

CARRERA DE ORIENTACIÓN

RIBADESELLA

INDIVIDUAL
Y
PAREJAS

MAXI SCORE



7 ABRIL 2019

LAST-O

MAPA DE PEDRO TEIXEIRA (1634)

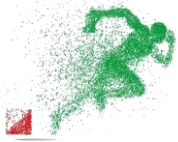
LAST-O.ES

WWW.NORDESTEORIENTACION.ES
INFO@NORDESTEORIENTACION.ES

fedo
Federación Española de Orientación
DELEGACIÓN ASTURIAS

**Hotel
Gavitu**

Celorio - Llanes - Asturias
(+34) 985 40 05 88
www.hotelgavitu.es



BOLETÍN 1

PRESENTACIÓN

Hola amigos, de nuevo os presentamos la primera carrera del club Nordeste Orientación para esta temporada y nuevamente os invitamos a que participéis, disfrutéis y os entretengáis con la prueba que estamos preparando para vosotros. En esta temporada, desde el Club Nordeste Orientación os ofrecemos una carrera en modalidad Score (recorrido libre) y de duración determinada.

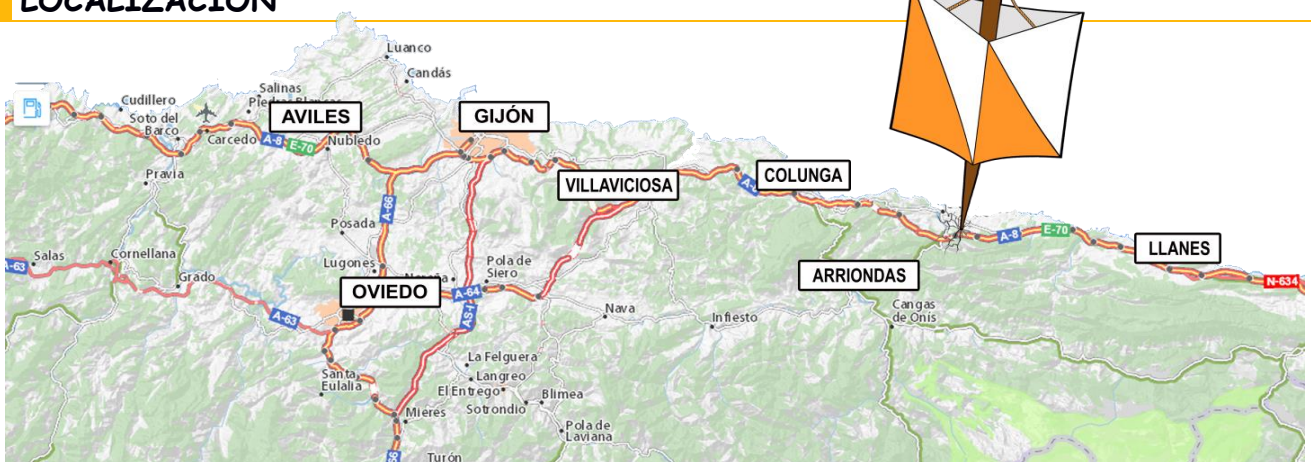
El **7 de abril** os esperamos en Ribadesella, para que podáis disfrutar de una prueba de orientación, valedera para la Liga Asturiana de Orientación 2019 (LAST-O), en un marco inigualable para el disfrute y práctica de la orientación: RIBADESELLA (una pequeña parte de zona urbana y una extensa zona alrededor, en buena parte rural pero también con zonas de "laurisilva" asturiana con penetrabilidad desde el blanco al verde dos y alguna que otra sorpresa). Naturalmente estrenamos mapa (ya os informaremos en próximos boletines sobre el), otra buena razón para que no os perdáis la prueba que proponemos. Como es habitual, en esta carrera tendremos categorías oficiales y categorías OPEN para no federados o corredores que se inician en la orientación deportiva.

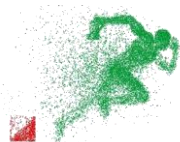
Las categorías en la que pueden participar los corredores populares son:

1. OPEN AMARILLO: Iniciación niños, Posibilidad de correr acompañando al niño.
2. OPEN NARANJA: Iniciación adultos. indicada para adultos sin experiencia en la orientación deportiva o no muy buen nivel físico. Se puede hacer acompañado.
3. OPEN ROJO: Indicada para adultos con experiencia en orientación deportiva o con buena forma física. Es la única categoría en la que no se puede correr acompañado.
4. OPEN ROJO PAREJAS (Adultos que podrán ir en pareja): Por las características de la prueba de Ribadesella y después del éxito de participación en la pasada edición, volvemos a proponer esta categoría en la cual los adultos que ya hayan participado en alguna prueba de orientación o tengan buena forma física, se pueden inscribir en pareja si así lo consideran. En esta categoría todos los corredores llevarán un mapa y deberán abonar la inscripción cada uno, no existiendo la figura del acompañante.

* Aproximadamente hacia las 12:15h los niñ@s de 4 a 9 años podrán disfrutar de un divertido "CORRELÍN" (Pequeña carrera de orientación adaptada para dichas edades), pero deberéis inscribir a los peques (en el formulario o por orienteering) para que no se queden sin la deliciosa sorpresa con que obsequiaremos a todos los inscritos.

LOCALIZACIÓN





PROGRAMA

DOMINGO 7 de abril:

09:30 Apertura de secretaria

10:30 Salida categorías: ME, FE, M21, M40

DURACIÓN MÁXIMA 3 HORAS. EN META A LAS 13:30.

10:45 Salida categorías: F SENIOR, OPEN ROJO, OPEN ROJO PAREJAS, M16, F16.

DURACIÓN MÁXIMA 2 HORAS, EN META A LAS 12:45.

11:00 Salida categorías: OPEN NARANJA, MF14, MF12.

DURACIÓN MÁXIMA 1 HORA, EN META A LAS 12:00

12:00 Salida categoría: OPEN AMARILLO (carrera en línea por la zona de la playa de Ribadesella).

12:15 Salida Correlín. Para niños de 4 a 9 años, previa inscripción (gratuita).

14:00 Cierre de meta.

14:30 Entrega de trofeos.

* En esta ocasión salida y meta estarán ubicadas en la misma zona

** Esta prueba se rige por la Normativa de la Liga Asturiana de Orientación.

*** Este programa puede sufrir modificaciones por necesidades organizativas.

DINÁMICA DE LA CARRERA

En las Zonas de Salida y meta, los participantes deben seguir las instrucciones de los jueces y personal de la organización, no acatar estas normas podría suponer el no permitir tomar la salida o no realizar la descarga al finalizar la prueba.

En la salida, se dispondrá de bases para limpiar y chequear las tarjetas Sportident. **Es responsabilidad de cada corredor limpiar y chequear su tarjeta electrónica antes de comenzar el recorrido**, así como de coger el mapa correspondiente a su categoría.

La carrera que os proponemos para el día 7 de abril es una prueba en formato SCORE (la organización no propondrá un recorrido a seguir), con un tiempo limitado será el propio orientador quien decida el orden y el número de controles a visitar (estrategia).

El objetivo de la prueba es conseguir el mayor número de puntos en el menor tiempo posible. Estos puntos se consiguen pasando por los controles marcados en el mapa que se entregara al comienzo de la prueba. Habrá "numerosos" controles, plasmados en el mapa, con puntuación diferente, según su dificultad física y/o técnica para llegar a ellos.

La puntuación de cada control la detallara el numero de decenas del código de la baliza, por ejemplo, la baliza 62 tendrá una puntuación de 6 puntos; la baliza 49 tendrá una puntuación de 4 puntos...





No será obligatorio pasar por todos los controles, de hecho, lo más probable es que nadie lo consiga. Por ello, hacer una buena planificación previa del recorrido que se quiere realizar, será fundamental. Tampoco será obligatorio estar en carrera las 3 horas / 2 horas / 1 hora indicadas como tiempo máximo, se puede finalizar la carrera en cualquier momento dentro de ese tiempo. Se recomienda dedicar unos minutos a hacer dicha planificación (estrategia), marcando con un rotulador la ruta prevista. Una vez avance la carrera, será importante valorar si se está cumpliendo la previsión, teniendo en cuenta el ritmo que se lleva y el tiempo que queda...

¿Es mejor conseguir visitar menos controles y llegar dentro de las horas estipuladas por la organización en cada categoría a conseguir más puntos y llegar tarde a meta?. ¿Qué opináis?

Llegar fuera de tiempo supondrá una penalización. Por cada minuto de retraso se perderá 1 punto!!!!
Ejemplo penalización para 3 horas de carrera:

De 3:00:01 a 3:01:00-----1punto de penalización.

De 3:01:01 a 3:02:00----- 2 puntos de penalización.

De 3:02:01 a 3:03:00----- 3puntos de penalización.

Más de 30 minutos se pierden TODOS los puntos obtenidos.

Todas las categorías sin excepción usarán el sistema de tarjeta SportIdent. La organización dispondrá de tarjetas para su alquiler. En todos los controles existirá pinza manual para utilizar en caso de detectar el fallo de alguna base. No presentar la correspondiente tarjeta electrónica en meta, será motivo de descalificación.

Al cruzar y ticar la línea de meta, el corredor habrá terminado su recorrido y deberá seguir las indicaciones de jueces y personal de la organización; una vez que haya descargado su tarjeta electrónica, podrá recoger el correspondiente control de tiempos.

Es **OBLIGATORIO** pasar por meta para controlar los corredores que faltan por llegar.

INSCRIPCIONES

Sólo se admitirán inscripciones en pareja/equipo en las categorías OPEN AMARILLO, OPEN NARANJA, Y OPEN ROJO PAREJAS.

Los corredores que no tengan licencia FEDO deben suscribir **seguro de prueba 2€**, siendo datos obligatorios: Nombre Completo, DNI, fecha de nacimiento y categoría.

Para realizar la inscripción:

- Corredores con licencia FEDO y/o club:
En este enlace: www.orienteeingonline.net
- Corredores sin Club (sin licencia FEDO)
En este enlace: [formulario](#)





El pago de las inscripciones se deberá realizar con anterioridad a la prueba. Los corredores independientes serán responsables de su pago. Los Clubes serán responsables del pago de las inscripciones de sus socios. Los clubes deberán realizar un único ingreso bancario con el importe correspondiente a las inscripciones de sus socios en la siguiente cuenta:

Titular: Club Nordeste Orientación.
Entidad: OPEN BANK ES23 0073 0100 5905 0530 2094

Concepto: "nombre del Club/Persona + RIBADESELLA 2019" La inscripción no se considerará formalizada hasta efectuar el ingreso bancario.

3. Enviar justificante de pago una vez realizado el ingreso a la dirección de correo electrónico: tesoreria@nordesteorientacion.es. El plazo de inscripciones finaliza a las 23:59 horas del martes 2 de abril de 2019.

Las inscripciones fuera de plazo, estarán condicionadas a la existencia de mapas de la categoría correspondiente, se solicitarán directamente al club a través del correo electrónico (info@nordesteorientacion.es) y en todos los casos se les aplicará un recargo de 2€ por inscripción.

CUOTAS

Inscripción: **8€** por persona (los acompañantes de OPEN AMARILLO y OPEN NARANJA no pagan inscripción).

Seguro de prueba OBLIGATORIO para quien no tenga Licencia Federativa: **2€** (incluidos acompañantes)
Alquiler SportIdent: **2€** + DNI a modo de fianza cuando se retire. (LOS ACOMPAÑANTES NO LLEVAN)

En la categoría OPEN ROJO PAREJAS todos los corredores llevarán mapa y SportIdent durante la carrera siendo necesario el abono de la inscripción por parte de cada uno de los integrantes del equipo. En esta categoría no existe la figura del acompañante.

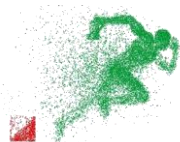
INFORMACIÓN IMPORTANTE: Todos los corredores deben participar con un seguro, los que no tengan licencia FEDO deberán hacerlo con la licencia de prueba (2 €). Las categorías OPEN son las únicas en las que pueden participar los deportistas sin licencia FEDO.

CATEGORÍAS

Categorías participantes populares "sin licencia federativa anual"

OPEN AMARILLO (Iniciación Niños)	Posibilidad de correr acompañado. Si el niño va acompañado se debe de indicar en la inscripción con quien va acompañado en "nombre equipo".
OPEN NARANJA (Iniciación Adultos)	Se puede correr en grupo indicándolo previamente en la inscripción en el apartado "nombre equipo".
OPEN ROJO Adultos con experiencia o buena forma física).	Solo se permite la participación individual en esta categoría.
OPEN ROJO PAREJAS (Adultos con experiencia o	Se permite la participación <u>en pareja, trió, equipo...</u> en esta categoría.





buena forma física)	
---------------------	--

Categorías corredores federados "categorías oficiales"

F12	Chicas que cumplan en esa temporada 12 años o menos.
M12	Chicos que cumplan en esa temporada 12 años o menos.
F14	Chicas que cumplan en esa temporada 14 años o menos.
M14	Chicos que cumplan en esa temporada 14 años o menos.
F16	Chicas que cumplan en esa temporada 16 años o menos.
M16	Chicos que cumplan en esa temporada 16 años o menos.
F-SENIOR	Mujeres sin límite de edad, física y técnicamente, menos exigente que la categoría Elite Femenino.
M40	Hombres que cumplan esa temporada 40 años o más.
M21	Hombres que cumplan en esa temporada 17 años o más.
F ELITE	Mujeres que cumplan en esa temporada 17 años o más, con experiencia en el deporte de la orientación y capacidad para realizar recorridos exigentes.
M ELITE	(Categoría cerrada): Hombres que cumplan en esa temporada 17 años o más y con derecho a correr en dicha categoría.

ESTAR ATENTOS AL BOLETÍN 2 !!!!!

MÁS INFORMACIÓN:

WEB: <http://www.nordesteorientacion.es>

Email: info@nordesteorientacion.es

Teléfono: 627 59 18 51.

