

ORGANIZA



COLABORAN



BOLETÍN 1

-7ª LIGA O-PIE /7ª LIGA ESCOLAR-

10 DE MAYO VALDELATAS



CARRERA DISTANCIA MEDIA

Recaudación solidaria en beneficio de nuestros jóvenes de Élite para subvencionar parte de su viaje a los 12º World Games en Chengdú, China del 4-13 de agosto.



DAVID ROJAS (ALABARDA)



MARÍA PRIETO (MALARRUTA)

1. PROGRAMA

Viernes 2 de mayo: apertura de inscripciones.

Miércoles 7 de mayo: cierre de inscripciones.

Sábado 10 de mayo:

- 9:30 h apertura del centro de competición
- 10:00 h salida de los primeros corredores
- 12:00 h última salida
- 13:30 h cierre de meta y recogida de balizas.

Se recuerda que es obligatorio pasar el control de meta para todos los que tomen la salida, de no ser así saldremos a buscarte y se activará el protocolo de urgencias.

2. LOCALIZACIÓN

Centro de competición y Salida:

<https://maps.app.goo.gl/KpqkfUj7UvEXGUmS9>

Aparcamiento:

<https://maps.app.goo.gl/uArNf1mWKwsMce5U6>

3. CRONOMETRAJE

Sistema de cronometraje **sportident** con baliza "start".

Todos los corredores que no dispongan de tarjeta electrónica sportident, podrán alquilarla por 3 €, mas 50 € de fianza que serán devueltos al entregar la tarjeta.

4. CATEGORÍAS (según normativa FEMADO)

Los participantes sin licencia de temporada FEDO, solo podrán tomar parte en las categorías Open.

CATEGORÍA	NACIDOS ENTRE	CATEGORÍA	NACIDOS ENTRE
U10	2015 y posteriores	M/F 45	1976 y 1980
U12	2013 y 2014	M/F 50	1971 Y 1975
M/F 14	2011 y 2012	M/F 55	1966 y 1970
M/F 16	2009 y 2010	M/F 60	1961 Y 1965
M/F 18	2007 y 2008	M65	1960 y anteriores
M/F Elite – 21A - 21B	Sin límite de edad	O-ROJO	Adultos sin licencia
M/F 35	1986 y 1990	O-NARANJA	Iniciación adultos
M/F 40	1981 Y 1985	O-AMARILLO	Iniciación niños y familias

5. AGRUPACIÓN DE CATEGORÍAS/RECORRIDOS

R1	ME		
R2	M21 / M35 / M40	FE	
R3	M45	F21 / F35	
R4	M18 / M21B M50	F40 / F45	
R5	M16 / M55	F21B	OPEN-ROJO
R6	M60	F18/ F50	
R7	M14 / M65	F16/F55/F60	
R8		F14 / F65	O- NARANJA
R9			U-12
R10			U-10 O-AMARILLO

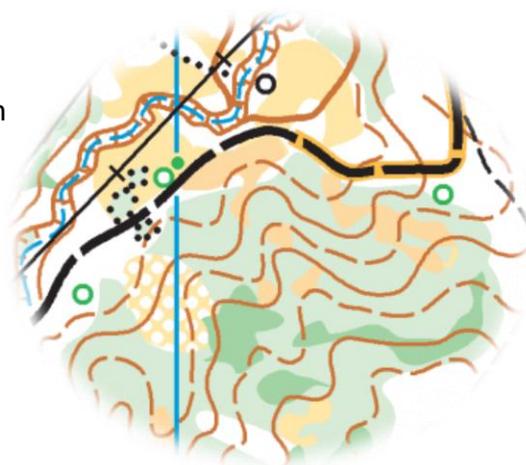
6. DISTANCIAS Y DESNIVELES

RECORRIDO	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	TIEMPO ESTIMADO GANADOR
R-1	5.1	100	19	1:10.000	25' – 30'
R-2	4.9	100	16	1:10.000	25' – 30'
R-3	4.5	90	15	1:10.000	25' – 30'
R-4	4.3	80	15	1:10.000	25' – 30'
R-5	4.1	70	15	1:10.000	25' – 30'
R-6	3.6	70	14	1:10.000	25' – 30'
R-7	3.1	70	13	1:10.000	25' – 30'
R-8	2.5	70	10	1:10.000	25' – 30'
R-9	2.2	60	7	1:10.000	25' – 30'
R-10	1.5	30	6	1:10.000	25' – 30'

Tiempo máximo de carrera: 1 h 20'

7. TERRENO

Bosque mediterráneo que presenta un pinar con gran densidad de caminos, suelo muy verde y húmedo. Por lo general es terreno muy agradable para correr, pero, también tiene algunas zonas con vegetación más baja donde la navegación precisa va a jugar un papel importante.



8. INSCRIPCIONES

A través del sistema SICO de la FEDO.

Fecha límite de inscripción **miércoles 7 de mayo 23:59 h.** Las Inscripciones y pagos fuera de plazo llevarán un recargo de 2 € en la cuota correspondiente.

Corredores no federados (sin licencia de temporada FEDO): Si no se está dado de alta en el sistema de inscripciones SICO se deben seguir los siguientes pasos:

1. Darse de alta en SICO como individual.
Para ello ir a la web: <https://sico.fedo.org/index.php> Ir a “acceder” y hacer click en “Darme de Alta”.

Seguir las instrucciones para darse de alta, se recibirá confirmación en el correo electrónico del usuario y contraseña.
2. Volver a la web del SICO, logearse, elegir la carrera e inscribirse.
Al no tener licencia federativa anual, el sistema solo dejará inscribirse en las categorías OPEN o abiertas a no federados que son: OPEN AMARILLO, OPEN NARANJA y OPEN ROJO.

Los Pagos se deberán abonar preferiblemente por transferencia bancaria en caso de no ser posible se harán con tarjeta en el momento de realizar la inscripción.

CATEGORIAS	CORREDORES CON LICENCIA FEDO/FEMADO DE CLUBES FEMADO	CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE CLUBES NO FEMADO	CORREDORES SIN LICENCIA
CATEGORÍAS OFICIALES	9€	9€	N / A
OPEN AMARILLO	4€	4 €	6 €
OPEN NARANJA	7€	7€	12€
OPEN ROJO	9€	9€	15 €
Categorías Oficiales MENORES de 18	4€	4 €	N / A
FAMILIAS FEMADO (1)	14€	N / A	N / A

(1) Dos deportistas de la misma unidad familiar (que convivan en el mismo domicilio) ambos mayores de 18 años con licencia de temporada en clubes FEMADO. Cada miembro adicional 5€ de inscripción.
(Sólo federados de clubes adscritos a la FEMADO)

9. PAGO DE INSCRIPCIONES

Titular: A.R. Alabarda

IBAN Nº ES22 0073 0100 5605 3095 0556

Concepto: “Nombre de la persona a inscribir o club”

Enviar el justificante de pago a alabarda-o@hotmail.com no se considerará formalizada la inscripción hasta recibir el justificante de pago.

10.NORMATIVA

La prueba se regirá por los Reglamentos y las Normas vigentes aplicables.

<https://www.femado.org/competicion/normativas/>

- Los participantes deben seguir en todo momento las instrucciones de los jueces y personal de la organización.
- Los corredores que prevean un tiempo de carrera superior a hora y media, se ruega que tomen la salida pronto.
- Desde la publicación de este boletín queda prohibida cualquier actividad relacionada con la orientación en la zona de competición, apelamos al juego limpio.
- Aunque no se complete el recorrido, es OBLIGATORIO pasar por meta y descargar la tarjeta Sportident para así poder tener un seguimiento de aquellos corredores que aún están en carrera.
- Una vez cruzada la línea de meta ningún participante puede volver a entrar en la zona de competición, ni ayudar a otros competidores que no hayan finalizado.
- Aquellos corredores que finalicen su recorrido no deberán mostrar el mapa a los corredores que todavía no hayan tomado la salida, ya que no se recogerá el mapa. Apelamos al juego limpio.
 - Los competidores deben permanecer en silencio durante la prueba, no está permitido el seguimiento a otros competidores, y excepto en caso de accidente o peligro está prohibido ayudar o recibir ayuda de otros competidores.
 - Es un deber de todos ayudar a los competidores accidentados: todo competidor que incumpla el reglamento o se beneficie de su incumplimiento será descalificado.
- Se espera de los corredores el máximo respeto y cuidado del medio ambiente. No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados. No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición.

11.ORGANIZACIÓN

- DIRECTORES de la prueba: David Rojas y María Prieto
- TRAZADOR: David Rojas
- INSCRIPCIONES: Mercedes Jiménez.
- TÉCNICO SPORTIDENT: Javier Serrano
- SECRETARIA: Rosa Silveira
- SALIDAS: equipo Pedro Yllán, María Albadalejo
- META: Miguel Duran
- TRABAJO DE CAMPO: María Prieto, David Rojas, Ana Defez.
- JUEZ CONTROLADOR: Ángel Rojas