

BOLETÍN 2

**3ª Liga Sprint
Castilla y León
2 de septiembre**

LEÓN

AYUNTAMIENTO DE LEÓN

FOCYL
Federación de Orientación de
Castilla y León

León
Cuna del
Parlamentarismo

LIGA
FOCYL

**6ª Liga de Castilla y
León / 7ª Liga Norte
3 de septiembre**

LIGA NORTE

EXTRORBLA

DIPUTACIÓN
DE LEÓN

ALCON
www.alconorientacion.com

ZONA DE RECREO

EL RABIZO

LA ROBLA

1994

MONTE
U.P-703

La información de este boletín las últimas noticias, se actualizan en la web del club ALCON www.alconorientacion.com, en su apartado para esta prueba <https://orientacionenleon.blogspot.com/>

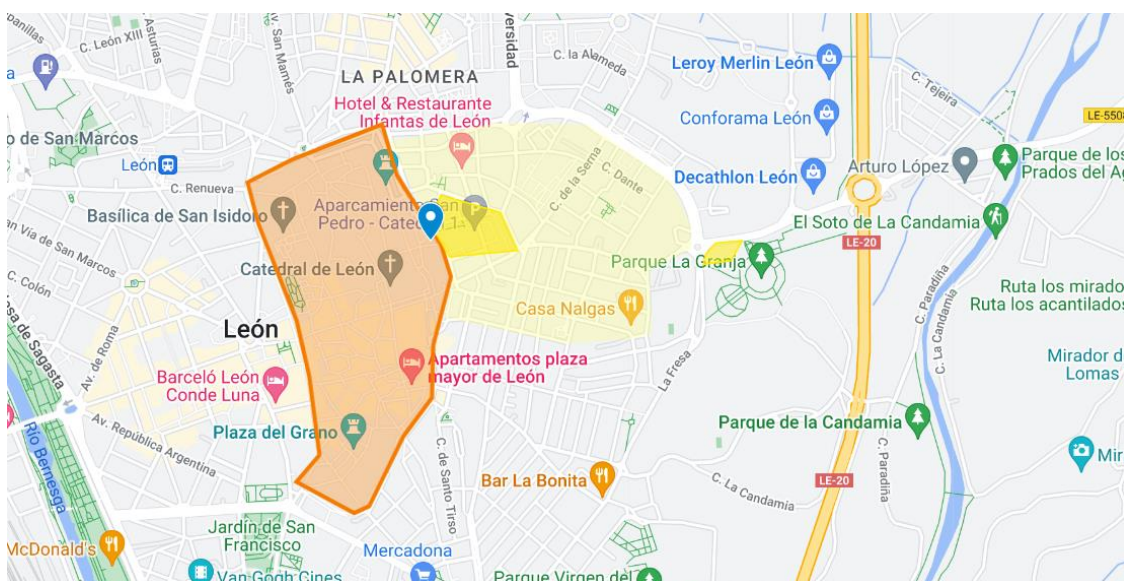
1.- PROGRAMA.

SÁBADO 2 SEPTIEMBRE		DOMINGO 3 SEPTIEMBRE	
<i>3ª prueba Liga Sprint Castilla y León</i>		<i>6ª prueba Liga CyL / 7ª Liga Norte</i>	
15:30	Apertura Centro Competición	9:00	Apertura Centro de Competición
16:30	Salida primeros corredores	9:30	Salida primeros corredores
17:45	Salida últimos corredores	12:00	Salida últimos corredores
18:30	Entrega de premios	14:00	Entrega de premios

2 UBICACIONES.

Sprint: Casco urbano de León.

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1GPpc97xGKnJFDkX4s-OR8eW1HdgotQw&usp=sharing>



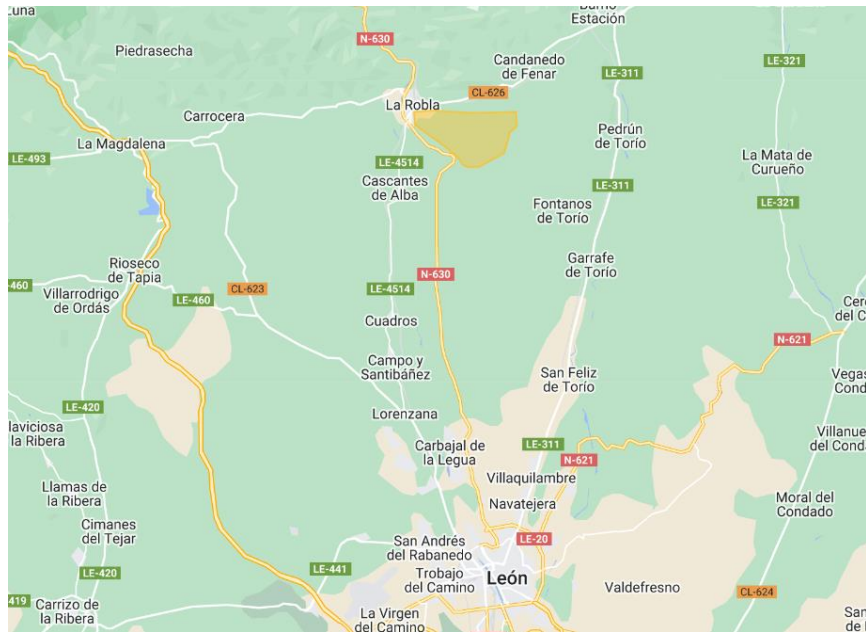
**CENTRO DE
COMPETICIÓN
Y SALIDA**

El centro de competición y salida de la prueba sprint se sitúa en la **calle Tremolina**, que sale en un lateral del **parking de San Pedro**. Tener en cuenta:

- El parking es gratuito a partir de las 14:00, antes hay que poner ticket (aunque es muy barato)
- Al ser fin de semana y estar cerca del centro suele estar lleno, tanto el parking como las calles adyacentes. Puede haber más huecos cuando finaliza la hora de la comida y tapas (entorno a las 16:00).
- **Venir y aparcar con tiempo para no llegar tarde.**
- Una buena opción es aparcar en el parque de la Granja (gratuito), especialmente las caravanas, desde ahí al centro de competición hay solo 1 km (perfecto para calentar)

Liga CyL/Norte: La Robla (León).

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1ta5fVjWYcbCdwjpe2ciDplsSv9s&usp=sharing>



Suelo Duro:

Se encuentra en el pabellón de deportes de La Robla (ver mapa de ubicaciones de arriba). Para utilizar el suelo duro es necesario haber reservado plaza en el formulario de inscripción.

El horario es desde las 19:30 del sábado hasta las 10:00 del domingo.

Es obligatorio hacer un buen uso de las instalaciones y mantener silencio de 23:30 a 7:30.

El ayuntamiento de La Robla nos dará entradas gratuitas para entrar en la piscina municipal el domingo, y poder utilizar sus duchas.

3.- CATEGORÍAS.

PRUEBA SPRINT LIGA CASTILLA Y LEÓN		
Masculinas	Femeninas	Rango de edad
ALEVÍN		Nacidos/as en 2011 y posteriores. Categoría mixta.
M-Cadete	F-Cadete	Nacidos/as entre 2007 y 2010.
M-Junior	F-Junior	Nacidos/as entre 2003 y 2006.
M-Senior	F-Senior	Nacidos/as a partir 2002 (categoría absoluta).
M-Veterano A	F-Veterana A	Nacidos/as entre 1979 y 1988.
M-Veterano B	F-Veterana B	Nacidos/as entre 1969 y 1978.
M-Veterano C	F-Veterana C	Nacidos/as entre 1959 y 1968.
M-Veterano D	F-Veterana D	Nacidos/as en 1958 y anteriores.
OPEN ROJO		Nivel medio, adultos (ambos sexos), sin límite de edad.
OPEN NARANJA		Iniciación, recomendado para adultos, sin límite de edad.
OPEN AMARILLO		Iniciación, recomendado para niños.

PRUEBA LIGA CASTILLA Y LEÓN / LIGA NORTE		
Masculinas	Femeninas	Rango de edad
F/M-12		Nacidos/as en 2011 y posteriores. Categoría mixta.
M-14	F-14	Nacidos/as entre 2009 y 2010.
M-16	F-16	Nacidos/as entre 2007 y 2008.
M-18	F-18	Nacidos/as entre 2005 y 2006.
M-20	F-20	Nacidos/as entre 2003 y 2004.
M-21	F-21	Nacidos/as en 2002 y anteriores (sin límite edad)
M-ELITE	F-ELITE	Categoría cerrada en hombres, abierta en mujeres.
M-AK	F-AK	Para personas de F/M-21 y F/M-35 que se les hacen duras sus categorías, como paso intermedio desde Open.
M-35	F-35	Nacidos/as entre 1979 y 1988.
M-40	F-40	Solo Liga CyL. Nacidos/as entre 1979 y 1983
M-45	F-45	Nacidos/as entre 1969 y 1978.
M-50	F-50	Solo Liga CyL. Nacidos/as entre 1969 y 1973
M-55	F-55	Nacidos/as entre 1959 y 1968.
M-60	F-60	Solo Liga CyL. Nacidos/as en 1959 y anteriores
M-65	F-65	Nacidos/as en 1958 y anteriores.
OPEN ROJO		Nivel medio, adultos (ambos sexos), sin límite de edad.
OPEN NARANJA		Iniciación, recomendado para adultos, sin límite de edad.
OPEN AMARILLO		Iniciación, recomendado para niños.

Información a tener en cuenta en las inscripciones:

- Solo los participantes con licencia FEDO podrán aparecer en el ranking.
- Las 3 categorías Open son las únicas en las que pueden correr los participantes sin licencia FEDO, salvo participantes de clubes extranjeros.
- Todos los inscritos deben participar con un seguro, los que no tengan licencia FEDO deberán hacerlo con la licencia de prueba.
- Siguiendo el Reglamento de la IOF: las mujeres pueden competir en las categorías masculinas (a la inversa no), siempre que participen en su categoría por edad o una superior.
- Según decisión de la Reunión de Clubes de 2019: se prohíbe participar con perros y estar con ellos en la zona por donde discurren los recorridos.

4.- INSCRIPCIONES.

Las inscripciones se realizarán a través de la **plataforma SICO** de la Federación Española de Orientación: <https://sico.fedo.org/>

Cierre de inscripciones: lunes **28 de agosto** a las 23:59.

Ingresos y datos bancarios:

Las inscripciones no se considerarán formalizadas hasta realizar el pago mediante tarjeta TPV (plataforma SICO) o mediante un ingreso bancario:

Beneficiario: Club ALCON

Banco: Openbank

IBAN: ES52 0073 0100 5705 0503 0361

En caso de hacer transferencia bancaria, enviar justificante: alconorientacion@gmail.com

Cuotas:

Sprint Liga CyL	Precio
Categorías Alevín, Cadete, Junior y Open Amarillo	4 €
Resto de categorías y Open Naranja/Rojo	5 €

Liga CyL/Norte	Precio
Categorías sub 20 y Open Amarillo	7 €
Resto de categorías, Open Naranja y Rojo	10 €

Otros conceptos	Precio
Licencia de prueba	3€ por día
Alquiler sportident pcard (con fianza de 20€)	2€ por día
Suelo duro	2€

5.- INFORMACIÓN TÉCNICA.

Prueba sprint:

Mapa a escala **1:4000m** y equidistancia 2,5m. Realizado en 2009 por Antonio Hernández y Jesús Llamazares. (se publicará en la web el mapa antiguo los días previos), revisado y adaptado a las nuevas normas **ISSproOM-2019** en 2023 por José Domínguez. y Nacho Rubio.

Mapa del centro urbano de León, toda la carrera transcurre por calles peatonales (solo pueden entrar coches de residentes por algunas calles).

NO HABRÁ CUARENTENA. Los corredores no podrán entrar y pasar por la zona de competición desde las 15:00h (ver zona en ubicación).

Comentario del trazador: El casco histórico del León es prácticamente llano, por lo que las elecciones de ruta se basan principalmente en el camino más corto. Además, el corredor deberá sopesar si elegir una ruta más corta con cambios de dirección y navegación por distintas calles que obliguen una mayor lectura de mapa o rutas más largas pero simples que favorezcan la velocidad de carrera.

No se puede considerar el mapa como un entramado de calles complejo, al contrario, existen calles largas que inevitablemente van a obligar a tramos largos y sencillos. Sin embargo, aquí puede estar la dificultad, pues estos tramos largos y rápidos provocarán una mayor fatiga, origen de los posibles fallos técnicos. Posteriormente a la prueba se publicarán un análisis con las distintas longitudes de rutas en cada tramo.

Recorrido	Categorías	Nº Controles	Distancia Lineal.	Distancia óptima	Desnivel
R1	M-Senior	16	2980	4010	20
R2	M-Vet A; M-Jun	12	2750	3690	15
R3	F-Senior	12	2640	3492	15
R4	M-Vet B; F-Jun	12	2670	3443	15
R5	F-Vet A; M-Vet C; M-Cad	12	2290	3150	13
R6	F-Vet B; F-Cad; Open Rojo	10	1980	2667	13
R7	F-Vet C; M-Vet D	10	1760	2300	13
R8	F-Vet D; Open Naranja	9	1610	2117	10
R9	Alevín; Open Amarillo	10	1270	1612	5

Distancia lineal es lo que mide la unión de los controles, la distancia óptima es la real en el mejor recorrido posible.

Prueba de bosque.

Mapa a escala 1:10000 y equidistancia 5m. Realizado por José M.ª Mediavilla en 2023.

Distancias: (ver mapa de ubicaciones)

- Del centro de competición a la salida 450m
- Del aparcamiento al centro de competición: Dependiendo a la altura del camino que se aparque entre 50m-800m.
- Del área de autocaravanas para pernoctar al centro de competición 800m

Adyacente a los mapas y zonas utilizados en el CEO 2018 y ligas norte de 2015 y 2018, aunque a diferencia del CEO, el mapa es de pinar blanco europeo, con vegetación baja y restos de ramas secas en el suelo que reducirán la velocidad de carrera. El terreno presenta además ciertos desniveles fuertes en ladera. Para facilitar puntos de control, se ha optado por cartografiar con una x verde sólo los árboles grandes y aislados caídos de raíz, existen más pero no son tan representativos, son pequeños o no están aislados.

Recorrido	Categorías	Nº Controles	Distancia	Desnivel
R1	ME	21	8700	315
R2	M-21	20	7700	305
R3	FE; M20; M35	16	7200	275
R4	M45; M-AK	15	6500	285
R5	F21; M18	14	5800	250
R6	F20; F35; M55	10	4100	175
R7	F45; F-AK; O. Rojo	8	4000	150
R8	F18; M16	10	3900	180
R9	F55; M65	8	3700	150
R10	F16; F65; O. Naranja	9	2900	130
R11	F14; M14	9	2500	105
R12	F/M12; O. Amarillo	10	2500	85

Comentario del trazador: Se ha realizado un trazado con espíritu de larga, pero sin excederse en las distancias, teniendo en cuenta la época del año y la posibilidad de altas temperaturas. En la mayoría de recorridos habrá tramos largos, en los que se debe adecuar la velocidad de carrera y elegir distintas opciones de ruta, teniendo en cuenta las características físicas/técnicas de cada uno. El desnivel acumulado, la vegetación en el suelo y las posibles penalizaciones por errores harán que la carrera sea dura.



6.- ALOJAMIENTOS.

- Se habilitará **suelo duro** en el pabellón de deportes de La Robla. Ver ubicación y horario en página 3.
- **Casas rurales** en Brugos de Fenar (muy cerca del centro de competición del domingo):
 - El Henar del Rey. <https://elhenardelrey.com/>
 - Tierras Vueltas. <https://tierrasvueltas.com/>
 - El rincón de la Rosa <https://elrincondelarosa.es/es/>

7.- PATROCINADORES Y ORGANIZADORES.

