

II CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN 2007

La Diputación Provincial de Albacete y el Grupo de Orientación Deportiva Ingenioso Hidalgo (GODIH), han puesto en marcha el “II CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN”.

Las carreras de orientación consisten en realizar un recorrido por el bosque, pasando por unos puntos de control situados en el terreno con unas balizas y una pinza marcadora y señalados en el mapa que nos entregan en el momento de la salida. El itinerario para ir de una baliza a otra es opcional y para llevarlo a cabo sólo podemos ayudarnos de la brújula y del mapa (a escala 1:10000 y con todos los detalles del relieve y la vegetación)

Queremos animarte a que conozcas este bonito deporte y a participar en este primer circuito de orientación, que puede servirte para complementar tu preparación para las carreras populares.

Para ello hemos proyectado impartir **cursos de iniciación**, dando a conocer las posibilidades que este deporte abre a los atletas que ya estáis acostumbrados a correr y a los que se os propone el alternar el asfalto y el tartán, por la tierra y la vegetación del monte.

Las carreras de orientación en la naturaleza se desarrollan en paisajes naturales, son la combinación perfecta de cuerpo y mente: “**pensar y correr**” es el lema. No sólo hay que correr, además hay que saber usar la brújula e interpretar el mapa para elegir el camino más corto que nos lleve de un control a otro.

Un aspecto muy importante de este deporte es que se suele practicar en familia, debido a que la dificultad y distancia de los diferentes recorridos se adapta a la edad, conocimientos y forma física de los participantes: hay quién va corriendo todo el tiempo y hay quién simplemente pasea. Por este motivo es un punto de partida muy interesante para iniciar a mayores, jóvenes, chicos y chicas, en la práctica del deporte y concretamente en el atletismo y la orientación.

En una competición de orientación se ven situaciones muy variadas: atletas, padres con sus hijos, personas mayores, niños, mujeres embarazadas, perros corriendo junto a sus dueños, etc., todos tienen cabida.

Si quieres iniciarte en este deporte, ponte en contacto con Diputación Provincial, área de deportes 967 59 53 00 y deportes@dipualba.es o dirígete a nosotros a través de la siguiente dirección electrónica: albacetegodih@hotmail.com o al teléfono 967 51 03 78 y 967 48 39 66. También tendrás información en www.dipualba.es, sección deportes/ orientación.

CALENDARIO

Curso de iniciación:

27 de febrero en salón de actos Diputación, clase teórica de orientación.(mapas; escalas, equidistancias y técnicas de orientación) 19:00

3 de marzo. Práctica con monitores en la Marmota mapa escala 1/1000, equidistancia 5m.

1ª carrera. 4 de marzo de 2007. “LA MEJORADA” (ALPERA)

2ª carrera. 25 de marzo de 2007. “ LA MARMOTA ESTE” nuevo

3ª carrera. 15 de abril de 2007. “SIERRA PROCOMUNAL” CHINCHILLA

4ª carrera. 6 de mayo de 2007. “ LA MARMOTA”

5ª carrera. 27 de mayo de 2007. “ VILLAMALEA” nuevo

6ª carrera. 17 de junio de 2007 “ PEÑASCOSA” FUENTE LA PEÑA

7ª carrera. 23 de junio de 2007 “LA MEJORADA” ALPERA.

8ª carrera. 15 de septiembre de 2007. SIERRA DE “CHINCHILLA”

9ª carrera. 6 de octubre de 2007. VILLAMALEA
HORA DE INICIO DE LAS PRUEBAS 11:00

para iniciarse:

Carrera 4 de febrero de 2007. PARQUE DE ABELARDO S. AB. Escolar

Carrera 11 de febrero de 2007. “ LAPULGOSA”ALBACETE. Escolar

Nota: Se recomienda llevar brújula



II CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS DE **ORIENTACIÓN** DIPUTACIÓN DE ALBACETE CLUB DE ORIENTACIÓN G.O.D.I.H

Inscripción Circuito Orientación:

Apellidos:.....Nombre.....
 Fecha de nacimiento: DNI:
 IMPORTANTE e-mail:
 Dirección postal:
 Población: Código postal.....
 Telf / móvil Club:

Los datos se remitirán:

Fax: 967484741

inscripciones@atletaspopulares.es

www.dipualba.es

EL PLAZO FINALIZA EL DÍA 28 DE FEBRERO A LAS 13:00 HORAS

Reglamento:

- Categorías:** Alevín, Infantil, Cadete / juventud, Júnior, Senior y Veteranos, masculino y femenino. Iniciación adultos (mayores 16 años) fuera de clasificación
 - Alevín**, nacidos/as en 1995 y 96
 - Infantil**, nacidos/as en 1993 y 94
 - Cadete / juventud**, nacidos/as 1991 y 92
 - Júnior**, nacidos/as 1989 y 90
 - Senior**, nacidos/as 1988 y anteriores sin límite
 - Veteranos/as**, nacidos/as 1972 y anteriores
- Las categorías alevín, Infantil y Cadete, participarán bajo consentimiento paterno con licencia escolar.
- Cada corredor realizará su carrera pasando por todos los controles y en el orden establecido. La no consecución de todos los controles de la prueba, conllevará no puntuar en dicha prueba
- Puntuación:** Cada prueba sumará tantos puntos como se desprenda del tiempo ganador/ tiempo del corredor x 100. Los cuales se irán acumulando
- El reglamento que rige el **II Circuito Provincial de Orientación** esta disponible en www.dipualba.es. Para lo no contemplado en el se aplicará el de la F.E.D.O www.fedo.org y FECAMADO www.fecamado.org
- Si hubiese cambio de horario en el inicio en alguna prueba se publicará en la página de la Diputación.



DIPUTACIÓN DE ALBACETE