

V CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN 2010

La Diputación Provincial de Albacete, el Grupo de Orientación Deportiva Ingenioso Hidalgo (GODIH) y el Club de orientación de La Roda (CODER), organizan el **"V 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, 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 ó 1:15000 y con todos los detalles del relieve y la vegetación)

Queremos animarte a que conozcas este bonito deporte y a participar en este **V CIRCUITO PROVINCIAL DE ORIENTACIÓN**, que te hará disfrutar de la naturaleza y aprender a interpretar planos topográficos.

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. Para los que no practicáis atletismo, una actividad en pleno contacto con la naturaleza que os hará disfrutar mucho más de ella y conocer rincones especiales.

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 y seguro que nos lleve de un control a otro.

Un aspecto muy importante de este deporte es que se puede 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 quien va corriendo todo el tiempo y hay quien simplemente pasea. Por este motivo es un punto de partida muy interesante para iniciar a mayores, jóvenes, chicos y chicas, niños y niñas en la práctica del deporte y concretamente en 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: www.godih.org.es, o la dirección de correo albacetegodih@hotmail.com o al teléfono 967 51 03 78

CALENDARIO

19 de febrero a las 19,30 horas, presentación del "V Circuito Provincial de Orientación" en el salón de actos de la Diputación.

Curso de iniciación: 20 de febrero, clase teórica y práctica con monitores de orientación en La Marmota. 11 horas (mapas; escalas, equidistancias y técnicas de orientación).

1ª carrera. 21 de febrero de 2010. "LA MARMOTA" La Gineta. 11 horas

2ª carrera. 14 de marzo de 2010. "SIERRA PROCOMUNAL" Chinchilla. 11 hrs. Peña "JAMAKUKO"

3ª carrera. 11 de abril de 2010. "LA ZARZUELA" Alpera. 11 horas

4ª carrera 25 de abril de 2010. "MORTANCHINOS" Villamalea. 11 horas

5ª carrera. 30 de mayo de 2010. "San Juan" Riopar. 10 horas

6ª carrera. 6 de junio de 2010. "BALSA DE VES / COFRENTES" 10 horas

7ª carrera. 26 de junio de 2010. "CHINCHILLA" Urbana Nocturna 23 horas

8ª carrera. "II TROFEO FERIA 3º CENTENARIO" y ENTREGA DE TROFEOS DEL "V CIRCUITO DE ORIENTACIÓN 2010". 11 de septiembre de 2010. No puntuable para el circuito. Pozo Rubio" Carrera tipo Score. 19,30 horas. Al finalizar entrega de trofeos

Inscripciones: Los Clubes, asociaciones o participantes independientes deberán realizar la inscripción, en el formulario reglamentario publicado en la página oficial del **"V Circuito Provincial de Carreras de Orientación"** www.godih.org.es. Aquellos participantes que deseen inscribirse en el "V Circuito Provincial de Carreras de Orientación" sin pertenecer a ningún club o asociación serán tratados como "Independientes" y tendrán los mismos derechos de clasificación que los asociados, excepto en la clasificación por clubes.

Reglamento: Categorías

- **Alevín**, nacidos/as en 1998 y 99
- **Infantil**, nacidos/as en 1996 y 97
- **Júnior**, nacidos/as 1992 a 95
- **Sénior**, nacidos/as 1991 y anteriores
- **Veteranos/as**, nacidos/as 1975 y anteriores
- **Master**, mas/fem. nacidos en 1960 y anteriores
- **Iniciación adultos**, mayores de 18 años

1. Cada corredor realizará su carrera pasando por todos los controles y en el orden establecido.
2. **Cuota de inscripción:** cada participante de las categorías iniciación adultos, veteranos, sénior, junior y máster, masculinos/femeninos, abonará a la organización la cantidad de **3 €** en cada carrera que participe. Dicha cuota se abonará en el momento de la Inscripción. La cuota de la carrera del 6 de junio según precios de la Fed. Orientación Comunidad Valenciana.
Los participantes tienen la opción de suscribir un **abono** por el total de las 7 carreras, por el precio de **12 €**. Dicho importe se ingresará en la cuenta del CLUB GODIH en la CCM 2105-1830-32-1242005897, indicando el nombre del participante. El justificante del ingreso deberá ser presentado en el momento de la recogida del dorsal en cada una de las pruebas que compone este circuito.
3. **Tarjeta electrónica de Control:**
 - Cada participante deberá de disponer de la correspondiente tarjeta electrónica de control Sportident.
 - **El participante podrá adquirir la tarjeta electrónica** mediante compra al Club GODIH, por importe de **36 €**, según precios de la FEDO.
 - Aquellos participantes que no dispongan de tarjeta electrónica, **podrán alquilarla a dicho club por un importe de 3 €** en cada carrera, comprometiéndose a su custodia y devolución al finalizar el recorrido.
 - El corredor que deteriorase o pierda la tarjeta electrónica alquilada, acepta por el hecho de tomar la salida, abonar la diferencia del valor de esta, (34 €)
 - Los participantes tienen obligación de aportar brújula, para poder interpretar el mapa y el recorrido. De no disponer de brújula la organización le alquilará una por 1 €, si hay disponibilidad de ellas,
4. **Puntuación:**
Cada prueba sumará tantos puntos como se desprenda **del tiempo ganador/ tiempo del corredor x 100**. Los cuales se irán acumulando. Para la clasificación final, **puntuarán las 6 mejores carreras** del calendario. Todos los participantes que terminen el recorrido como mínimo obtendrán 50 puntos. Aquellos que no completen el recorrido sumaran por la participación 20 puntos.
Los organizadores de pruebas puntuarán la media de sus tres mejores carreras
5. **Descalificaciones:** El participante que no complete el recorrido, o no lo realice en el orden establecido, será descalificado, obteniendo solamente 20 puntos.
Los participantes están obligados a guardar silencio en todo el recorrido de la prueba. Serán descalificados aquellos que informen a otros de la posición de los controles.
Los participantes están obligados a prestar auxilio a aquellos corredores que se encuentren accidentados. Incluso deberán de abandonar la prueba para prestar dicho auxilio si fuese necesario. Aquellos participantes que así no lo hicieran, automáticamente serán descalificados.
6. **Todo participante que se retire de la competición debe pasar por meta e informar de su retirada.**

