



XXXII CAMPEONATO INSULAR DE TENERIFE

BOLETIN 1ª PRUEBA CIT 2023

15 de enero de 2023

PUNTA DE ABADES

CAMPEONATO ISLA DE TENERIFE ORIENTACIÓN 2023. I PRUEBA.

El club de Orientación COCAN, en colaboración con el Ayuntamiento de Arico, les invita a participar el próximo **15 de enero** en la **1ª prueba de orientación del CIT 2023**.

La zona de competición será en la zona denominada como “Punta de Abades” en el término municipal de Arico. El mapa ha sido realizado 2018 y revisado en enero de 2023 por el cartógrafo del club, Luis García. Es la típica zona costera de la cara sur de la isla de Tenerife, terreno en general de vegetación baja, pedregoso y con una orografía muy marcada. La visibilidad es muy buena en general y abundan los terrenos despejados más o menos bastos, afectando en ocasiones a la velocidad de carrera dependiendo de la elección de ruta. La clave de la carrera será la elección de ruta mezclado con una buena velocidad de carrera, ya que el general el terreno lo permite. El uso de la brújula será fundamental aunque hay muchos elementos de apoyo visibles, lo que ayudará en gran medida a estar siempre localizados.

El tiempo suele ser agradable, estando previsto para el momento de la carrera una temperatura de 20 grados y cielo completamente despejado, siendo recomendable el uso de prenda de cabeza.

Les invitamos a todos los orientadores de las islas, aficionados del deporte y amantes de la naturaleza y de la orientación en pinares a disfrutar de una jornada de orientación. Se trata de un evento abierto a todas las edades y niveles, tanto de condición física como conocimiento de la orientación. NO es necesaria experiencia previa en el deporte, pues hay categorías destinadas para el aprendizaje, como OPEN. Desde COCAN haremos todo lo posible para que disfrutemos de una jornada de orientación en una de las zonas ideales para adquirir conceptos de este maravilloso deporte.

¡¡¡Te esperamos!!!



PROTOCOLO COVID

Debido a la situación sanitaria que atravesamos desde hace tiempo recordamos que cualquier persona que tenga síntomas o tuviera contacto con algún positivo en COVID, no deberá ir a la competición, la salud de nuestros corredores y organizadores es lo más importante. El uso de mascarilla es opcional, aquellas personas que lo deseen podrán hacer. El horario de salidas seguirá siendo vigente acortando el tiempo de salida a un minuto entre cada participante. Recordamos que **EL HORARIO DE SALIDA ES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO**, aquellas personas que acudan antes de su hora deberán esperar a que llegue su hora de salida. **POR FAVOR, RESPETEN EL HORARIO DE SALIDA Y NO SE ACUMULEN INNECESARIAMENTE ALREDEDOR DEL PERSONAL QUE ESTÉ DANDO LAS SALIDAS, POR EL BUEN TRANSCURRIR DEL EVENTO.** En caso de llegar más tarde de su hora de salida, deberán esperar a que la organización pueda darle salida, no garantizando que pueda realizar la prueba.

Antes de la competición:

Este año podrá participar todo aquel que lo desee siempre y cuando se cumpla con las medidas exigidas por parte de la dirección de carrera. El pago de inscripción será única y exclusivamente por transferencia o ingreso bancario, teniendo de plazo hasta el día 13 de enero de 2023 a las 12:00 para realizarlo. **Únicamente la categoría OPEN podrán llevar acompañantes.**

Se podrá alquilar material tal como **sportident (Precio de alquiler: 3 euros. Deberán indicarlo en el formulario de inscripción)** y brújulas. Para inscribirse en la prueba deberá rellenar correctamente el formulario de la web creado a tal efecto en el plazo indicado. **ÚNICAMENTE se podrán inscribir el día de la prueba la categoría OPEN (sujeto a 5 plazas y con recargo).**

Se establecerán horarios de salida para cada participante.

Durante la competición:

Se han establecido horarios de salida de cada corredor, se ruega que se asista al lugar de competición como máximo unos 15 minutos antes de su salida. En caso de llegar antes, rogamos que esperen a su horario marcado.

Al llegar a la zona de competición directamente hay que ir a la salida, no debiendo pasar por mesa, salvo alguna inscripción de OPEN pendiente o si se alquila material.

COCAN (Club de Orientación Canario y Actividades en la Naturaleza)



cocantfe@gmail.com



Cocan Orientación Tenerife



cocantf

Club adscrito a la FEDO (Federación Española de Orientación)

PRUEBA

La prueba de Orientación se disputará el domingo **15 de enero del 2023** y será puntuable además para el XXXII Campeonato de Orientación Isla de Tenerife.

PROGRAMA

Jueves 12 de enero de 2023

- **20:00 Cierre** de inscripciones en la página web de COCAN.

Viernes 13 de enero de 2023

- **12:00** Fecha y hora límite para realizar los pagos.

Acceso al formulario: <http://www.cocantf.com/web/>

- **20:00** Publicación de los horarios de salida.

Domingo 15 de enero de 2023

- **9:30** Apertura centro competición.
- **10:00** Salida de los primeros corredores.
- **11:30** Última hora de salida.
- **14:00** Cierre de meta.

¡¡¡IMPORTANTE!!! Aunque **NO** se complete el recorrido, es **OBLIGATORIO** pasar por Meta y por la mesa de descarga para controlar los corredores que faltan por llegar. Tengan consideración con los organizadores.

El programa de la jornada puede verse sujeto a modificaciones que serían avisadas con la suficiente antelación, tanto en la página web de COCAN, como en las redes sociales del club organizador.



CRONOMETRAJE SISTEMA SPORTIDENT

El control de tiempos se llevará a cabo con el sistema **Sportident** para todas las categorías acatando la normativa de la federación nacional, para ello cada corredor deberá llevar su pinza.

Si algún corredor **NO** dispone de pinza **Sportident**, la Organización dispone de alquiler de pinzas para aquellos que lo requieran. Se ruega encarecidamente que, en caso de necesitarla, se soliciten con suficiente antelación, hasta el cierre del formulario, para que no existan problemas el día de la competición.

En caso de fallo de la base (estación Sportident) o la pinza, en todos los controles habrá una pinza manual de color rojo con la que se marcará en el mapa.

NO se utilizará el sistema AIR+.

Localizaciones

Centro de competición: [Plaza La Marina, Abades.](#)

Mapa de la zona: <https://goo.gl/maps/GPQbM99bnNifGZtG9>



CATEGORÍAS E INSCRIPCIÓN

Categorías Oficiales	
Élite	M-F 45
M-F 21	M-F 16
M-F 35	M-F 18
M-F 55	

Categorías NO Oficiales*
Open

Acceso al formulario: <http://www.cocantf.com/web/>

Cierre del formulario a las 20:00 del JUEVES 12 de enero

Para las **Categorías NO Oficiales** se dan las siguientes orientaciones:

Open – Para quienes se están iniciando y ya han participado en alguna prueba de orientación. La mayoría de los tramos pueden realizarse bien por caminos o bien aplicando técnicas sencillas de orientación.

INFORMACIÓN TÉCNICA

El mapa de Punta de abades, está situado en la costa del municipio de Arico, en la isla de Tenerife (España). Los diferentes recorridos transcurrirán entre una altura de 5m a 55m sobre el nivel del mar. Es un terreno abierto, con buena visibilidad, en zonas algo pedregoso pero en general nos deja tener una buena velocidad de carrera. Tiene un desnivel suave salvo en algunas zonas concretas donde la pendiente puede ser mayor.

El terreno es técnico aunque la buena visibilidad hace que se localicen muchos elementos de apoyo a la navegación. En lo que a orientación se refiere, será fundamental el momento de afinar a la hora de atacar al elemento, puesto que el no acertar con el elemento exactamente será la clave de la pérdida de tiempo. La elección de ruta también jugará un papel importante puesto que hay varios tramos largos en los que dependiendo de como afrontarlos, nos podrá penalizar tiempo de carrera.

Se recomienda el uso de calcetas, no siendo las polainas y los clavos fundamentales para la carrera.

Los recorridos son de un nivel técnico alto, adaptándose a la dificultad física y técnica de cada categoría. Se ha procurado por parte del trazador que los recorridos tengan una similitud con una "Distancia Media de Liga Nacional", primando la agilidad mental a la hora de atacar el punto, la elección de ruta y la velocidad de carrera, siendo en esta ocasión uno de los puntos clave.

Mapa: Escala: 1:10000 (DIN A4) Equidistancia: 5m. (Zonas con curvas auxiliares a 2.5m).

Actualizado. (Enero 2023)

En caso de emergencia durante el recorrido se pueden dirigir a los siguientes números de teléfono. Mesa de organización (+34 686 91 10 51), indicar el recorrido y un punto cercano para así proceder a su asistencia y posible evacuación en el menor tiempo.

Debido a que hay zonas con muy poca o nula cobertura de red telefónica móvil, depende según compañía de telefonía, si se encuentran desorientados deberán quedarse en cualquier baliza, o en su defecto en cualquier camino, si es en uno principal mejor, no es aconsejable empezar a caminar sin rumbo.

En caso de accidente pueden dirigirse al 112 e indicar que se encuentran en las inmediaciones del Área Recreativa de Arenas Negras, en una prueba de orientación de COCAN.

DISTANCIAS Y DESNIVELES

Categoría	Distancia(km.)	Desnivel(m)	Número de controles
Open	2.8	55	8
F-16	3.9	75	10
F-18	4.5	80	12
F-21	4.3	105	14
F-35	4.3	105	14
F-45	2.8	55	8
F-55	2.8	55	8
M-16	3.9	75	10
M-18	4.5	80	12
M-21	5.4	140	17
M-35	6.1	135	17
M-45	4.3	105	14
M-55	4.3	105	14
Élite	6.8	155	19

Los recorridos han tratado de adaptarse a los niveles de dificultad que establece la normativa FEDO. Se recomienda que cada participante sepa perfectamente que recorrido corresponde a su categoría para no tener problemas de equivocación a la hora de coger el mapa. Se les recuerda que cada participante es responsable de coger en la salida el mapa que le corresponde, ¡¡VERIFICAR SIEMPRE!!

DESCRIPCIÓN DE CONTROLES

Conforme a la normativa IOF (órgano internacional de orientación) , estarán disponibles en la zona de salida, así como impresos en el mapa.

ZONAS PROHIBIDAS

Queda prohibido el acceso a la zona de competición desde la publicación en la web del club COCAN.

¡Juega limpio!

NORMATIVA Y CUESTIONES IMPORTANTES

La competición se regula por la normativa FEDO e IOF.

Desde la publicación de este Boletín está **prohibido** acceder a las zonas de carrera para entrenar o reconocer los terrenos. En caso de identificar a algún corredor en la zona será descalificado y se considerará nula su inscripción a la carrera.

Durante toda la competición, los participantes deben seguir las instrucciones del personal de la Organización.



Se recomienda a los corredores llegar con la suficiente antelación a la zona de competición, los participantes deben considerar que hay que aparcar, desplazarse y cambiarse o prepararse para la prueba.

En la zona de Salida se dispondrá de estaciones para limpiar y comprobar las tarjetas-pinzas SPORTident. Es responsabilidad de cada corredor limpiar y comprobar su pinza-tarjeta electrónica antes de comenzar el recorrido, así como coger y comprobar el mapa correspondiente a su categoría e inscripción.

El recorrido y los puntos de control por los que el corredor deberá pasar, estarán marcados en el mapa en color magenta (rosa) y deberá realizarse en el orden indicado; saltarse el orden de los controles o no picar alguno de ellos, es motivo de descalificación. La línea que une los controles no siempre es la mejor ruta!!!

En competición está prohibido seguir o ayudar a otros corredores, salvo en caso de emergencia. En caso de accidente o problemas de un corredor estamos obligados a atenderle, si se hace puede descalificarse al corredor que no lo haga. Este comportamiento de no auxilio se considera falta grave.

Al cruzar la línea de Meta, el corredor habrá terminado su recorrido y deberá seguir las indicaciones del personal de la Organización. Una vez que haya descargado su pinza-tarjeta electrónica.

El incumplimiento de alguna de las normas será motivo de descalificación.

¡¡RECUERDEN: El objetivo es disfrutar del monte y de nuestra gente, cuida tu entorno y al resto de corredores.

ORGANIZADORES Y COLABORADORES

