



Campeonato de Canarias de Orientación 2024

14 diciembre
Larga (Arenas Negras)
Sprint urbana (Garachico)

15 diciembre
Media (San José de los Llanos-
El Tanque)



Organiza:



Colabora:



Inscripción e información: www.cocantf.com



1. LOCALIZACIÓN	3
1.1 Mapa de sedes y localizaciones	4
1.2 Model Event	4
2. PROGRAMA	4
3. INSCRIPCIONES	6
3.1. Plazos de inscripción	6
4. NORMATIVA	7
5. INFORMACIÓN TÉCNICA	8
5.1E.1. Distancia Larga – Arenas Negras	8
5.2E.2 Distancia Sprint – Garachico	11
5.3E.3 Media – San José de Los Llanos	13
5.4II Campeonato de Canarias de Orientación	15
5.5 Horas de salidas	15
6. COMUNICACIÓN	15
6.1 Seguimiento de la competición	15
7. SERVICIOS	16
7.1 Alojamiento en Suelo Duro	16

1. LOCALIZACIÓN

El **II Campeonato de Canarias de Orientación** se llevará a cabo en la cara norte de la Isla de Tenerife, concretamente en el término municipal de Garachico y el Tanque. Nuestro más sincero agradecimiento al Ayuntamiento de Garachico y al Ayuntamiento de El Tanque por su valiosa colaboración y apoyo en la organización del II Campeonato de Canarias de Orientación. Gracias a su compromiso y esfuerzo conjunto. Su respaldo ha sido fundamental para hacer posible la realización de esta competición, promoviendo no solo el deporte de orientación, sino también el desarrollo y el disfrute de nuestro entorno natural. Agradecemos profundamente su entrega y dedicación, y esperamos poder contar con su colaboración en futuras ediciones.

Arenas Negras, en Tenerife, es un área natural única y cautivadora que destaca por sus suelos de origen volcánico, cubiertos por finas arenas negras que le dan su nombre característico. Este terreno volcánico contrasta espectacularmente con los verdes pinares que lo rodean, creando un paisaje de gran belleza y singularidad en la isla. Arenas Negras es conocida por sus rutas de senderismo que permiten a los visitantes explorar la riqueza volcánica de la región, junto con la fauna y flora propias del bosque de pino canario. La combinación de naturaleza volcánica y vegetación frondosa ofrece un entorno perfecto para sumergirse en la serenidad y misticismo del paisaje isleño, disfrutando de una experiencia inmersiva en el corazón de Tenerife.

Garachico es un enclave costero único, donde predominan los paisajes volcánicos y las formaciones rocosas que han sido moldeadas por antiguas erupciones, ofreciendo un entorno natural impresionante. El municipio cuenta con un rico patrimonio natural que incluye piscinas naturales formadas por la lava, además de áreas de vegetación típica de la laurisilva en las zonas más elevadas. Este ecosistema tan característico de las Islas Canarias brinda una oportunidad especial para admirar la flora y fauna autóctonas, sumergiéndose en la riqueza cultural e histórica que define a Garachico.

San José de los Llanos, ubicado en el noroeste de Tenerife, es un paraje que combina la serenidad de los paisajes rurales con la majestuosidad de su entorno volcánico. Este enclave, rodeado de pinos canarios y vegetación autóctona, se caracteriza por su aire fresco y sus impresionantes vistas hacia las cumbres de la isla y el océano Atlántico. Los caminos y senderos que serpentean entre sus montañas ofrecen una experiencia única para los amantes de la naturaleza, con acceso a una biodiversidad rica que incluye flora y fauna endémicas. San José de los Llanos es un lugar ideal para desconectar y conocer de cerca el patrimonio natural de Tenerife, sumergiéndose en un ambiente donde aún prevalece la esencia de la vida rural canaria.

1.1 Mapa de sedes y localizaciones

Para una mejor ubicación y accesibilidad, se recogerá en un mapa específico las diferentes ubicaciones y localizaciones de interés del evento, así como otros recursos de interés. Podrá accederse a dicha información en el enlace siguiente.

MAPA DE SEDES Y LOCALIZACIONES

1.2 Model Event

Este evento dispondrá de Model Event que se podrá realizar a partir de viernes día 13 de diciembre a las 12:00.

UBICACIÓN

2. PROGRAMA

PROGRAMA GENERAL - II Campeonato de Canarias de Orientación				
FECHA		PRUEBA	LUGAR	PUNTUABLE
E1	14 DIC	Larga Distancia	Arenas Negras	Cto de Canarias
E2	14 DIC	Distancia Sprint	Garachico	Cto de Canarias Sprint
E3	15 DIC	Media Distancia	San José de Los Llanos	Cto de Canarias Liga de Tenerife 24'

Información del programa del **II Campeonato de Canarias de Orientación** con los datos principales. La información específica sobre ubicación de zonas de aparcamientos, accesos, etc., se recogen en una sección aparte.

PROGRAMA AVANZADO - II Campeonato de Canarias de Orientación

13 DIC	PROGRAMA	LUGAR	UBICACIÓN
20:00	Publicación Horas de Salida.	Web oficial	Ir a web.

E1	14 DIC	PROGRAMA	LUGAR	UBICACIÓN
08:30h.	Apertura Centro de Competición.		Arenas Negras	UBICACIÓN
09:00h.	E1. Larga Distancia. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Primeras salidas. ▪ Tiempo máx. carrera 150'. 			
10:30h.	Últimas salidas. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cierre de Meta. 150', tras última salida. 			

E2	14 DIC	PROGRAMA	LUGAR	UBICACIÓN
15:45h.	Apertura Centro de Competición.		Garachico	UBICACIÓN
16:15h.	E2. Sprint Distancia. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Primeras salidas. ▪ Tiempo máx. carrera 60'. 			
17:30h.	Últimas salidas. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cierre de Meta. 60', tras última salida. 			

E3	15 DIC	PROGRAMA	LUGAR	UBICACIÓN
09:00h.	Apertura Centro de Competición.		San José de los Llanos	UBICACIÓN
9:30h.	E3. Media Distancia. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Primeras salidas. ▪ Tiempo máx. carrera 120'. 			
11:00h.	Últimas salidas. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cierre de Meta. 120', tras última salida. 			

3. INSCRIPCIONES

El proceso de inscripción al **II Campeonato de Canarias de Orientación** se realiza a través de la web de COCAN, a partir del 26 de noviembre de 2024.

[ACCESO INSCRIPCIÓN](#)

La inscripción será efectiva cuando se reciba el justificante del pago en el correo del Club cocantfe@gmail.com.

¡NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO!

3.1 . Plazos de inscripción

PRUEBAS			FIN DE INSCRIPCIONES	LÍMITE PARA REALIZAR EL PAGO
E1	E2	E3	20:00 11 de diciembre 2024	20:00 11 de diciembre 2024
Larga	Sprint	Media		

4. NORMATIVA

El **II Campeonato de Canarias de Orientación** se desarrollarán bajo la siguiente normativa y reglamentos de la FEDO y COCAN:

NORMATIVA	ACCESO
Normativa Liga Española de Orientación y Sprint 2024 FEDO	Ver normativa.
Normativa Liga Tenerife	Ver normativa.

Durante toda la competición, los/as participantes deben seguir las instrucciones de los/as jueces y personal de la Organización.

Se recuerda, además, lo siguiente:

- La programación de las pruebas podrá sufrir modificaciones por necesidades organizativas.
- **Las horas de salida se publicarán en la web.** Es responsabilidad de cada deportista llegar puntual a la salida.
- En competición está prohibido seguir o ayudar a otros/as corredores/as, salvo en caso de accidente.
- Al cruzar la línea de meta, el/a corredor/a habrá terminado su recorrido y deberá seguir las indicaciones del personal de la Organización.
- Los mapas no se recogerán en meta, recordad y practicad: JUEGO LIMPIO.
- Aunque no se complete el recorrido, es OBLIGATORIO pasar por meta para controlar los/as participantes que faltan por llegar.

5. INFORMACIÓN TÉCNICA

5.1 E.1. Distancia Larga – Arenas Negras

E.1 DISTANCIA LARGA – ARENAS NEGRAS	
UBICACIÓN	Arenas Negras
CENTRO DE COMPETICIÓN	Inmediaciones a la zona Recreativa (UBICACIÓN)
APARCAMIENTOS	(UBICACIÓN)
CARTÓGRAFO	Luis García Revisión NOV24'
TRAZADOR	Luis García
ESCALA	1:7500//1:10000
EQUIDISTANCIA	5 metros.
PRESALIDA	Habrà procedimiento de salida —3'—2'—1'
META	Próxima al centro de competición
TIEMPO MÁXIMO DE CARRERA	2h 30mins
AVITUALLAMIENTOS	Avituallamiento liquido al finalizar la prueba.
DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y COMENTARIOS DEL TRAZADOR	<p>Arenas Negras es un terreno de orientación que me ha presentado características únicas y desafiantes como cartógrafo. Su principal distintivo es, como su nombre indica, la abundante presencia de picón volcánico negro, un material suelto y poroso que cubre gran parte del suelo. Esta característica ha influido directamente en varios aspectos al diseñar los recorridos.</p> <p>La homogeneidad del color del terreno puede dificultar la orientación a través de la observación de los detalles del entorno. El picón suelto dificultará la carrera, ya que el pie se puede hundir en el material, lo que aumenta el esfuerzo físico y puede provocar lesiones.</p> <p>La presencia de pinos canarios y otras especies vegetales puede proporcionar cobertura y dificultar la visibilidad, especialmente en zonas densas, aunque en general el mapa ha sido elaborado en las zonas más limpias del bosque. Ojo a los “verdes”, que influirán claramente en la velocidad de carrera y que nada tendrán que ver con la visibilidad. Pudiendo haber verdes que no dejan ver mucho</p>

pero que son fácilmente pasables.

El terreno presenta un relieve variado, con zonas llanas, pendientes, barrancos, lomas y zonas de micro relieve lo que me ha ofrecido múltiples posibilidades para diseñar recorridos técnicos y variados.

Hay numerosos elementos de piedra y cortados, estando representados los más característicos, resumiendo el dibujo en algunos lugares para no sobrecargar el mapa y permitir una lectura más limpia. Puede llegar a haber confusión entre “piedras”, “mogotes”, “cortados” o “conjuntos de piedras”, pudiendo el corredor entender los criterios seguidos por el cartógrafo según la capacidad de cada uno para adaptarse a medida que va entrando en mapa.

Como corredor de orientación, Arenas Negras es un terreno que me encanta por su belleza y sus desafíos.

Lo que más me gusta de Arenas Negras:

- **La variedad de terreno:** Permite recorridos muy técnicos y variados, con zonas rápidas y zonas más lentas, lo que hace que las carreras sean muy dinámicas.
- **La belleza del paisaje:** El contraste entre el picón negro y la vegetación verde crea un paisaje único y atractivo.
- **El desafío:** Correr en este terreno requiere una buena técnica y preparación física, lo que lo convierte en un gran desafío para los corredores.

Lo que menos me gusta de Arenas Negras:

- **La dificultad para correr:** El picón suelto puede ser muy exigente para las piernas y dificultar la carrera en varias zonas del mapa, especialmente en zonas con pendiente.

En resumen, Arenas Negras es un terreno de orientación muy interesante y desafiante, que ofrecerá una experiencia única a los corredores.

Los recorridos en esta modalidad de larga distancia serán muy exigentes tanto técnica como físicamente en la primera mitad de carrera, que será más lenta e incluye tramos donde se aprecian diferencias claras en las rutas a elegir.

A partir de la llegada al punto más alto, aproximadamente a mitad de distancia de cada recorrido, la carrera se tornará en más desafiante todavía, debiendo aumentar la velocidad, en una segunda parte en descenso continuo hasta llegar a meta donde los tramos de larga distancia se mezclarán con los tramos cortos y técnicos donde definir bien la ruta y el ataque al punto será fundamental para no perder tiempo. La longitud de la carrera ofrecerá una oportunidad para variar los tipos de navegación a lo

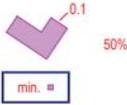
largo del recorrido, teniendo tramos rápidos, lentos, físicos y tramos más técnicos.

Será un reto tanto físico como mental donde mantener la concentración durante largos períodos de tiempo va a ser fundamental para no acabar en el lugar equivocado puesto que el terreno en muchas zonas es excesivamente técnico y tener referencias claras exigirá una atención extra.

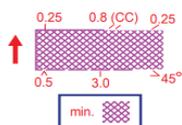
E.1. DISTANCIA LARGA – ARENAS NEGRAS

Categoría	Distancia (m)	Desnivel (m)	Controles	Escala
ÉLITE	6100	225	14	1:10000
F14	2800	100	11	1:10000
F16	3200	150	10	1:10000
F18	4000	165	10	1:10000
F21	4300	180	10	1:10000
F35	3900	175	11	1:10000
F45	3800	150	10	1:7500
F55	3400	150	9	1:7500
M14	3100	115	13	1:10000
M16	3400	175	10	1:10000
M18	4300	185	13	1:10000
M21	4600	200	12	1:10000
M35	5100	210	14	1:10000
M45	4600	175	12	1:7500
M55	3600	155	11	1:7500
Open	2200	75	9	1:7500
Open Avanzado	4000	170	12	1:10000

5.2 E.2 Distancia Sprint – Garachico

E.2		DISTANCIA SPRINT - GARACHICO	
UBICACIÓN	Garachico		
CENTRO DE COMPETICIÓN	Inmediaciones a la Plaza de la Libertad (UBICACIÓN)		
APARCAMIENTOS	Aparcamientos públicos a 5' caminando del centro de competición (UBICACIÓN)		
CARTÓGRAFO	David Durán. Revisión NOV24'		
TRAZADOR	David Durán		
ESCALA	1:4000		
EQUIDISTANCIA	2,5 metros		
PRESALIDA	Habrá procedimiento de salida —3'—2'—1'		
META	Próxima al centro de competición		
TIEMPO MÁXIMO DE CARRERA	60 minutos		
AVITUALLAMIENTOS	Avituallamiento liquido al finalizar la prueba.		
DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y COMENTARIOS DEL TRAZADOR	<p>Encontramos con un mapa urbano con multitud de calles y callejones, donde necesitaremos una lectura precisa del mapa. Un desnivel notable en mitad del recorrido, así como en las categorías de más exigencia se mezclarán tramos cortos y rápido con tramos de larga distancia y distintas opciones de ruta. Es un mapa que permite que siempre exista más de una ruta, haciendo al corredor pensar en cuál es la más idónea en ese momento.</p> <p style="text-align: center;">¡RESPECTA LAS NORMAS DE SEGURIDAD VIAL, EL TRÁFICO NO ESTARÁ CORTADO!</p> <p style="text-align: center;">Se prohíbe el uso tanto para tránsito como para cruce de la carretera TF-42, su acera si podrá utilizarse. En el mapa se ha utilizado el símbolo nº 714 de la ISSprOM-2019.</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <div> <p>714 Construcción temporal o área cerrada (A) Las construcciones temporales obvias, como plataformas para espectadores y oradores, área cerrada para espectadores, terrazas de restaurantes, etc. se representarán en forma esquemática. No se debe entrar en una construcción temporal o un área cerrada. Anchura mínima: 0.5 mm. Área mínima: 0.25 mm² (real 4 m²). Color: magenta (línea exterior), magenta 50% (sobre negro).</p> </div> </div>		

De igual manera se recuerda el símbolo N°709, por el cual no se puede cruzar ni hacer uso de ese tramo para una elección de ruta en carrera, **suponiendo una descalificación en caso de infracción.**



709 Zona prohibida (A)

Un área o zona prohibida. Se puede dibujar una línea de límite, si no hay un límite natural, de la siguiente manera:

- una línea continua indica que el límite está marcado continuamente (cintas, etc) en el terreno.
- una línea discontinua indica marcado intermitente en el terreno.
- ninguna línea indica que no hay marcas en el terreno.

No se atravesará una zona/área prohibida.
 Área mínima: 2 mm x 2 mm (real 8 m x 8 m).
 Color: magenta (sobre negro).

E.2. DISTANCIA SPRINT – GARACHICO

Categoría	Distancia en Ruta Ideal (m)	Desnivel (m)	Controles
ÉLITE	3500	90	13
F14	2000	45	10
F16	2300	50	10
F18	2600	70	12
F21	2900	80	11
F35	2700	70	11
F45	2300	65	10
F55	1700	40	10
M14	2200	60	9
M16	2400	65	10
M18	2900	70	9
M21	3200	90	13
M35	3100	65	11
M45	2500	60	10
M55	2200	55	10
Open	1400	20	9
Open Avanzado	1800	55	9

5.3 E.3 Media – San José de Los Llanos

E.3	DISTANCIA MEDIA – SAN JOSÉ DE LOS LLANOS
UBICACIÓN	San José de Los Llanos
CENTRO DE COMPETICIÓN	Iglesia de San José de los Llanos (UBICACIÓN)
APARCAMIENTOS	Aparcamientos públicos cerca del centro de competición (UBICACIÓN)
CARTÓGRAFO	Luis García Revisión NOV24'
TRAZADOR	Luis García
ESCALA	1:7500
EQUIDISTANCIA	5 metros.
PRESALIDA	<i>Presalida de 800m (unos 15 min), habrá que estar en la zona de salida a la hora correspondiente. Una vez en la salida, habrá procedimiento de salida —3'—2'—1'</i>
META	Próxima al centro de competición
TIEMPO MÁXIMO DE CARRERA	2 horas
AVITUALLAMIENTOS	Avituallamiento liquido al finalizar la prueba.
DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y COMENTARIOS DEL TRAZADOR	<p>El Monte de San José de Los Llanos es un terreno con una rica complejidad para la orientación, que combina la belleza del bosque de pino canario con la dureza del paisaje volcánico, mucho ojo puesto que, aunque estamos prácticamente en el mismo bosque que el primer día de carrera, la presencia de suelo pedregoso es más notable. El relieve moderado y las formaciones rocosas son elementos clave a representar, ya que influyen en la navegación y en la visibilidad del terreno.</p> <p>La presencia de pinos canarios y otras especies vegetales puede proporcionar buenos apoyos en la navegación, aunque la carrera será en todo momento en pinar despejado.</p> <p>El terreno presenta un relieve variado, con pendientes con caída a la cara norte y zonas de micro relieve lo que hará muy atractivo y rápido el recorrido.</p> <p>Hay numerosos elementos de piedra y cortados, estando representados los más característicos, resumiendo el dibujo en algunos lugares para no sobrecargar el mapa y permitir una lectura</p>

más limpia. Puede llegar a haber confusión entre “piedras”, “mogotes”, “cortados” o “conjuntos de piedras”, pudiendo el corredor entender los criterios seguidos por el cartógrafo según la capacidad de cada uno para adaptarse a medida que va entrando en mapa.

Los recorridos en esta modalidad de media distancia serán muy técnicos, con puntos próximos entre si, con constantes cambios de dirección. Aunque el físico no será tan determinante como el primer día, el cansancio acumulado después de dos carreras puede jugar malas pasadas al orientador, exigiendo una concentración constante.

Salvo para las categorías más “potentes”, que en su primer cuarto de carrera comenzarán subiendo un poco, los recorridos discurrirán por una primera zona relativamente llana en primera mitad de carrera para la segunda mitad hacerla en bajada constante hasta la meta.

E.3. DISTANCIA MEDIA – SAN JOSÉ DE LOS LLANOS

Categoría	Distancia (m)	Desnivel (m)	Controles	Escala
ÉLITE	3700	85	15	1:7500
F14	2100	20	9	1:7500
F16	2200	20	11	1:7500
F18	2300	20	12	1:7500
F21	2700	20	10	1:7500
F35	2600	25	11	1:7500
F45	2200	15	10	1:7500
F55	2200	15	10	1:7500
M14	2200	20	10	1:7500
M16	2300	20	12	1:7500
M18	2600	45	12	1:7500
M21	3400	65	14	1:7500
M35	3600	85	14	1:7500
M45	3200	65	14	1:7500
M55	2600	45	12	1:7500
Open	2200	25	11	1:7500
Open Avanzado	3100	70	16	1:7500

5.4 II Campeonato de Canarias de Orientación

Para la clasificación final del **II Campeonato de Canarias de Orientación** se tendrán en cuenta las 2 carreras (Media y Larga). La clasificación final del mismo se hará por puntos.

Habrà un **Campeonato de Canarias Sprint** donde se puntuará únicamente la carrera disputada en Garachico.

¡SOLO FORMARÁN PARTE DEL CAMPEONATO LAS CATEGORÍAS COMPETITVAS (TODAS SALVO OPEN)!

5.5 Horas de salidas

Las horas de salida se publicarán, tras el cierre del plazo de inscripciones, en la web oficial, el 13 de diciembre de 2024, a partir de las 20h00.

ACCESO A HORAS DE SALIDA

6. COMUNICACIÓN

6.1 Seguimiento de la competición

Toda la competición podrá seguirse a través de los diferentes canales y medios oficiales establecidos para su difusión, siendo estos los siguientes:

MEDIO	ACCESO	CONTENIDO
Web oficial	http://www.cocantf.com/web/	<ul style="list-style-type: none">■ Toda la información oficial de la competición.■ Actualizaciones oficiales de última hora.■ Seguimiento y resultados oficiales.
Facebook	https://www.facebook.com/cocantf/	<ul style="list-style-type: none">■ Seguimiento general de la competición.
Instagram	https://www.instagram.com/cocantf/?hl=es	<ul style="list-style-type: none">■ Seguimiento general de la competición.

7. SERVICIOS

7.1 Alojamiento en Suelo Duro

La Organización pone a disposición de los/as deportistas el servicio de alojamiento en Suelo Duro.

SERVICIO DE ALOJAMIENTO EN SUELO DURO		
LOCALIZACIÓN	UBICACIÓN	DISPONIBILIDAD
San José de los Llanos	Calle Trinidad, s/n San José de Los Llanos. El Tanque.	Del 13 (a partir de las 17:00) al 15 de dic.



CONCEJALÍA DE
DEPORTES
AYUNTAMIENTO DE GARACHICO



Excmo. Ayuntamiento
Villa y Puerto de
Garachico

