

XXXIV CAMPEONATO INSULAR DE TENERIFE
BOLETIN 6ª PRUEBA CIT 2025
19 de octubre de 2025
ARENAS NEGRAS



ORGANIZADOR

COCAN (Club de Orientación Canario y Actividades en la Naturaleza) cocantfe@gmail.com

Club adscrito a la Federación Nacional de Orientación (**FEDO**)



El club de Orientación COCAN, les invita a participar el próximo **19 de octubre** en la 6ª **prueba de orientación del CIT 2025**.

La zona de actividad en la 6ª prueba será en la zona del área recreativa de Arenas Negras. Es un área ampliada con respecto a años anteriores y desde el Club esperamos que lo disfrute.

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 Familias. Desde COCAN haremos todo lo posible para que disfrutemos de una maravillosa jornada de orientación.

¡¡¡Te

esperamos!!!

https://www.facebook.com/cocantf/?locale=es_ES

<https://www.instagram.com/cocantf/?hl=es>

<https://cocantf.com/>

cocantfe@gmail.com



PROTOCOLO SALIDAS

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, comuníquelo y deberán esperar a que la organización pueda darle salida, no garantizando que pueda realizar la prueba.

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

PRUEBA

La prueba de Orientación se disputará el domingo **19 de octubre de 2025** y será puntuable para el **XXXIV Campeonato de Orientación Isla de Tenerife**

PROGRAMA

- **Martes 14 de octubre de 2025:**
20:00 Cierre de inscripciones en la página web de COCAN. Acceso al formulario en <https://www.cocantf.com/>
- **Miércoles 15 de octubre de 2025:**
20:00 Fecha y hora límite para realizar los pagos.
- **Viernes 17 de octubre de 2025:**
20:00 Publicación de los horarios de salida.
- **Domingo 19 de octubre de 2025**
9:30 Apertura centro competición.
10:00 Salida de los primeros corredores.
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, sin no llegan deberán buscarlos en el monte¡¡

NOTA: 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.



LOCALIZACIÓN Y APARCAMIENTO

Centro de competición: **En las inmediaciones del parking del área recreativa de Arenas Negras.**

<https://goo.gl/maps/Y8fjUYWYFsYH1sDAA>

Hay aparcamiento suficiente en las inmediaciones de la zona de salida.

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 Avanzado y Open Familias

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

Open Familias – 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. Este recorrido tiene el objetivo de pasear disfrutando de la orientación con amigos, peques y familia.

Open Avanzado – Para quienes open familias le queda corto pero aún no tienen la soltura suficiente para atreverse con una categoría competitiva, esta es la mejor opción para irse tanteando a sí mismo. Recorrido con una dificultad media-baja que te da la oportunidad de seguir progresando como orientador.

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

Atentos a la hora de cierre del formulario. MARTES 14 DE OCTUBRE.



CRONOMETRAJE CON SISTEMA SPORIDENT

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

Si algún corredor **NO** dispone de pinza **SportIdent**, la Organización dispone de alquiler y venta 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 SporIdent) 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+.

INFORMACIÓN TÉCNICA: CARTOGRAFÍA

El mapa tendrá una zona nueva, a estrenar, que aumentará la superficie que se tenía cartografiada hasta el año pasado. La escala será de 1:10.000 para todas las categorías inferiores a 45 años y de 1:7.500 para categorías M/F 45 y superiores.

La zona de competición será en el en las inmediaciones del área recreativa de Arenas Negras, en el término municipal de Garachico. Es una zona de pinar, despejada en general y donde los verdes suaves se marcan en el mapa para diferenciar las zonas despejadas de las que entorpecen un poco la visibilidad, no afectando mucho a la velocidad de carrera y siendo perfectamente pasables.

En la nueva zona cartografiada, el firme está formado por piedra volcánica cubierto de pinocha, lo cual hará que la velocidad en los primeros compases de carrera será lenta. La clave de la carrera será adecuar el esfuerzo y lectura en el primer cuarto de carrera, más lento y en pendiente ascendente, para ir cogiendo velocidad poco a poco hasta que de mitad de carrera a meta se transforma en una carrera mucho más rápida donde será preciso equilibrar el esfuerzo para no perder tiempo en los tramos más técnicos. La perfecta lectura de los elementos geográficos, la rapidez en identificarlos y guiarse por ellos combinado con el uso de la brújula será fundamental y obligará al orientador a un ejercicio constante de concentración debido la dificultad técnica de los diferentes tramos.

Para las categorías no competitivas se les ofrecerá un trazado sencillo y didáctico en un paraje único para la orientación en Tenerife. Los recorridos serán sencillos pero no con ello aburridos. Seguramente se lleven una grata sorpresa de un entorno encantador.

El tiempo suele ser fresco a primeras horas de la mañana, mejorando a lo largo del día, esperemos que nos acompañe.

Se recomienda el uso de prendas deportivas cómodas, no siendo necesarias las protecciones de canillas ni los clavos, con zapatillas deportivas tipo trail con un taco de agarre puede ser suficiente.



RECORRIDOS

	Distancia(km.)	Desnivel(m)	Número de controles
Open Familia	3.6	90	10
Open Avanzado	3.9	110	10
Élite	5.6	135	14
F-18	3.9	110	10
F-21	4.0	110	11
F-35	3.8	110	10
F-45/55	3.6	80	10
M/F16	4.1	105	11
M-18	3.9	110	10
M-21	4.7	135	12
M-35	4.9	130	12
M-45	4.0	110	12
M-55	3.6	110	11

Los recorridos han tratado de adaptarse a los niveles de dificultad que establece la normativa FEDO ISOM 2017-II actualizada en 2019.

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.

NORMATIVA Y CUESTIONES IMPORTANTE

IMPORTANTE:

QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO PISAR O ATRAVESAR LAS ZONAS MARCADAS COMO **AREA PROHIBIDA EN EL MAPA**. TODO AQUEL QUE CRUCE O PASE POR ESTE ÁREA QUEDARA AUTOMÁTICAMENTE **DESCALIFICADO** A PARTE DE LA **RESPONSABILIDAD** QUE POR VÍA **ADMINISTRATIVA** PUEDA RECAER SOBRE EL INDIVIDUO.

El área de competición es extremadamente sensible así que, más que nunca, hay que extremar las precauciones atendiendo a las señales u ordenes que nos puedan transmitir tanto el personal de la organización como el personal encargado de medioambiente del área recreativa.

No se tolerarán actitudes antideportivas ni que infrinjan el código de conducta y que caracteriza al orientador.

SE RUEGA MÁXIMO RESPETO Y DIFUSIÓN DE ESTE PUNTO.

La competición se regula por la normativa FEDO e IOF.

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



- 2 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.
- 3 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.
- 4 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
- 5 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,
- 6 Si se hace puede descalificarse al corredor que no lo haga. Este comportamiento de no auxilio se considera falta grave.
- 7 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

