

XXXV CAMPEONATO INSULAR DE TENERIFE
BOLETIN 2ª PRUEBA CIT 2026
15 de marzo de 2026
PUNTA DE ABONA



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 **15 de marzo** en la 2ª **prueba de orientación del CIT 2026**.

La zona de actividad en la 2ª prueba será en las inmediaciones del faro de Abona, modificando el sitio de salida habitual de las anteriores pruebas realizadas en esta zona para intentar cambiar la perspectiva del orientador.

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/?](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 **15 de marzo de 2026** y será puntuable para el **XXXV Campeonato de Orientación Isla de Tenerife**

PROGRAMA

- **Martes 10 de marzo de 2026:** **20:00** Cierre de inscripciones en la página web de COCAN. Acceso al formulario en <https://www.cocantf.com/>
- **Miércoles 11 de marzo de 2026:** **12:00** Fecha y hora límite para realizar los pagos.
- **Viernes 13 de marzo de 2026:** **20:00** Publicación de los horarios de salida.
- **Domingo 15 de marzo de 2026:**
 - 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, 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 poblado de La Punta de Abona.](#)

<https://maps.app.goo.gl/JbMqhjKTvJtfJRMj8>

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 10 DE MARZO 2026



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 está actualizado y se ha aumentado un poco. La escala será de 1:7.500 para todas las categorías.

La zona de competición será en la Punta de Abona, limitando el mar y la autopista casi toda la zona de competición. Es la típica zona costera de la cara sur de la isla de Tenerife, terreno en general de vegetación baja, aunque no tan pedregoso y con una orografía 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. 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.

Los recorridos están diseñados para un tiempo de ganador de distancia intermedia. Es una prueba completa que pone a prueba la estrategia de elección de ruta en distancias largas y la capacidad técnica de lectura del mapa en un terreno altamente detallado. La clave estará en la disciplina de los orientadores para gestionar la velocidad en los diferentes tramos sin comprometer la precisión en las zonas más técnicas.

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.

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

Recorrido	Controles	Longitud	Desnivel
OPEN	9	3,6 km	45 m
OPEN AVANZADO	12	3,8 km	55 m
ELITE	15	6,1 km	130 m
M21	15	5,4 km	120 m
M35	13	5,8 km	125 m
M45	14	4,8 km	120 m
M55	12	4,3 km	105 m
M16/F16	11	3,6 km	85 m
M18/F18	13	4,6 km	110 m
F21	13	4,7 km	105 m
F35	13	3,5 km	80 m
F45/F55	9	3,6 km	45 m

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 IMPORTANTES

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

