

**XXXV CAMPEONATO INSULAR DE TENERIFE**

**BOLETIN 3ª PRUEBA CIT**

**19 de abril de 2026**

**MONUMENTO – LAS RAICES**



**ORGANIZADOR**

**COCAN (Club de Orientación Canario y Actividades en la Naturaleza) [cocantfe@gmail.com](mailto:cocantfe@gmail.com)**

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



**3ª Prueba del Campeonato Isla de Tenerife de orientación 2026**



El club de Orientación COCAN, les invita a participar el próximo **19 de abril** en la **3ª prueba de orientación del CIT 2026**.

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.instagram.com/cocantf/?hl=es>

<https://cocantf.com/>

[cocantfe@gmail.com](mailto: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, comuníquenlo 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, SOLO DEBEN PASAR POR MESA si hay algún problema o inscripción pendiente o si alquila material.

#### PRUEBA

La prueba de Orientación se disputará el domingo 19 de abril y será puntuable para el **XXXV Campeonato de Orientación Isla de Tenerife 2026**.

#### PROGRAMA

- **Domingo 19 de abril 2026**

**9:30** Apertura centro competición.

**10:00** Salida de los primeros corredores.

**10:45** Última hora de salida.

**12:00 ENTREGA DE TROFEOS DE LA TEMPORADA 2025.**

**13:00** 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

Aparcamiento: Se llega a través de la TF24, carretera de la Esperanza a las Cañadas del Teide. Se podrá aparcar en la siguiente ubicación o en sus inmediaciones:

<https://maps.app.goo.gl/jUCMEhYQgAZnpwgx8>

Recuerden que no se deben obstaculizar caminos, carreteras, acceso a pistas, tomas de agua, depósitos contra incendios o zonas que no estén habilitadas para aparcamiento ni acceder a pistas que requieran permiso o no estén habilitadas para el tránsito de vehículos a motor.

## 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/>

## CRONOMETRAJE

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 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+.

El mapa de orientación que usaremos representa principalmente una zona de monte abierto de pinar canario, donde tendremos la ocasión de encontrar pinos de grandes dimensiones, muy bellos y barrancos de dimensiones considerables. Este pinar se mezclará con áreas de Monteverde de brezos y fayas, así como Sotobosque de jaras, escobones y codesos, que se representan con los verdes.

Los verdes están algo presentes, y ha habido cambios no recogidos, pero creo que no afectan a la elección de ruta. Son de nivel 1 y 2 casi en su totalidad. Los tiempos de carrera se reducen según el nivel de verde, de forma que: el **blanco** (Pinar Abierto) indica que podemos correr entre el 80-100% de nuestra velocidad de carrera (corriendo-trotando); el verde 1 entre el 60-80% (trotando-caminando); el verde 2 entre el 20-60% (caminando – caminando rápido), que son zonas con brezo o monteverde, con presencia de piedras.



Si desean tener en la cabeza la progresión en dichas zonas las normativas de cartografía nos indican que existen los siguientes índices (1 y 2 son blancos en nuestro mapa, 3 y 4 son los dos verdes que están presentes)

Nº	Porcentaje	Descripción	Ejemplos	Velocidad aprox. min/km
1	100%	Carrera fácil	Césped, áreas pavimentadas, caminos	< 4
2	80-100%	Vel. de carrera normal	Terreno abierto, bosque	< 5
3	60-80%	Carrera lenta	Tierra pedregosa, maleza, vegetación densa	5-6:40
4	20-60%	Caminar / Carrera difícil	Tierra muy pedregosa, maleza, vegetación densa	6:40-20
5	< 20%	Progresión casi imposible	Terreno muy pedregoso, vegetación muy densa	> 20

Encontraremos múltiples senderos y caminos, barrancos con muchos elementos cortados y de piedra. Al ser un terreno muy accidentado, todo el terreno de mapa lo es, sólo se han representado piedras de cierta entidad.

**Se recomienda el uso de PANTALÓN LARGO, PROTECTOR DE CANILLAS y zapatillas deportivas tipo trail, con un taco de agarre suficiente, los clavos tienen mayor agarre pero también son molestos al caminar entre las piedras.**

## RECORRIDOS

Todas las categorías se recibirán en escala 1:7.500, equidistancia 5 metros, con curvas auxiliares a 2.5.

	Distancia(km.)	Desnivel(m)	Número de controles
Open	2,0	150	9
Open Avanzado	2,8	190	13
F-16	2,6	165	14
F-18	3,0	195	14
F-21	3,8	280	15
F-35	3,4	225	16
F-45	3,0	195	14
F-55	2,6	165	14
M-16	2,6	165	14
M-18	3,0	195	14
M-21	4.4	310	20
M-35	3,9	265	16
M-45	3,7	245	17
M-55	3,2	160	14
Élite	5,0	390	21

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 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 podrá marcharse. Nunca antes de descargar en mesa.

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

