

XXXIV CAMPEONATO INSULAR DE TENERIFE

BOLETIN 4ª PRUEBA CIT 2026

24 de mayo de 2026

LOMO LA JARA



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 **18 de marzo** en la 4ª **prueba de orientación del CIT 2025**.

La zona de actividad en la 4ª prueba será en la zona de Lomo la Jara. Es un área donde ya hemos corrido anteriormente pero que por la actualización tan grande que ha tenido prácticamente es nueva, así que la mente prima sobre el físico.

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 **24 de mayo de 2026** y será puntuable para el **XXXV Campeonato de Orientación Isla de Tenerife**

PROGRAMA

- **Martes 19 de mayo de 2026: 20:00** Cierre de inscripciones en la página web de COCAN. Acceso al formulario en <https://www.cocantf.com/>
- **Miércoles 20 de mayo de 2026: 12:00** Fecha y hora límite para realizar los pagos.
- **Viernes 22 de mayo de 2026: 20:00** Publicación de los horarios de salida.
- **Domingo 24 de mayo de 2026**
 - 9:30** Apertura centro competición.
 - 10:00** Salida de los primeros corredores.
 - 11:00** Última hora de salida.
 - 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

Centro de competición: **Área Recreativa Lomo la Jara**

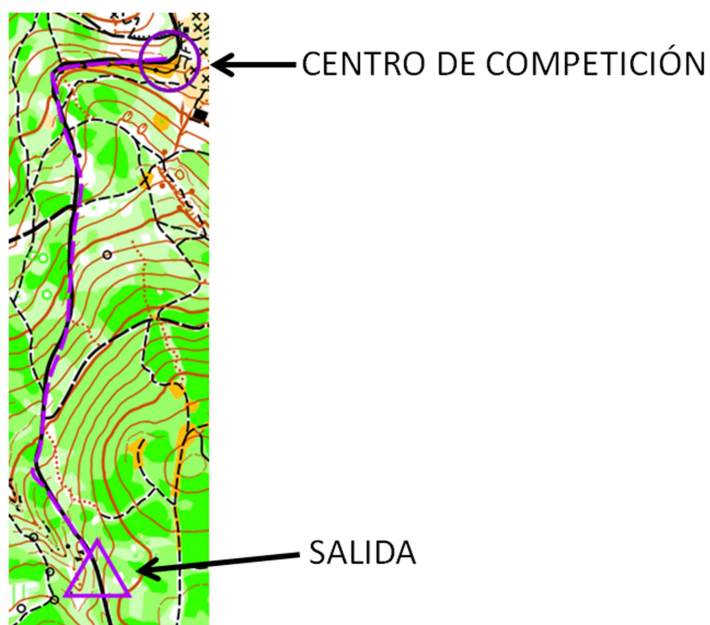
Se llega a través de la carretera Hoya de Manzaneros y luego una pista de tierra por la que pueden acceder todo tipo de vehículos sin problema.

<https://maps.app.goo.gl/u9BgEitkPnWVce8C6>

Hay mucho aparcamiento en las proximidades a la zona de salida.

La salida está aproximadamente a unos 800 metros desde la mesa de organización, tendrán que caminar por la pista de FUENTE FRÍA, 15 min aproximadamente a un paso muy tranquilo. No se retrasen.

Enlace a lugar de salida de TODAS LAS CATEGORIAS: <https://maps.app.goo.gl/MLFTE3KyrCsZhqv7>



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 19 DE MAYO

CRONOMETRAJE CON SISTEMA SPORIDENT

El control de tiempos se llevará a cabo con el sistema **SporIdent** 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 **SporIdent**, 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

La localización de este mapa es en Tacoronte, perteneciendo al Paisaje Protegido de Las Lagunetas. Es un monte orientado a los Alisios y eso le confiere unas características botánicas diferenciales.

Vamos a volver con nuestras queridas zarzas, con un mapa totalmente cambiado al que estábamos acostumbrados, en él podremos correr en una zona diversa en tipo de vegetación, bosque de Laurisilva, Brezo, Pinar y zonas abiertas las cuales tienen maleza en el suelo de las podas realizadas.

Existe una alta densidad en la masa forestal, con formas de terreno cambiantes, así como la compañía, casi permanente, de zarzas y otras enredaderas.



La zona, al ser densa en vegetación y material en el suelo, se ha tenido que ir ajustando el criterio de “pintado” de la vegetación para no entorpecer la lectura de los detalles necesarios para elegir la mejor ruta de entre las posibles. Por esta razón, debemos leer bien el mapa para decidir la ruta y tener claro que los diferentes niveles de verde significan que podemos transitar o no con ese nivel de densidad vegetal. Destacar la presencia de zonas de fincas a las cuales está **TOTALMENTE PROHIBIDO ACCEDER**, estas zonas se representan con color verde oliva y no presentan más que edificios pintados en su interior.



De esta forma los tiempos de carrera se reducen según el nivel de verde, de forma que: el blanco 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); dejando el verde 3 para un avance inferior al 20% siendo casi o imposible pasar (luchando duramente con la maleza para pasar o directamente no se puede pasar).

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

SE RECOMIENDA TOTALMENTE cubrirse las piernas, el uso de pantalón, mallas largas y polainas. Por supuesto no acudir en pantalón corto. El calzado debe usarse el normal con el que suelen correr orientación o trail en su defecto.

El mapa es nuevo en su totalidad MAYO 2026

RECORRIDOS

Todas las categorías oficiales se recibirán en escala 10.000, equidistancia 5 metros, con curvas auxiliares a 2.5.

	Distancia(km.)	Desnivel(m)	Número de controles
Open Familia	2,9		10
Open Avanzado	2,9		11
F-16	3,1		13
F-18	4,2		14
F-21	4,3		16
F-35	4,0		16
F-45	3,9		14
M-16	3,1		13
M-18	4,2		14
M-21	5,0		17
M-35	5,2		16
M-45	4,6		14
M-55	4,2		13
Élite	5,7		18

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.

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

