

XXXV CAMPEONATO INSULAR DE TENERIFE
BOLETIN 5ª PRUEBA CIT 2026
28 de junio de 2026
LAS LAJAS



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 **28 de junio** en la 5ª **prueba de orientación del CIT 2026**.

La zona de actividad en la 5ª prueba será en las inmediaciones del área recreativa de Las Lajas. Es un mapa nuevo 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/?>

<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 **28 de junio de 2026** y será puntuable para el **XXXV Campeonato de Orientación Isla de Tenerife**

PROGRAMA

- **Martes 23 de junio de 2026:** 20:00 Cierre de inscripciones en la página web de COCAN. Acceso al formulario en <https://www.cocantf.com/>
- **Miércoles 24 de junio de 2026:** 12:00 Fecha y hora límite para realizar los pagos.
- **Viernes 25 de junio de 2026:** 20:00 Publicación de los horarios de salida.
- **Domingo 28 de junio 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 parking del área recreativa de Las Lajas.](#)

<https://maps.app.goo.gl/2JfFqhnrz5J5ByH6>

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 23 DE JUNIO 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 será nuevo así que esperamos sea de su agrado. La escala será de 1:5.000 para todas las categorías.

La zona de competición será en el en las inmediaciones del área recreativa de Las Lajas, en el término municipal de Vilaflor. Es una zona de pinar, despejada en general en una ladera pronunciada y algo pedregosa.

El firme está formado por piedra y arenilla suelta en ocasiones cubierto de pinocha, lo cual hará que la velocidad varíe según el tramo .

Aunque será una carrera corta (**media distancia**), los trazados aprovecharán al máximo la dificultad orográfica en las categorías más competitivas, acumulando un desnivel significativo, lo que contribuirá a que se moderen los tiempos de ganador. Los corredores deberán gestionar constantemente el desnivel y la necesidad de buscar rutas que optimicen el esfuerzo. La elección de ir "por la línea púrpura" o por curva de nivel en el momento adecuado será crucial para el devenir de la carrera.

Los recorridos han sido diseñados para ser un auténtico test de orientación integral, donde pondrán a prueba todas sus habilidades como orientador en un corto espacio de tiempo. No sólo se exigirá una excelente condición física para superar el desnivel, sino que las variaciones del terreno obligará a los corredores a estar mentalmente activos en todo momento. ¡Prepárense para un recorrido donde no habrá tiempo para el descanso!"

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.

¡OJO! Al ser una zona no muy amplia se encontrará muchas balizas que podrán no ser de su recorrido. Se recomienda chequear bien el número de control para no incurrir en un error en tarjeta.

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	8	1,9 km	75 m
OPEN AVANZADO	13	2,6 km	110 m
ELITE	22	3,6 km	185 m
M21	16	3,4 km	160 m
M35	16	3,2 km	180 m
M45	14	2,7 km	125 m
M55	14	2,6 km	140 m
F21	14	2,6 km	140 m
F35	12	2,3 km	65 m
F45/55	9	2,2 km	75 m
M16/F16	10	2,2 km	75 m
M18/F18	14	2,6 km	135 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

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

