VIII CARRERA DE ORIENTACIÓN
24 HORAS DEPORTIVAS
DE ISTÁN

PRUEBA DE LA LIGA MALAGUEÑA DE ORIENTACIÓN

Sábado 30 de Julio de 2022

Recepción: De 8:45 a 09:15 h. en el campo de fútbol de Istán.

Salida: En masa, a partir de las **9:30 h.** en el campo de fútbol de Istán.

Meta: Se cerrará a las dos horas después de la salida (a las 11:30 h. aprox.).

Inscripciones: Gratuitas y hasta el jueves 28 de julio a las 23:59 h., rellenando el formulario que habrá disponible en la web, o el mismo día en la recepción hasta fin de existencias de mapas.

DESARROLLO DE LA CARRERA:

La carrera consistirá en un score individual con salida en masa con un tiempo máximo de 2 horas de duración para las categorías más experimentadas, que correrán con dos mapas (MAPA 1 y MAPA 2) y de 1 hora máxima de duración para el resto de categorías (que correrán sólo con el MAPA 1).

En este tiempo máximo de duración (será importante que cada corredor lleve un reloj), cada corredor con su mapa o mapas, elegirá su ruta para tratar de visitar el mayor número posible de balizas localizadas en el mapa o mapas.

Aproximadamente habrán distribuidas en el MAPA 1 unas 25 balizas y en el MAPA 2 habrá 8 balizas y una prueba especial de memoria (5 balizas más). Todas las balizas tendrán una puntuación de 1 punto.

Cada minuto tarde que un corredor entre en meta, penalizará con dos puntos. Es decir, si la salida tuviese lugar por ejemplo a las 09:37:00 horas, aquel corredor que entrase en meta a las 10:37:02 teniendo como duración máxima de carrera una hora, habría llegado 2 segundos tarde, su tiempo de retraso se redondearía a 1 minuto y por lo tanto tendría 2 puntos de penalización. Otro corredor que entrase en meta a las 11:43:34 teniendo como duración máxima de carrera dos horas, habría llegado 6 minutos 34 segundos tarde, su tiempo de retraso se redondearía a 7 minutos y tendría 14 puntos de penalización.

Todo corredor que exceda su tiempo máximo de carrera en 10 minutos, quedará descalificado, por lo que ***¡la planificación de la carrera y la gestión del tiempo es muy importante!***

Gana la prueba aquel corredor que obtenga más puntos. En caso de empate a puntos, aquel que los haya obtenido en menor tiempo.

INFORMACIÓN TÉCNICA:

MAPA 1:

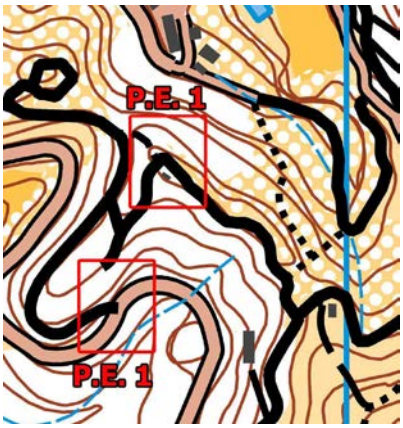
Se realizará en un mapa semi-urbano, hecho con simbología ISSOM 5000 para carreras sprint. Se hace especialmente importante la lectura de mapa para la elección de ruta, ya que encontraremos muchos elementos infranqueables tanto a nivel áreas (verdes) que son totalmente inaccesibles, como a nivel de líneas, prestar especial atención a las líneas de muro infranqueable, no confundir con caminos, que estarán dibujados siembre con líneas discontinuas.
Encontraremos una serie de acequias, que irán acompañadas de pequeños senderos muy útiles a la hora de la elección de ruta.

MAPA 2:

Se usará un mapa de orientación en BTT (aunque el recorrido se hace a PIE). Se recomienda el uso de caminos y carriles para acceder a cada uno de los puntos de control, así como a la prueba especial de memoria.

NOTA: La prueba especial de memoria se podrá empezar a hacer desde dos ubicaciones distintas. Por lo que en este MAPA2, encontraremos dos cuadrados con el mismo nombre (P.E.1).

En ambas ubicaciones encontraremos un mapa fijo (que no nos podremos llevar con nosotros, de ahí lo de memoria) que nos indicarán dónde se encuentran las nuevas balizas a buscar.



CATEGORÍAS 24 HORAS DEPORTIVAS VILLA DE ISTÁN:

Habrá ocho categorías (Masculina y Femenina):

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	RECORRIDO
NIÑOS (M y F)	hasta 11 años inclusive, nacidos 2011 o posterior.	R1
INICIACIÓN (M y F)	hasta 17 años inclusive, nacidos 2015 o posterior.	R2
“PROMESAS” (M y F)	Adultos	R3
SENIOR (M y F)	Adultos “con más ganas de Correr”	R4

CATEGORÍAS LIGA MALAGUEÑA DE ORIENTACIÓN:

Los orientadores deberán participar en la categoría indicada según la edad que cumplan durante la temporada **2022** (1 de enero a 31 de diciembre) o en cualquiera de nivel superior (Tabla de ayuda a las inscripciones). Todos los deportistas participantes habrán tramitado (o lo harán para cada prueba) el seguro deportivo de la Federación deportiva de Orientación.

Familiar: Categoría destinada para correr en pareja o familia con circuitos de poca dificultad. **Mínimo 2 (uno de ellos menor) y máximo 5 miembros de la misma familia** que deben ir juntos durante todo el recorrido.

U10-Guiado. Categoría mixta para niños/as menores de 10 años (cumplidos a lo largo de **2022**), acompañados por un adulto "supervisor". El adulto suele ser más un "vigilante" tranquilizador, aunque también puede ayudarle a interpretar el mapa cuando el niño/a lo demande.

U10. Categoría mixta para niños/niñas menores de 10 años (cumplidos a lo largo de **2022**) solos.

M/F 12. Cumplen 11-12 años en **2022.**

M/F 14. Cumplen 13-14 años en **2022.**

M/F 16. Cumplen 15-16 años en **2022.**

M/F 18. Cumplen 17-18 años en **2022**. Categoría de máxima dificultad a nivel técnico y físico.

M/F 21B. Categoría absoluta de dificultad técnica y física intermedias.

M/F 21A. Categoría absoluta de máxima dificultad; sin límites de edad.

M/F 35. Veteranos nacidos en 1987 o antes

M/F 45. Veteranos nacidos en 1977 o antes

M/F 55. Veteranos nacidos en 1967 o antes

O-CAN. Para aquellos que quieran participar con su perro.

CATEGORíAS ASOCIADAS, N.º DE BALIZAS Y TIEMPO POR RECORRIDO:

RECORRIDO	CATEGORÍAS ASOCIADAS DE LA LIGA MALAGUEÑA	N.º DE BALIZAS	TIEMPO MÁX.
R1	Familiar, U10, U10-Guiado.	18	1 HORA
R2	M/F 12, M/F 14, M/F 16.	18	1 HORA
R3	M/F 55, M/F 21B, M/F 18 y O-CAN.	23	1 HORA
R4	M/F 21, M/F 35 y M/F 45	38 (33 + 5 P.E.)	2 HORAS

INFORMACIÓN ADICIONAL*:*

Los ganadores de la VIII Carrera de Orientación 24 horas deportivas de Istán en cada una de las cuatro categorías tanto masculina como femenina, obtendrán un trofeo.

Tras la carrera, se entregarán a los ganadores los trofeos y habrá para todos los corredores:

- avituallamiento.
- posibilidad de darse una ducha en las instalaciones deportivas.
- posibilidad de acceder a la piscina municipal hasta completar aforo.

Todo ello por gentileza del **Excmo. Ayuntamiento de Istán.**

TRAZADOS: Félix Gil y Miguel A. Santos.

SISTEMA DE CONTROL: Tarjeta tradicional.

COMO LLEGAR:

El centro de Competición se ubicará en el Campo de Fútbol:
Calle Calvario 44 (junto polideportivo y piscina municipal)
Coordenadas: **36°34'45.8"N 4°56'42.8"W**
Google maps: https://goo.gl/maps/NMLeQUea5Vvv8Lyv7