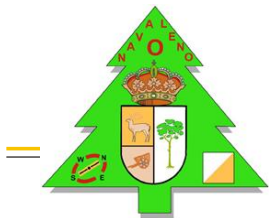


Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010



**BOLETÍN INFORMATIVO.**  
**CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN.**  
**NAVALENO Y VALONSADERO 4 Y 5 DE**  
**SEPTIEMBRE 2010**



## Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010



Antes de nada agradecemos vuestra participación en este Campeonato de Castilla y León.

A continuación os damos una serie de información que estimamos importante, así que no dejes de leerlo:

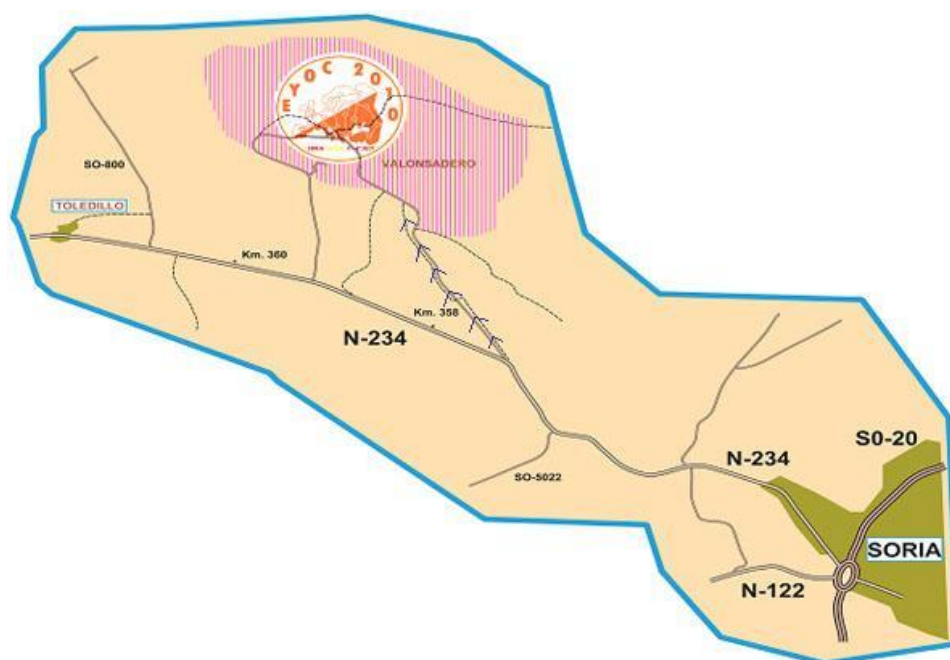
### **LUGAR DE LA COMPETICIÓN:**

El Campeonato de Castilla y León (CCYL) constará de 2 pruebas, Sprint y Clásica.

El Sprint tendrá lugar en Navaleno (Soria). El Centro de competición estará en el pabellón polideportivo.

La clásica será en Valonsadero (afueras de Soria) y el centro de competición estará junto al Centro de Interpretación.

El acceso a Valonsadero es un poco especial porque las carreteras que lo cruzan son de una sola dirección, así que a continuación os mostramos un mapa de cómo llegar (cogido del EYOC) y marcado con flechas azules la ruta de acceso:

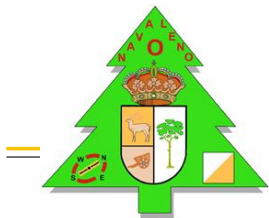


### **MAPA Y TERRENO:**

SPRINT:

Mapa actualizado y adaptado a las normas Issom de Sprint en Agosto de 2010 por Mario Vidal. **Escala 1:5.000 y equidistancia 2,5 m.**





## Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010



Se tratará de un terreno mixto con parte urbana y parte en bosque. El bosque es de pinos con una penetrabilidad buena. El desnivel es suave salvo algunas zonas moderadas.



### CLÁSICA:

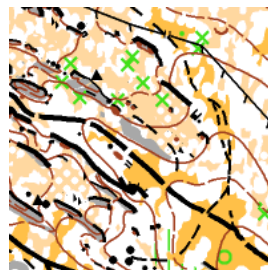
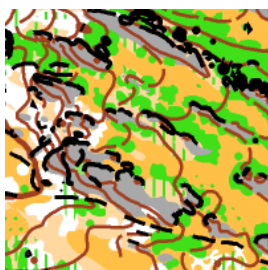
Mapa realizado en Abril de 2010 por Bernardo Nanclares. **Escala 1:10.000 y equidistancia 5 m.**

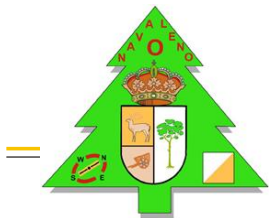
El terreno está formado por un 50% de bosque de robles con buena penetrabilidad y un 50% de áreas abiertas y semiabiertas.

Suaves pendientes, con desniveles más pronunciados hacia los cursos de agua. Los elementos rocosos son lo más característico de este relieve, ya que forma estructuras rocosas paralelas como si fuesen calles de una ciudad de piedra, formando áreas de micro relieve característico.

Existe vegetación espesa junto a muchos de los elementos rocosos que dificulta en gran manera su acceso y visibilidad.

Gran profusión de sendas, algunas de ellas difícilmente identificables según la época del año.





## Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010



### **PROGRAMA:**

#### SÁBADO:

- 16:30 h Apertura del secretariado y zona de cuarentena en el Pabellón Polideportivo de Navaleño.
- **17:15 h Cierre de la zona de cuarentena, todos los corredores deben estar en el pabellón.**
- 18:00 h Salida primeros corredores.
- 20:30 h Entrega de trofeos.

#### DOMINGO:

- 09:00 h Apertura del secretariado en Valonsadero (Centro de Interpretación).
- 10:00 h Salida primeros corredores.
- 14:00 h Entrega de trofeos.

### **DURANTE LA COMPETICIÓN:**

#### HORAS DE SALIDA:

**Las horas de salida para ambas pruebas se asignarán por parte de la organización.** Las mismas serán enviadas a los clubes por email y expuestas en el centro de competición.

#### SPORTIDENT:

**Todas las categorías utilizarán el sistema de control Sportident**, cada corredor deberá llevar su propia tarjeta. Los corredores que hayan solicitado alquiler de tarjeta electrónica deberán pasar por la secretaría en el centro de competición para recoger la misma.

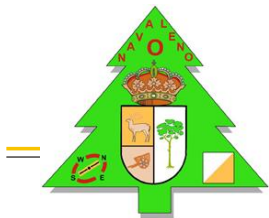
Igualmente deberán pasar por allí, los corredores que estén pendientes de algún pago o formalización

#### LA SALIDA:

Varios minutos antes de la hora que tiene fijada como salida, el corredor (ya listo para realizar su recorrido) deberá presentarse en la zona de salida.

Cuando el corredor vea su hora en el reloj procederá a entrar en el stand de salida donde deberá seguir las instrucciones de los jueces.

**Las horas de salida son inamovibles.** Es responsabilidad del corredor llegar puntual a la salida, si éste llegase tarde, podrá realizar su recorrido pero no se le cambiará la hora que tenía prefijada.



## Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010



En el primer pasillo del stand de salida, habrá una base para la limpieza de datos de la tarjeta. En el segundo pasillo, se dispondrá de una base para la comprobación del correcto funcionamiento de la tarjeta (si no sonara o se iluminara, hay que volver a limpiar). Es responsabilidad de cada corredor realizar estas acciones.

**Una vez el juez nos dé la salida, se deberá “picar” en la baliza de salida para activar la tarjeta y que esta registre nuestra carrera.**

Es igualmente responsabilidad del corredor coger, en el momento de la salida, el mapa correspondiente a su categoría. Los mapas estarán convenientemente separados en cajas por recorridos.

### EL RECORRIDO:

Tras tomar la salida, el corredor procederá a realizar su recorrido, éste estará marcado en el mapa en color magenta (rosa) y deberá realizarse por orden. Saltarse el orden de los controles es motivo de descalificación, al igual que no picar alguno de ellos.

Para demostrar la realización del recorrido, el corredor deberá "picar" en cada control con su tarjeta; la pérdida de ésta será motivo de descalificación. En caso de fallo de alguna base, se procederá a marcar con la pinza manual en las casillas destinadas para tal fin en el mapa.

Durante la competición está prohibido seguir o ayudar a otros corredores, salvo en caso de accidente.

### LA META:

Tras cruzar la línea de meta, el corredor habrá terminado su recorrido. Descargará los datos de su tarjeta de control y seguirá las indicaciones de los jueces.

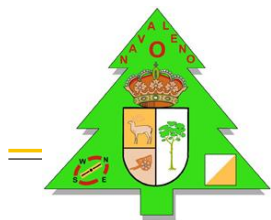
Los corredores deberán depositar su mapa en la bolsa correspondiente a su club. Los corredores independientes dispondrán de una bolsa con el rótulo "SIN CLUB" donde depositarán el suyo. Los mapas se entregarán a un representante de cada club una vez hayan finalizado las salidas. A los corredores independientes se les entregará individualmente.

Es **OBLIGATORIO** pasar por meta aunque se abandone la competición para que los jueces tengan en cuenta los corredores que faltan por llegar.

Durante la competición se expondrán en la zona de meta las clasificaciones provisionales de las distintas categorías. Éstas serán actualizadas cada cierto tiempo para que los corredores pueden consultar su puesto y el tiempo empleado en realizar su recorrido.

### SUELO DURO:

Se habilitará el polideportivo de Navaleno (Soria) para que los que lo deseen, puedan pernoctar el sábado por la noche.



## **DISTANCIAS Y DESNIVELES:**

### **SPRINT:**

Como ya hemos dicho habrá cuarentena en el pabellón de Navaleño y en la puerta de este habrá un juez de la prueba marcando la **presalida**.

**A menos 7 min. sobre la hora de salida asignada los corredores/as se desplazarán a la salida que se encontrará a 450 m. y señalizada con cinta de balizado.**

**Al finalizar la carrera y hasta que salga el último corredor, los participantes que terminen su recorrido deberán esperar en una zona acotada en la meta para poder volver al pabellón.**

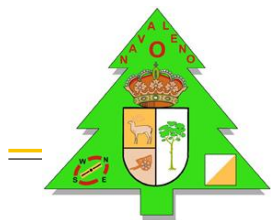
**No habrá avituallamiento durante la carrera, solo al finalizar.**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>DESNIVEL</b>	<b>CONTROLES</b>
<b>Iniciación</b>	<b>1.900</b>	<b>50</b>	<b>12</b>
<b>Open</b>	<b>2.300</b>	<b>70</b>	<b>13</b>
<b>D-Cadete</b>	<b>1.900</b>	<b>50</b>	<b>12</b>
<b>H-Cadete</b>	<b>2.300</b>	<b>70</b>	<b>13</b>
<b>D-Junior</b>	<b>2.300</b>	<b>65</b>	<b>12</b>
<b>H-Junior</b>	<b>2.900</b>	<b>90</b>	<b>16</b>
<b>D-Senior</b>	<b>2.300</b>	<b>65</b>	<b>12</b>
<b>H-Senior</b>	<b>2.900</b>	<b>90</b>	<b>16</b>
<b>D-Veteranas A</b>	<b>2.300</b>	<b>65</b>	<b>12</b>
<b>H-Veteranos A</b>	<b>2.900</b>	<b>90</b>	<b>16</b>
<b>D-Veteranas B</b>	<b>1.900</b>	<b>50</b>	<b>12</b>
<b>H-Veteranos B</b>	<b>2.300</b>	<b>70</b>	<b>13</b>

### **CLÁSICA:**

**Todos los corredores deberán pasar por el secretariado a recoger un MAPA DE CALENTAMIENTO que servirá para dirigirse a la salida y a la vez poder pasar por 4 controles (el que lo desee) e irse haciendo a la cartografía y particularidades del terreno.**

**La distancia del parking a la salida si se va directamente por la carretera es de 1.000 m. con 45 de desnivel.**



## Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010



La distancia del parking a la salida si se pasa por los controles es de 1.500 m. con 65 de desnivel.

Habrá avituallamiento durante la carrera para todas las categorías menos para Open, D-Cadete y D-Veteranas B que tendrán solo al finalizar como el resto de categorías. Como logísticamente es difícil colocar los avituallamientos y además los recorridos

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES
Iniciación	3.500	15	11
Open	4.800	60	13
D-Cadete	4.800	60	13
H-Cadete	5.100	60	15
D-Junior	5.800	85	17
H-Junior	7.400	95	21
D-Senior	7.400	95	21
H-Senior	8.300	125	27
D-Veteranas A	5.100	60	15
H-Veteranos A	7.400	95	21
D-Veteranas B	4.800	60	13
H-Veteranos B	5.800	85	17

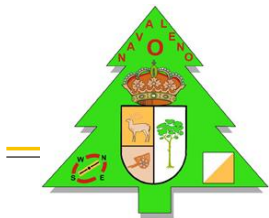
### COMENTARIOS DE LOS TRAZADORES

#### SPRINT:

Lo primero que quiero hacer es agradecer el trabajo que ha hecho Mario Vidal para adaptar el mapa a la normativa de Sprint y actualizarlo, lo cual creo que os va a hacer disfrutar de un entorno muy bueno para esta disciplina ya que permite una carrera mixta con terreno urbano y bosque lo cual hace más atractivos los trazados.

Solo un 25-30% de los recorridos transcurrirá en terreno urbano y el resto en bosque, esto os lo indico para que estudies el calzado a usar. Mi recomendación un calzado tipo trekking que sea cómodo en la parte urbana y que también tenga algo de agarre en el bosque. Aunque no tendréis grandes desniveles en algún momento puede ayudar un calzado con buen agarre.

Yo descartaría las zapatillas de clavos aunque lloviera por la incomodidad en el pueblo pero allá cada uno.



**Por último pediros precaución en el pueblo, ya que aunque es muy tranquilo no estará cortado el tráfico durante la prueba, así que mucho cuidado antes de cruzar las calles.**

**También tened cuidado en algunas partes del bosque con las vallas que os encontrareis, que aunque en principio están bien reflejadas en algún caso pueden estar “camufladas” y provocarnos un tropezón.**

Espero que lo disfrutéis

Ángel Frontela

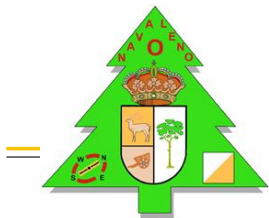
### CLÁSICA:

- El terreno en el que se desarrolla la prueba tiene unas características únicas y poco vistas en la orientación española, por lo tanto, el viejo consejo que dice que: *“hay que hacer la primera baliza andando”* es muy válido en este caso.
- Los trazados buscan la puesta en práctica del mayor número posible de técnicas de orientación. Por ejemplo, el poco desnivel acumulado entre ciertos controles recomienda el uso preciso de la brújula, el desvío voluntario, la ampliación del control, etc. Por otra parte, la acumulación de detalles en algunas zonas hará imprescindible la lectura precisa del plano. La variabilidad en la distancia entre controles y los cambios de rumbo entre los mismos son factores que he aprovechado para que sea necesario un alto nivel de concentración. Algunos controles pueden estar próximos entre sí por lo que se recomienda la comprobación del código de control a la hora de “picar”.
- El terreno no presenta fuertes desniveles y, en general, la velocidad de carrera puede ser media-alta (excepto en zonas rocosas y sobre todo si están mojadas). Las distancias de los trazados han tenido en cuenta todas las variables y, aunque puedan parecer cortos sobre el papel, yo creo que los tiempos de los ganadores se ajustarán a los tiempos recomendados para los mismos.
- Las zonas valladas y marcadas con un rayado de color **magenta** pueden contener ganado bravo, por lo que queda prohibido cruzarlas. De todos modos, ningún trazado implica siquiera el acercarse a estas zonas.  
En otros vallados que pueden cruzarse en carrera se han marcado los puntos obligatorios de paso. Los trazados favorecen el hacer uso de dichos pasos sin desviarse mucho.

### VEGETACIÓN

- El clima de este año ha propiciado el crecimiento de la vegetación herbácea y arbustiva por lo que la carrera se puede ver algo más ralentizada de lo normal en ciertas zonas. Yo recomiendo el uso de polainas o calcetas.

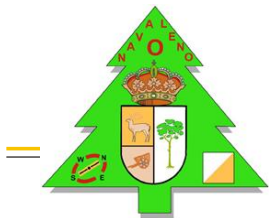




- El símbolo que representa vegetación arbustiva espesa o muy espesa (rayados en **verde oscuro**) sólo se ha utilizado en zonas en las que está plenamente justificado y no en aquellas zonas en las que apenas hace bajar la velocidad de carrera ni puede condicionar una elección de ruta. Esto facilita la legibilidad del plano, ya bastante “cargado” por otros elementos.
- Sobre el terreno aparecen zonas de vegetación espesa difícil de pasar (zarzas, espinos). En la colocación de los controles se ha tenido en cuenta esta circunstancia, tratando de evitar en lo posible el paso por estas zonas. Creo que entre las cualidades que se exigen en la práctica de este deporte no ha de estar la capacidad para soportar el dolor de los pinchos, aunque a veces pueda darse esta situación.
- La distinción entre el **naranja** (pradera) y el **amarillo** (abierto rústico) es muy sutil y depende en gran medida del ganado vacuno que pulula por este bosque. Así mismo, la distinción de las sendas depende del ganado y del crecimiento de la vegetación por lo que su trazado puede ser más o menos visible de un año para otro. Por tanto, las sendas pueden ser un buen elemento para seguir su trazado pero no para ser usadas como elemento lineal de parada.
- El símbolo del **círculo verde** se ha utilizado exclusivamente para representar árboles de gran porte y tronco muy grueso (robles) que puedan albergar un control sin problema y además ser percibidos como aislados desde cualquier dirección que se ataquen. Otros árboles menores o próximos entre sí se han representado como superficie blanca. Este criterio en la cartografía también mejora la legibilidad del plano, evitando la profusión de círculos verdes.
- El símbolo del **aspa verde** representa árboles o troncos en el suelo totalmente secos. En ocasiones no es fácil reconocerlos como tales. Pueden ayudar a la navegación.

## ELEMENTOS ROCOSOS

- En el plano hay una gran cantidad de afloramientos rocosos, algunos en pendiente, otros no. Algunos de ellos emergen del suelo alcanzando cierta altura y se han representado con el símbolo de cota, bien redonda o bien elíptica, dependiendo de su forma. El desplazamiento por los afloramientos puede ser muy peligroso si están mojados, incluso con calzado dotado de puntas metálicas en la suela, cuyo uso recomiendo en caso de lluvia.
- En algunos cortados se han colocado unas verjas de acero que protegen pinturas rupestres de época prehistórica. Estos elementos de origen humano no se han representado por estar integrados dentro del propio cortado y su dibujo y distinción en el plano sería muy dificultoso. Recomiendo hacer la visita marcada con hitos informativos que discurre por el paraje de “Cañada Honda” para ver los ejemplos más vistosos de dichas pinturas; aunque diseminados por el bosque se pueden encontrar otros. En Internet se pueden encontrar múltiples referencias a las mismas.



## Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010

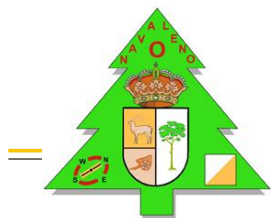


- Los símbolos de rocas y cortados tienen un gran protagonismo en este plano. El nivel de detalle determinado por el cartógrafo (yo mismo) hizo necesaria la distinción de una escala de tamaño de tres tipos de rocas y tres tipos de cortados.
- Esta es su graduación:
  - Piedra pequeña: Piedras de 1 a 2 metros de altura.
  - Piedra mediana: Piedras de 2 a 5 metros de altura.
  - Piedra grande: Piedras de grandes dimensiones.
  - Cortado fino: Cortados de 1 a 2 metros. Se pasan bien subiéndolos o bajándolos.
  - Cortado intermedio: De 2 a 5 metros. Se pueden bajar pero con precaución, no se pueden subir.
  - Cortado grueso: Más de 5 metros. No son franqueables ni en subida ni en bajada. Además pueden ser peligrosos, sobre todo con suelo mojado.

En la descripción de controles se ha descrito la altura de muchos de estos elementos para que los participantes tengan más información y menos dudas. Recomendando consultar dicha información así como tener muy en cuenta la situación del control respecto al elemento al que esté asociado, cosa que muchas veces pasamos por alto.

Y nada más, espero que estos consejos y apreciaciones os sean útiles y os permitan disfrutar de un paraje cargado de historia y muy querido por los sorianos. Por lo visto el plano gustó mucho entre los participantes y entrenadores del EYOC 2010, a ver qué os parece a vosotros/as.

Bernardo Nanclares



## Campeonato de Castilla y León de Orientación 2010



### ORGANIZAN:



### COLABORAN:

