

BOLETÍN V.2



Carrera de Orientación de la Mujer 2022

7 de mayo del 2022

Parque de El Cerro Coslada

Colabora:



Ayuntamiento de Coslada
CONCEJALÍA DE DEPORTES



Organiza:

Club Vive Iberia Orientación



Más información en:



ÍNDICE

CON ENLACES

[PRESENTACIÓN](#)

[PROGRAMA](#)

[CÓMO LLEGAR](#)

[RECORRIDOS Y CATEGORÍAS](#)

[SISTEMA DE CONTROL](#)

[PROTOCOLO DE SALIDAS](#)

[INFORMACIÓN TÉCNICA](#)

[INSCRIPCIONES Y CUOTAS](#)

[PREMIOS](#)

[SORTEOS](#)

[ORGANIZACIÓN Y CONTACTO](#)

[MEDIO AMBIENTE](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

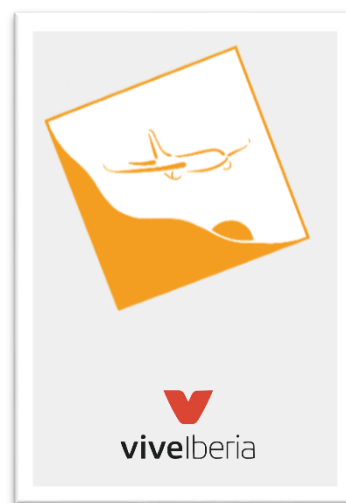
[INSTITUCIONES Y PATROCINADORES](#)

[RESULTADOS](#)

Presentación

El **Club Vive Iberia Orientación** organizará por primera vez la **Carrera de Orientación de la Mujer**.

Queremos contribuir a fomentar este deporte de Orientación animando no sólo a quien ya lo conoce sino también y sobre todo a aquellas mujeres que nunca lo han probado. El lugar elegido es el Parque de El Cerro de Coslada.



En el pasado el Cerro fue una zona sin vegetación que albergaba canteras de yeso. Posteriormente se introdujo el Pino Carrasco constituyendo ahora el bosque lo más predominante del parque. A 660 m sobre el nivel del mar se encuentra el vértice Geodésico "Canteras de San Fernando".

Las zonas más altas del parque ofrecen vistas de Coslada, zona del Corredor de Henares y Madrid, con su Sierra al fondo.

El mismo día y en el mismo parque, el Club realiza otro evento de orientación modalidad **PRE-O Sprint** cuyas salidas comenzarán a partir de las 10:00 h. Se ruega a quienes quieran participar en ambas pruebas que lo hagan teniendo en cuenta los horarios de salida de cada carrera.

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Programa

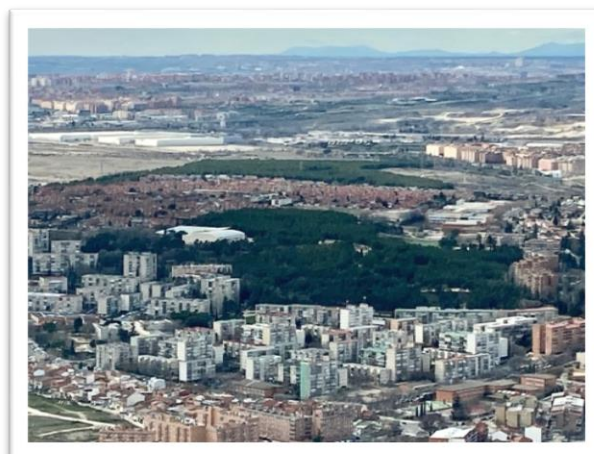
El evento tendrá lugar el sábado 7 de mayo.

Horarios

09:30 h Apertura del Centro de Competición y secretaría.

11:15 h Master Class de Yoga a cargo de Laura Pérez Elías. Gratuito y sin inscripción previa. ¡Trae tu mat de Yoga o esterilla!

12:10 h Presalida. Se accede a una zona delimitada donde se entregarán los mapas (se mantendrán los mapas boca abajo hasta que se dé la salida en masa) y se dará una breve explicación de en qué consiste la carrera.



12:30 Salida en masa de la Carrera de Orientación de la Mujer.

13:45 Cierre de Meta y Recogida de Balizas.

A partir de las 13:45 Entrega de trofeos.

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Cómo llegar

El Centro de Competición y Secretaría están a escasos metros del primer aparcamiento del Polideportivo del Cerro de Coslada.

Pulsando [aquí](#) obtendrás la ubicación del primer aparcamiento del polideportivo. Estas son las coordenadas 40.4185868, - 3.5474839.



Una vez completo el primer aparcamiento se tendrá que aparcar en calles aledañas o en este otro aparcamiento indicado [aquí](#) situado junto a la calle Florencia

Si vas en transporte público el desplazamiento caminando desde la última parada de autobús o boca de metro es de aproximadamente 10 minutos.

Boca de metro más próxima: La Rambla (línea 7).

Estación de tren Cercanías Coslada Central a 20 minutos.

Líneas de autobús con parada más próxima: 289, 286, 287 y 288.

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Recorridos y Categorías

La carrera tendrá salida en masa **Tipo Score**, con una duración para la ganadora de cada categoría de entre 25 y 35 minutos.

Las participantes han de pasar por todas las balizas en el orden que quieran, para ello tienen como **máximo 1h**. Pasado ese tiempo se descalificará a las corredoras que continúen en carrera.

Todas las corredoras tienen que pasar por meta, aunque no hayan completado todas las balizas en el tiempo máximo.

RECORRIDOS	CATEGORÍAS	AÑOS
R1	Iniciación	Todas las edades
R2	Infantil	Menor de 14 años
R3	Senior	Todas las edades
R4	Veteranas	Mayor de 35 años

BOLSA DEL CORREDOR al llegar a META:

- kit kat
- aceite YO VERDE
- fruta
- magdalena o Sandwich o barrita
- frutos secos
- agua **EN CAJA MEJOR**
- pegatina iberia orientación
- publicidad

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Sistema de Control

La prueba se cronometrará utilizando el **SISTEMA SPORTident**.

Todas las corredoras deberán proveerse de la correspondiente pinza electrónica de uso de este sistema y facilitar su número a la organización en el momento de realizar la inscripción.



La organización proporcionará una pinza electrónica a aquellas corredoras que no dispongan de ella. Por favor solicítala al hacer la inscripción marcando la casilla correspondiente. La podrás recoger el mismo día de la carrera en Secretaría entregando en depósito el DNI o 50 €.

Las pinzas electrónicas SPORTident se pueden comprar en [La Tienda de Orientación](#).



[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Protocolo de Salidas

La salida será en masa a las 12:30 h.

Las corredoras deben comprobar en los listados de salida que el número de pinza electrónica asignado es el correcto.

En la zona de Presalida habrá estaciones para «limpiar» y «comprobar». La primera de esas estaciones borra los datos de carreras anteriores y la segunda comprueba que la pinza está vacía de datos.

Es obligatorio limpiar y comprobar todas las pinzas SPORTident antes de iniciar la carrera. La corredora es la responsable de la correcta realización de este protocolo.



[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Información técnica

Mapa: escala 1:4000, equidistancia 2,5m, ISSprOM19.

Predominan elementos de vegetación, de relieve, existiendo algún elemento rocoso.

Como excepción a la norma ISSprOM19 algunos surcos pequeños representados en el mapa pueden tener una profundidad menor a 0,5m.



Los recorridos están pensados para que todas aquellas que prueban este deporte por primera vez ¡disfruten y quieran repetir!

EL TRÁFICO NO SE CORTARÁ EN NINGUNA CALLE, POR LO TANTO, HAY QUE EXTREMAR LAS PRECAUCIONES AL CRUZAR LAS CALLES

[VOLVER AL ÍNDICE](#)

Inscripciones y Cuotas

Carrera **GRATUITA** (en colaboración conjunta entre el **Consejo superior de Deportes** y el **Club Vive IBERIA Orientación**).

Las inscripciones se realizarán a través del sistema de inscripciones FEDO (SICO) pulsando [AQUÍ](#)

NOTA PARA CORREDORAS NO FEDERADAS

- **Date de alta en SICO como individual**
- **Recibirás confirmación de tu usuario y contraseña en tu correo electrónico**
- **Accede a SICO con tu usuario y contraseña (recuerda siempre acceder como individual)**
- **Busca nuestra carrera**
- **Ya puedes inscribirte, dentro de tu categoría, recuerda marcar casilla de préstamo de pinza SPORTident si la necesitas**

El **plazo de inscripción** termina el martes 3 de mayo a las 23:59 o al agotar las 300 inscripciones disponibles.

Todas las corredoras estarán cubiertas por un **seguro de accidentes** tramitado por la Federación Española de Orientación. Más información [AQUÍ](#).

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Premios

A partir de las 13:30 h tendrá lugar la entrega de Premios para lo que contaremos con Autoridades del Ayuntamiento de Coslada.

Al finalizar la entrega de Premios se realizará un **SORTEO** conjunto para participantes tanto de La Carrera de Orientación de la Mujer como del Campeonato de Madrid de TRAIL-O (sólo entre participantes presentes a la hora del Sorteo).

MATERIAL DONADO POR EMPRESAS COLABORADORAS Y POR EL CLUB VIVE IBERIA ORIENTACIÓN

INFANTIL (TODAS LAS PARTICIPANTES recibirán gorra + mini brújula)

PRIMERA: curso de ski de fondo **DOBLE HUELLA** + gorra+ mini brújula

SEGUNDA: brújula + riñonera portadorsal + gorra + mini brújula

TERCERA: riñonera portadorsal + gorra + mini brújula

INICIACIÓN

PRIMERA: curso de ski de fondo **DOBLE HUELLA**

SEGUNDA: brújula + riñonera portadorsal

TERCERA: brújula

SENIOR

PRIMERA: ruta de raquetas de nieve **DOBLE HUELLA** + 6 cervezas

BAILANDERA

SEGUNDA: ruta de MTB y visita a bodega **VINO EN BICI** + 4 cervezas

BAILANDERA

TERCERA: brújula + 2 cervezas **BAILANDERA**

VETERANAS

PRIMERA: ruta de raquetas de nieve y 6 cervezas **BAILANDERA**

SEGUNDA: ruta de Mtb y visita a bodega **VINO EN BICI** + 4 cervezas

BAILANDERA

TERCERA: brújula + 2 cervezas **BAILANDERA**

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Sorteos

Al finalizar la entrega de Premios se realizará un **SORTEO** conjunto para participantes tanto de La Carrera de Orientación de la Mujer como del Campeonato de Madrid de TRAIL-O (participantes presentes a la hora del Sorteo).

MATERIAL DONADO POR EMPRESAS COLABORADORAS Y POR EL CLUB VIVE IBERIA ORIENTACIÓN

- Ruta guiada MTB+ Visita a bodega **VINO EN BICI**
 - Pack 6 cervezas **BAILANDERA**
- Material variado **LA TIENDA DE ORIENTACIÓN**
 - 3 riñoneras portadorsal
 - 2 Bolsas estancas rojas
 - Gorras

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Organización y Contacto

Secretaría: Susana Torres

Mapa: José María Plana

Trazados y dirección: Lourdes Cano

Responsable salidas: Club Vive
IBERIA

Responsable meta: Club Vive
IBERIA

Técnico de Cronometraje: Adrián
Ureta



Pulsando [aquí](#) puedes acceder a la web del **Club Vive Iberia Orientación**.

Nuestro email es:

orientacioniberia@gmail.com

Para consultas relativas a inscripciones:

inscripcionorientaiberia@gmail.com

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Medio Ambiente

La práctica de la Orientación va ligada al cuidado y respeto por el Medio Natural y los parques.

Si bien los orientadores somos amantes de la Naturaleza, no está nunca de más recordar la importancia de seguir teniendo buenos hábitos medioambientales. El futuro del Planeta depende en gran medida de todos y cada uno de nosotros.



La organización proporcionará lugares indicados para residuos.

Os dejamos un enlace del [PROYECTO LIBERA](#) y la basuraleza y os animamos a que algún día os hagáis ecovoluntarios.

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Agradecimientos

Al [Ayuntamiento de Coslada](#) por la gestión de la correspondiente autorización y por dar todo tipo de facilidades: uso de instalaciones del polideportivo y servicio médico de primeros auxilios, material, megafonía, habilitación de área de aparcamiento, etc.



A todos los patrocinadores por sus aportaciones.

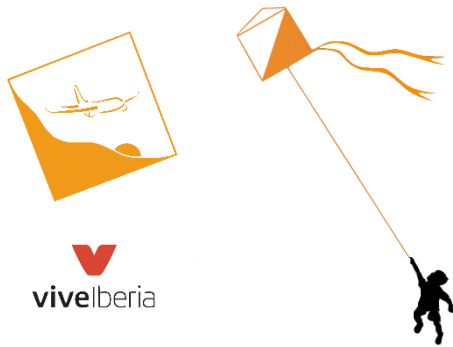
A todos los voluntarios de la organización.

A todas las orientadoras, por participar.

¡Nos vemos pronto!

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)

Instituciones y Patrocinadores



[VOLVER AL ÍNDICE](#)

Resultados

Se publicarán después de la carrera en nuestra página [WEB](#).

[VOLVER AL
ÍNDICE](#)