

ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA

CARRERA DE LA MUJER



01 OCT '23

EL RASILLO DE CAMEROS

10:00H

PLAZA DE LOS TILOS



ORGANIZAN



EJECUTAN



PROMUEVE



@LABORAN



PATROCINA



INSCRIPCIONES: WWW.PLAN-0.RUN



BOLETÍN

CARRERA DE LA MUJER

El Rasillo de Cameros – 1 de octubre de 2023



CONTENIDO

CONTENIDO.....	3
1. DESCRIPCIÓN GENERAL.....	4
2. TURISMO – COMARCA DEL CAMERO NUEVO Y MUNICIPIO DE EL RASILLO.....	6
3. LUGAR, FECHA Y HORARIO.....	8
4. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS.....	8
5. INFORMACIÓN TÉCNICA.....	9
7. INSCRIPCIONES.....	11
8. RECURSOS MUJER Y ORIENTACIÓN FEDO.....	11
9. SERVICIOS Y ALOJAMIENTOS.....	12
10. CONTACTOS Y RESPONSABLES.....	14
11. PROMUEVEN, COLABORAN Y PATROCINAN.....	2

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

¿POR QUÉ UNA CARRERA DE LA MUJER DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN EN EL RASILLO?

En nuestro deporte, al igual que ocurre en otros deportes de aventura, la presencia de deportistas femeninas ha ido aumentando en los últimos años, pero sigue siendo minoritaria. Pensamos que es un deporte muy desconocido, sobre todo por el público femenino, y que cuando lo descubran, muchas mujeres lo incluirán dentro de sus actividades de ocio o incluso de forma competitiva.

El **Consejo Superior de Deportes** junto a la **Federación Española de Orientación** llevan años promocionando el deporte femenino e intentando lograr que la mujer esté cada vez más presente en todos los deportes. Con esta carrera queremos dar a conocer este maravilloso deporte a las mujeres del norte de la península. Creando un espacio en el que cualquier mujer pueda asistir, aprender y no tener ningún tipo de presión por los resultados. Se trata de una carrera lúdica en la que, a pesar de tener premios para las primeras clasificadas, lo importante es divertirse, conocer el entorno y descubrir los beneficios de este deporte.

El entorno de **El Rasillo de Cameros** y de la comarca de los Cameros es sin duda perfecto para el desarrollo de este tipo de competiciones de naturaleza y aventura.



¿QUÉ ES EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN?

La orientación en la naturaleza es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula de Orientación.

Es una actividad al aire libre en la que entra en juego tanto el cuerpo como la mente, que puede practicarse como una actividad de ocio o como una competición al más alto nivel. Por lo tanto, todo el mundo puede practicarla sin importar su nivel físico.

¡Hay muchas formas de disfrutar de este deporte! De manera individual, con amigos o en familia. Es una manera de estar en forma y en contacto con la naturaleza y, por supuesto, de pasarlo genial.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Esta carrera va dirigida a mujeres a partir de 10 años (o menores acompañadas) que quieran conocer el deporte de orientación, participar en una carrera y pasar una mañana diferente.

En esta actividad todo el mundo va a tener la oportunidad de disfrutar de la orientación, ya que de forma complementaria habrá entrenamientos cronometrados para personas de cualquier sexo que quieran participar.

Toda la información del evento estará disponible con suficiente antelación en www.plan-o.run y en nuestras redes sociales [@planorientacion](https://www.instagram.com/planorientacion) en Instagram y [@planorientacion](https://www.facebook.com/planorientacion) en Facebook.



2. TURISMO – COMARCA DEL CAMERO NUEVO Y MUNICIPIO DE EL RASILLO

La Rioja tiene nombre de vino, pero no todo son tierras de viña. Hay una parte de esta Comunidad Autónoma que se sitúa en las laderas del Sistema Ibérico con cumbres que superan los dos mil metros de altitud.

En uno de sus valles recorrido por el río Iregua, está el Camero Nuevo, tierra de bosques, pastizales, cumbres y pequeños valles, donde se sitúan 13 pueblos con historia, tradiciones y leyendas.

Se trata de un territorio que cuenta con un patrimonio paisajístico importante, en el que los colores van cambiando a lo largo de las estaciones, desde el blanco invernal, al verde brillante de la primavera, y a los tonos rojizos y ocres del otoño. El río, articula este espacio, desde su nacimiento en una zona que nos recuerda los entornos glaciares del Pirineo hasta llegar al cortado de las Peñas de Viguera e Islallana, donde se abre la puerta de la sierra al valle.

Os invitamos a conocer esta comarca con historia, a respirar su paisaje, disfrutar de su color, vivir con sus gentes y saborear sus productos, convencidos de que os sorprenderá y dejará huella.

Esta primera edición tendrá como sede principal la localidad de El Rasillo de Cameros con la recepción de participantes, salida, meta y entrega de trofeos.

Sobre el embalse de González Lacasa se levanta este pueblo rodeado de pinares. Sorprende el contraste existente entre la construcción tradicional en el entorno de la Iglesia, con varios ejemplos de casa camerana de sillería con acceso con arco de medio punto y puertas de madera claveteada (algunas datadas del siglo XVIII) y restos de algunas manifestaciones de arquitectura popular, con paredes de adobe y entramados de madera de roble. Junto a este enclave histórico, se encuentra la urbanización, iniciada en los años 70, que aprovecha la ladera orientada al medio día y tiene una magnífica vista sobre el embalse.

Es el único caso en la comarca de una urbanización diseñada con exclusivo fin turístico, lo que ha contribuido a mantener la economía y a forjar el carácter abierto de sus habitantes. Y es que por algo se dice que El Rasillo es el pueblo de las mil fiestas. El lugar fue aldea de Ortigosa hasta el año 1817, que se independiza.



Contaba en 2017 con 150 habitantes empadronados. Altitud: 1.101 m.

El Rasillo está dotado de servicios que permitirán a los participantes y acompañantes disfrutar del fin de semana con comodidad y poder volver en otras épocas del año para entrenar, visitar o recorrer junto a familiares y amigos.

+ INFO: <https://sierracameros.es/municipio/el-rasillo-de-cameros/>



3. LUGAR, FECHA Y HORARIO

La competición comenzará desde la Plaza de los Tilos en El Rasillo de Cameros, situado en el centro de la Comarca del Camero Nuevo, durante la mañana del domingo 1 de octubre de 2023.

Localización: <https://maps.app.goo.gl/w8b6ceZfKQwbfJ3cA>

HORARIO:

- 8:30 Apertura del Centro de Competición y secretaria.
- 9:30 Charlas explicativas a cargo de orientadoras federadas.
- 10:00 Salida en masa de la Carrera de Orientación a pie.
- 11:30 Cierre de Meta Carrera de Orientación a pie.
- 14:00 Comida popular
- 15:00 Entrega de trofeos.

4. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

La carrera será tipo **Rogaine** con salida en masa. En esta modalidad, cada baliza vale una puntuación y las participantes intentan conseguir la mayor cantidad de puntos en el tiempo máximo indicado que será de 1 hora y media o 45 minutos en función de la categoría. Tanto la estrategia como la lectura fina de mapa serán fundamentales.

En caso de sobrepasar el tiempo máximo, habrá penalizaciones a razón de 3 puntos por minuto. En caso de llegar 30 minutos tarde, se pierden todos los puntos.

Por tema de control y seguridad, **todas las corredoras deberán pasar por meta** antes de volver a casa.

CATEGORÍAS DE LA CARRERA DE LA MUJER:

- Infantil: Nacidas en 2010 o posteriores (menores de 10 años acompañadas). **Tiempo máximo de 45 minutos**
- Cadete: Nacidas hasta 2007. **Tiempo máximo de 45 minutos**
- Juvenil: Nacidas entre 2006 y 2005. **Tiempo máximo de 1 hora y 30 minutos**
- Senior: Todas las edades. **Tiempo máximo de 1 hora y 30 minutos**
- Veteranas: Nacidas en 1988 o anteriores. **Tiempo máximo de 1 hora y 30 minutos**

5. INFORMACIÓN TÉCNICA

Durante la competición las participantes utilizarán un mapa de **orientación específica cartografiado para la ocasión**, os dejamos 2 capturas de ejemplo:



SISTEMA DE CONTROL

La prueba se cronometrará utilizando el sistema SPORTident.

Para aquellas corredoras no federadas que no dispongan de este dispositivo, será la organización la que proporcionará el mismo antes de la realización de la prueba, deberá ser la corredora la encargada de recogerlo en la secretaría y devolverlo al finalizar la carrera.

PROTOCOLO DE CARRERA

La salida será en masa, es decir, todas las inscritas saldrán al mismo tiempo, según los horarios presentados anteriormente.

La apertura del corralito de salida será 15 minutos antes de la hora de salida

Habrán listados en los que las corredoras deberán comprobar si el número de pinza electrónica asignado es el correcto antes de entrar en el corralito de salida.

En la entrada del corralito encontrarán dos estaciones formadas por bases electrónicas, una con el rótulo «limpiar», que limpia los datos de carreras anteriores presentes en la pinza electrónica y otra con el rótulo «comprobar», que comprueba si la limpieza se ha hecho correctamente. Primero hay que introducir la pinza en la base “Limpiar” hasta que la base emita un pitido y luego en la base “Comprobar” hasta que pite a su vez. ¡¡Ojo!! Si no se limpian y comprueban correctamente las pinzas éstas no darán resultados correctos.

En el corralito de salida se entregará el mapa a las corredoras que tendrán unos minutos para estudiar la estrategia que van a seguir durante la carrera. Será 5 minutos antes de la salida.

Recordamos que el orden de paso por los controles es de libre elección y que, aun llegando tarde, el paso por meta es obligatorio. La base de “Meta” es la última que hay que picar para “cerrar” el tiempo de carrera.

Al acabar la carrera todos los participantes deberán pasar por la zona de “Descarga” para extraer los datos de las pinzas (tarjetas de cronometraje) y devolverla, si es prestada.

MATERIAL NECESARIO

Las participantes deberán ir con ropa cómoda y calzado deportivo. Brújula es aconsejable pero no obligatoria.

Una pequeña mochila con agua si se considera necesario. A pesar de que se va a intentar que el recorrido se pueda realizar apoyándose en los elementos físicos del terreno, y no sea indispensable la utilización de la brújula; se prestarán brújulas a aquellas participantes que las necesiten, con depósito de una fianza.

6. ACTIVIDAD PARALELA

Para que tanto acompañantes como cualquier persona interesada pueda participar en la jornada, se realizará un entrenamiento cronometrado a pie, con baliza start a partir de las 10.00h y una vez que se haya dado la salida en masa de la competición.

Habrà 2 mapas; uno corto con tiempo máximo de 45 minutos y otro largo con tiempo máximo de 1 hora y media (sólo para mayores de 18 años).

7. INSCRIPCIONES

PRECIOS:

	FEDERADO	NO FEDERADO
MUJERES*	8€	10€
HOMBRES	8€	10€

*Participación **gratuita para las primeras 200 inscritas**, gracias al programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes y a la Federación Española de Orientación.

DONDE:

Las **inscripciones son online** y se podrán realizar a través del sistema de la Federación Española:

<https://sico.fedo.org/>

- Las inscripciones a la actividad paralela (entrenamientos cronometrados) se realizarán en la misma plataforma.

PLAZO:

- El **plazo** de inscripción **se inicia** el miércoles **7 de junio** y **finaliza** el jueves **28 de septiembre** a las 23.59.

- **No se realizarán inscripciones durante la jornada**

8. RECURSOS MUJER Y ORIENTACIÓN FEDO

PROYECTO MUJER Y DEPORTE FEDO:

<https://www.fedo.org/web/videos-o-pie/3798-mujer-y-orientacion-proyecto-mujer-y-deporte>

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN:

<https://www.fedo.org/web/videos-o-pie/3715-mujer-y-orientacion-que-es-la-orientacion>

UN DEPORTE PARA TODAS LAS EDADES:

<https://www.fedo.org/web/videos-o-pie/3685-mujer-y-orientacion-deporte-para-todas-las-edades>

MUJER Y ORIENTACIÓN: ELIGE TU ESPECIALIDAD:

<https://www.fedo.org/web/videos-mujer-y-deporte/5413-mujer-y-orientacion-elige-tu-especialidad>

9. SERVICIOS Y ALOJAMIENTOS

Existe servicio de suelo duro a reservar en el formulario de inscripción también.

<p>Casa Rural El Olmo 941 46 22 84 607 51 63 85 info@casaelolmo.com Carretera de Nieva, s/n www.casaelolmo.com</p>	 Casa rural
--	---

<p>Casa Rural Entrebosques 616 41 27 69 608 57 73 12 info@casaentrebosques.com Urbanización, Parcela 14 www.casaentrebosques.com</p>	 Casa rural
--	---

<p>La Vereda del Pastor 941 46 22 84 607 51 63 85 info@casaelolmo.com C/ Julio Castroviejo, 9 A www.casaelolmo.com</p>	 Casa rural
--	---

<p>Albergue Juvenil El Rasillo 941 46 20 25 618 92 39 06 info.juventud@irj.es C/ Somera s/n www.irj.es</p>	 Albergue
--	--

<p>Club Náutico 941 462 037 gerencia@nauticorestaurante.es Carretera Los Molinos (Embalse González Lacasa) www.nauticorestaurante.es</p>	 Restaurante
--	--

<p>Restaurante Los Cameros 941 46 21 21 Cerraucó 2</p>	 Restaurante
---	--

<p>Museo Etnográfico Victoriano Labiano 645 74 41 05</p>	 Exposición
--	---

<p>La Mielería de Cameros 941 46 22 95</p>	 Exposición
--	---

<p>Club Náutico El Rasillo 609 36 93 71</p>	 Club Náutico
---	---

Apartamento El Olmo

941 46 22 84
info@casaelolmo.com
Carretera de Nieva, 233
www.casaelolmo.com



Apartamento turístico

Apartamentos Luar

646 21 68 55
juanjunen80@hotmail.com
C/ Somera, 11



Apartamento turístico

Casa Rural Los Pinos

941 46 22 41
610 45 83 55
info@casalospinos.com
Carretera de Nieva, 214
www.casalospinos.com



Casa rural

Casa Rural Mabe

941 46 21 19
678 28 72 36
info@casamabe.com
C/ La Mata, 17
www.casamabe.com



Casa rural

Casa Rural Bosque Azul

941 46 20 46
699 47 97 17
casarural@bosqueazul.com
Carretera de Nieva, 13
www.bosqueazul.com



Casa rural

Casa Rural Cañada El Vallejo I y II

941 46 21 82
662 33 92 69
elvallejo@elrasillo.com
Travesía Julio Castroviejo, 3
www.elrasillo.com



Casa rural

10. CONTACTOS Y RESPONSABLES

COORDINACIÓN:

Rubén Pérez

DIRECTOR DE CARRERA:

Urtzi Iglesias Mota

JUEZ CONTROLADOR:

Santiago del Moral Durá

El contacto oficial con la organización se realizará a través del e-mail info@plan-o.run, además existen otros canales de comunicación:

WEB:

www.plan-o.run

E-MAIL:

info@plan-o.run

REDES:

facebook.com/planorientacion/

instagram.com/planorientacion/





11. PROMUEVEN, COLABORAN Y PATROCINAN

