

II CARRERA DE LA MUJER DE ORIENTACIÓN

14 DE SEPTIEMBRE DE 2024
MURCIA

INSCRIPCIONES
SUBVENCIONADAS PARA LAS 250
PRIMERAS INSCRITAS
HASTA EL 11 DE SEPTIEMBRE

ABIERTO A TODAS LAS EDADES
Y FORMA FÍSICA

DESCUBRE LA CIUDAD DE UNA
FORMA DIFERENTE

PRUEBA INCLUSIVA

MÁS INFORMACIÓN EN:
WWW.ORIENTACIONMURCIANA.COM



Federación MURCIANA de
ORIENTACIÓN



BOLETÍN 1

- 1. PRESENTACIÓN**
- 2. LUGAR, FECHA Y HORARIO DE COMPETICIÓN**
- 3. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS**
- 4. SISTEMA DE CONTROL**
- 5. PROTOCOLO DE SALIDA**
- 6. MATERIAL NECESARIO**
- 7. PRUEBA INCLUSIVA**
- 8. CUOTAS E INSCRIPCIONES**
- 9. ¿QUÉ HACER CUANDO ACABAS LA CARRERA?**
- 10. RECURSOS MUJER Y ORIENTACIÓN FEDO**
- 11. ACTIVIDADES PARALELAS**
- 12. ORGANIZACIÓN**
- 13. ENTIDADES COLABORADORAS**



1. PRESENTACIÓN

¿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 practicarlo 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.

¿POR QUÉ UNA CARRERA DE LA MUJER DE ORIENTACIÓN EN LA EN MURCIA?

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 de la Región de Murcia. 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.

¿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 en los que cualquier persona puede participar. Además tendremos una prueba inclusiva para personas invidentes y un recorrido accesible para que las mujeres con movilidad reducida también puedan descubrir lo divertido que es nuestro deporte.

2. LUGAR, FECHA Y HORARIO DE COMPETICIÓN

La competición se celebrará en el mapa "Ciudad de Murcia", teniendo comienzo en la Plaza Julián Romea, el día 14 de septiembre de 2024.

Localización:

<https://maps.app.goo.gl/RHVzzJXnQa8wfTit8>

HORARIO:

8:30: Apertura del Centro de Competición y secretaria.

9:00: Apertura del corralito de salida y charla explicativa.

9:30: Salida en masa de la II Carrera de Orientación.

11:00: Cierre de Meta Carrera de Orientación a pie.

11:30: Entrega de trofeos.

3. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

La carrera será Tipo Score con salida en masa. Las participantes deberán pasar por todas las balizas en un tiempo máximo de 1 hora y media, siendo ellas las que deciden el orden de paso. Aquellas corredoras que en 1 hora y media no hayan completado todas las balizas deberán volver a meta, y su clasificación será determinada por los puntos obtenidos por las balizas, cada baliza vale 1 punto. Todas las corredoras están obligadas a pasar por meta, aunque no hayan completado todas las balizas. Uno de los recorridos estará libre de barreras arquitectónicas, por lo que se podrá participar en silla de ruedas.

CATEGORÍAS DE LA CARRERA DE LA MUJER O-PIE:

- Infantil: Nacidos en 2011 o posteriores (menores de 10 años acompañadas).
- Cadete: Nacidos entre 2010 y 2008.
- Juvenil: Nacidos entre 2007 y 2003.
- Senior: Todas las edades.
- Veteranas: Nacidas en 1988 o anteriores.
- Accesible: Todas las edades. Para mujeres con movilidad reducida. Todas las balizas son accesibles en silla de ruedas.

4. 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.

5. 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 30 minutos antes de la hora de salida. Habrá 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. Como es lógico, 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.

El mapa será entregado al entrar al corralito de salida. Orientadoras experimentadas darán nociones básicas de lectura del mapa a las corredoras 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” la carrera.

Al acabar la carrera todos los participantes deberán pasar por la zona de “Descarga”, que se encontrará al costado de meta, para extraer los datos de las pinzas y devolver, si es prestada, dicha pinza.

¡¡IMPORTANTE!!

El tráfico no estará cortado en ningún momento, por lo que las corredoras tendrán que tener cuidado y respetar las normas de circulación habituales. Siempre prima el respeto por los viandantes que puedan haber en zona de carrera.

6. MATERIAL NECESARIO

Las participantes deberán ir con ropa cómoda y calzado deportivo. La brújula no será necesaria, pero se puede llevar si se considera adecuado.

Se podrá llevar agua si se cree necesario ya que no habrá avituallamiento durante la carrera.

7. PRUEBA INCLUSIVA

Con el fin de acercar nuestro deporte a todas las personas, se van a realizar distintas acciones durante la Jornada:

·Posibilidad de acompañamiento para personas con discapacidad. Si quieres apuntarte a la carrera y necesitas ayuda escribe a orientacioninclusivaform@gmail.com

·Categoría accesible, aquellas mujeres con movilidad reducida podrán participar también este año. Gracias a que uno de los recorridos se podrá realizar en su totalidad en silla de ruedas.

8. CUOTAS E INSCRIPCIONES

Inscripciones **subvencionadas para las 250 primeras inscritas en la carrera de la mujer**, gracias al programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes y de la Federación Española de Orientación. Coste hasta las 300 inscripciones de 9€ por inscripción.

Las inscripciones para la Carrera de la Mujer 2024 se podrán realizar a través del sistema de inscripciones:

www.sico.fedo.org.

El plazo de inscripción termina el **11 de septiembre a las 23:59** o hasta agotar las 300 inscripciones para la carrera de la mujer. Se podrá apuntar el día de la prueba, pero dicha inscripción queda condicionada a la disponibilidad de mapas.

La inscripción en la prueba supone la aceptación de los reglamentos propios de la F.O.R.M y del uso de las imágenes tomadas durante la prueba.

9. ¿QUÉ HACER CUANDO ACABES LA CARRERA?

El centro de competición está rodeado de museos municipales, Además de poder recorrer la zona de carrera con el mapa y ver los rincones de la ciudad con más calma, invitamos a las participantes a que aprovechen su visita a la capital Murciana para adentrarse en el Museo de las Claras y el Museo Arqueológico. Ambos museos son gratuitos y están a menos de 200 metros del centro de competición. Toda la información de los mismos la puedes encontrar en:

<https://www.museosregiondemurcia.es/sistema-regional-de-museos>

10. 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>

11. ACTIVIDADES PARALELAS

ENTRENAMIENTOS CRONOMETRADOS:

Para que tanto acompañantes como cualquier persona interesada pueda participar en la jornada, se realizarán entrenamientos cronometrados a pie, con baliza start a partir de las 9:30 y

CATEGORÍAS:

- Open Corto: Distancia corta. Distancia mejor ruta 2km.
- Open Medio: Distancia media. Distancia mejor ruta 3.1km.
- Open Largo: Distancia larga. Distancia mejor ruta 4.1km.

Hay un límite de **45 inscripciones** por entrenamiento. ¡No te pierdas la oportunidad de entrenar la distancia Sprint en la primera prueba que se va a realizar en el centro de Murcia!

Las inscripciones ya están abiertas en www.contro200.com

Gratis para las personas federadas. 5 euros para las no federadas.

LABERINTO:

Durante la mañana de la prueba de la II Carrera de la Mujer habrá un laberinto para realizar con mapa en relieve, de esta forma las personas invidentes pueden probar esta modalidad y todas aquellas personas que quieran intentarlo, podrán hacerlo con un antifaz! Actividad disponible a partir de las 9:40.

El formulario de inscripción puede encontrarse en www.orientacionmurciana.com

12. ORGANIZACIÓN

Directora de prueba:	Mónica Martínez Gómez
Trazados Carrera de la Mujer:	María Molino Castillo
Trazados entrenamientos:	Esmeralda Ruiz Alonso
SportIdent:	María Dolores Albaladejo Garré Alba Sánchez Romero
Colocadoras:	Laura López García María José Esparza Muñoz María José Romera García
Secretaría:	Cristina Tudela Romero Irene Ortiz Méndez Encarna Mayol Viudez
Salidas:	María Castillo Mula Fina Navarro Acosta María Millán Lario María Ángeles López Jiménez María del Mar Ruiz López Francisca Alberca Lozano
Infraestructuras:	Rocío Torres Vidal Rocío Jiménez Torres Jesús Menarguez Arroniz María Gómez Cutillas
Media:	Paula Mayol Viudez
Actividades paralelas:	Victoria Marchante Sevilla

13. ENTIDADES COLABORADORAS



+ Programas Mujer y Deporte

