

El sábado y domingo, 3 y 4 de octubre de 2020



El Club Máximus
con la inestimable colaboración del

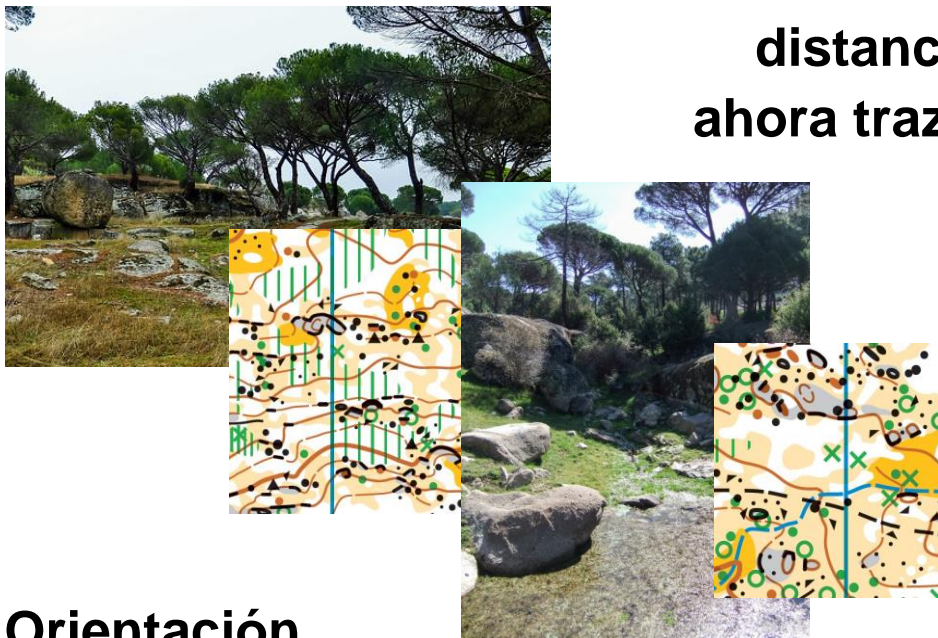


Excmo. Ayuntamiento
El Hoyo de Pinares



PRESENTA:

**Entrenamiento libre de orientación en el mapa
de Cabeza Mesada en
distancia intermedia
ahora trazando ¡Nacho
Rubio!**



**Orientación,
tu deporte seguro,
tu ejercicio en tiempos de COVID**

DONDE:

Juntos parking y meta con la salida a 400 m.

Id hasta la ctra. AV-502 entre Navalperal y Hoyo de Pinares, donde verás una baliza.

Deja la ctra. en: 40.5303, -4.4485 <https://goo.gl/maps/VPA1Qj39SBYGTVkK9>

y sigue el camino 1,5 km a: 40.529, -4.434 <https://goo.gl/maps/NKaGDQ8Lh5AzmdgCA>

Desde Valladolid pasa primero por Navalperal de Pinares. Estás en menos de dos horas.

Desde Madrid son 100 km y puedes venir por Las Navas del Marqués o por Chapinería..

CUANDO:

El sábado 3 o el domingo 4 de octubre de 2020. Ambos días sal cuando quieras de 10 a 13h con base start, recogiendo bases a las 14h, las balizas siguen hasta el domingo.

TIPO DE PRUEBA:

Salida libre distancia media, 4 Recs todos los niveles + uno técnico. Cronometraje S.I. Ambos días ofrecemos los mismos 4+1 Recorridos para que vengas el día que quieras.

INSCRIPCION:

Precio Federados Castilla y León: 2,5 €

Precio resto de corredores: 5 €

Entra en <https://www.orienteringonline.net/> hasta las 23:59 del 1 oct.

Primero busca día 3 ó 4, elige Rec. y luego marca si/no al Rec técnico complementario.

Transfiere a la cuenta Máximus de Unicaja: ES92 2103 1053 0600 3000 9583

CONTACTO:

Organiza Yulian Borislavov, Tlf: 679 92 76 14 <https://www.maximuserientacion.com>

Dudas, justificante ingreso o factura también en maximus.orientacion@gmail.com

TERRENO Y MAPA:

De lo mejor de Europa, a 1200 m de altura un modelado granítico entreverado con vegetación variada y silvestre de pinar y sotobosque, con relieve de pendientes suaves.

Cartógrafo Ricardo García Dengra, mapa registrado en la FEDO referencia AV-2288-18.

RECORRIDOS:

Traza Ignacio Rubio, leonés galardonado con la insignia olímpica del COE.

Recorrido	Distancia	Desnivel	Controles	Escala
Negro	7,06 km	200 m	20	1:10.000
Rojo	5,56 km	110 m	15	1:10.000
Naranja	4,87 km	120 m	15	1:10.000
Amarillo	3,08 km	75 m	10	1:10.000
Técnico sin balizas	5,80 km	165 m	18	1:10.000

Negro: Para orientadores con experiencia y con buena capacidad física.

Rojo: Mismo nivel técnico que negro pero más corto para personas con menor físico.

Naranja: Menor dificultad, nivel técnico medio. Jóvenes y adultos con poca experiencia.

Amarillo: Recorrido sencillo, principalmente se navega por elementos lineales.

Técnico: No tiene balizas, orientadores expertos, solo impresas curvas de nivel y algún elemento para navegar grande o de ataque al control. Objetivo: leer curva y usar brújula.

Los 5: dist. intermedia, primando los tramos de navegación corta con cambios de rumbo.

SEGURIDAD E HIGIENE COVID:

La organización acepta federados porque van asegurados. Avisa antes en otro caso.

Lee y cumple el protocolo COVID FEDO, <https://www.fedo.org/> que se resume en:

Siempre limpias las manos así como la distancia de 2 m en grupos de máx. 6 personas.

En carrera: puedes quitarte la mascarilla y llévala contigo. Entre corredores más de 5 m.

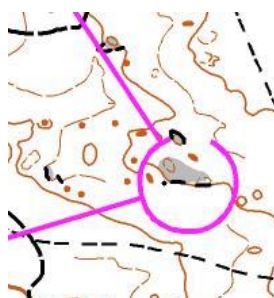
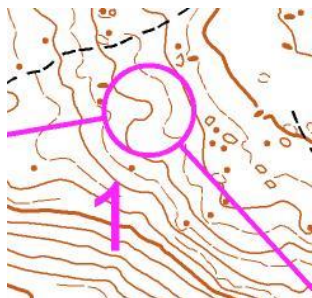
Si necesitas bebida, tráela de casa, puedes llevarla en la prueba o dejarla en el coche.

Si tienes dudas o te falta algo, pregunta y te ayudamos.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO: (Nacho Rubio, leonés con insignia olímpica del COE)

Además del recorrido en línea normal, existe la posibilidad de realizar posteriormente un entrenamiento técnico complementario.

El recorrido técnico transcurre en el mismo mapa que el trazado en línea, pero el mapa está muy simplificado. Solo se encuentran dibujadas las curvas de nivel, el resto aparece en blanco, excepto algunos caminos importantes que facilitarán la reubicación en caso de pérdida (mapa izquierda). En algunos tramos, también están dibujados algunos elementos significativos que servirán de elementos de referencia, así como el propio elemento de control (mapa derecha).



Por tanto, los objetivos de este entrenamiento son:

1. Navegación basándose en la curva de nivel (lectura y navegación siguiendo la curva).
2. Utilización conjunta del rumbo.
3. Apoyarse en elementos de referencia.

Este entrenamiento, no tiene base Sportident, ya que el objetivo es hacerlo bien, sin prisa. La velocidad dependerá del nivel técnico. No tenemos muchas posibilidades de entrenar por eso se aconseja hacerlo a la velocidad necesaria para hacerlo bien. El entrenamiento técnico completo tiene 18 controles, 5790m y 165 m de desnivel, pero se puede acortar en un par de tramos para reducir el recorrido y ajustarlo así a nuestra necesidad de entrenamiento, ya que previamente se habrá realizado el recorrido en lineal correspondiente.

El entrenamiento tiene cierta dificultad, por lo que gente sin experiencia debería ir acompañada, o hacer solo una pequeña parte del entrenamiento.

NUESTRAS FEDERACIONES:

