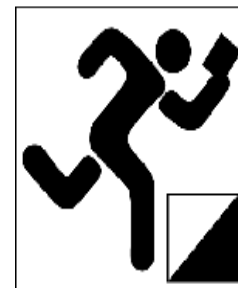


**REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN -CARRERA A PIE-
3ª LIGA DE GRAN CANARIA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN
2009**



Artículo 1: Preliminares

PRESENTACIÓN

Antes de nada, darte la bienvenida a esta **3ª LIGA DE GRAN CANARIA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN**, a desarrollar por un renovado Club Deportivo Sendero Activo, en la que en su sección de Carreras de Orientación, organizará para este 2.009, una liga con 7 pruebas en diferentes lugares de Gran Canaria y con nuevas modificaciones en su reglamento.

Las modalidades de Nocturna, O-MTB o Maratón-O, en el caso de haberlas, serán **fuera de la Liga de Orientación** y toda su reglamentación, como fechas se informaran a lo largo de la Liga 2009.

Tras la experiencia de la pasada temporada, queremos seguir promoviendo y disfrutando de este deporte. Para este año 2009, hemos creado una sección específica dentro del Club Deportivo Sendero Activo con la inclusión de un equipo responsable, donde buscamos un proyecto realizado por corredores para corredores, implicándonos todos.

Este año, deseamos hacer hincapié en la categoría iniciación, cuna de futuros orientadores, donde diseñaremos recorridos divertidos y atrayentes. Por lo que no se requerirá ningún conocimiento previo, sino, muchas ganas de pasarlo bien.

1.2. Calendario

Las fechas y lugares donde se realizarán las pruebas son los que se describen a continuación:

FECHA	LUGAR	MODALIDAD
22 marzo	Arucas (Casa de deporte)	Carrera a Pie
26 de abril	Llano de La Pez (Zona recreativa)	Carrera a Pie (Score 1h30')
24 de mayo	Firgas (Plaza de Firgas)	Carrera a Pie
20 de junio	Artenara (plaza)	Carrera a Pie
26 de julio	San José del Álamo (Área recreativa)	Carrera a Pie
13 de septiembre	Tamadaba (zona aparcamientos)	Carrera a Pie (doble mapa)
25 de octubre	Calderilla *	Carrera a Pie
22 de noviembre	Maspalomas (cerca del Agua Sur)	Carrera a Pie

*a expensas del permiso correspondiente; en caso contrario se desarrollara en otra zona.



Estas fechas y lugares podrán sufrir cambios o modificaciones, por causas, climatológicas, organizativas o de otra índole, por lo que se recomienda **consultar una semana antes la confirmación del lugar a celebrar.**

1.3. Horarios

La primera salida (modalidad Carrera a Pie) está prevista para las 10:00 horas. La última salida será a las 12:00 horas. **A las 14:30 h. se cerrará la meta.** Estos horarios podrán sufrir cambios si causas climatológicas, organizativas u otras lo aconsejan.

1.4. Categorías

- **Iniciación (I)** (categoría no competitiva). Para personas o grupos que deseen dar un paseo por la zona al tiempo que aprender a interpretar un mapa y a localizar unos puntos indicados en el mismo. Se realizarán recorridos guiados con monitor (si se solicita) y se les entregará un dossier informativo.
- **Masculina (H-21)**: Para los que ya conocen este deporte. Circuitos de 6-8 Km. con desniveles y distancias superiores que en otras categorías y mayor dificultad técnica.
- **Femenina (D-21)**: Circuitos de 4-6 Km. con desniveles y dificultad técnica media.
- **Veteranos (H-35)**: (> 35 años). Para los más expertos en este deporte.
- **Parejas (P)**: Para los que quieran adentrarse en el bosque en compañía.

IMPORTANTE... Pueden ser masculinas, femeninas o mixtas. Hay un baremo que bonifica la participación femenina en esta categoría (5% una fémica – 10% dos fémicas).

Podrían existir otras categorías, siempre y cuando haya un número superior a 10 corredores (ejemplo: (H/D-16, Veteranos >40...etc.)

(Se cuenta la edad que se cumple durante el año en que se celebra la 3º Liga)

1.5. Inscripciones

Las cuotas de inscripción se recogen en la siguiente tabla:

CATEGORIA	PRECIO	Precio Federados	Precios Socios Club
H-21/D-21/H-35	10,00 euros	8,00 euros	5,00 euros
PAREJAS	15,00 euros	10,00 euros	8,00 euros
INICIACIÓN	5,00 euros	5,00 euros	gratis
JUNIO (<16)	3,00 euros	3,00 euros	gratis



La inscripción es **PERSONAL** e **INTRANSFERIBLE**.

Fecha límite de inscripción previa: Miércoles anterior a cada prueba

PUNTOS DE INSCRIPCIÓN:

Los **PUNTOS DE INSCRIPCIÓN** serán en la Web: www.arinaga.net

El **plazo** para formalizar la inscripción en cada una de las pruebas se cerrará el miércoles anterior a la celebración de la misma.

Existe la posibilidad de la inscripción "**in situ**" de manera excepcional el día de la prueba, pero ellas tendrán un incremento en el precio de 2€ y estando supeditado a que hayan mapas de sobra.

Desarrollo de la Inscripción:

(para esta primera prueba)

- Primeramente se hará una preinscripción por **INTERNET** hasta el miércoles anterior a cada prueba en la Web www.arinaga.net
- Posteriormente realizaremos el ingreso en la cuenta corriente (del Club de Orientación Sendero Activo) en la **Caja de Canarias nº 2052 8197 81 33-000232-05** (indicando el nombre de la persona que hace el ingreso y la categoría, eje. Pepito Pérez, H-21).
- Para finalizar la inscripción deberás enviar un correo a oreintacioncanaria@hotmail.com con los siguientes:

Comunicando que ha sido realizado el ingreso (nombre, categoría)

- No olvidar de llevar el día de la carrera los siguientes documentos para confirmar la inscripción:
 - a) Ingreso bancario.
 - b) Descargo de responsabilidad
 - c) En su caso, licencia federativa.

Recordar que como fecha límite es el miércoles anterior a la prueba.



1.6 Dorsal identificador de la prueba

A efectos de la **3ª LIGA DE GRAN CANARIA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN**, cada participante será identificado por medio de un número que se utilizará para el registro de datos, elaboración de clasificaciones, controles de la prueba... Este número se corresponderá con las cifras de su DNI.

Cada participante deberá recordar este número y acreditarlo cada vez que la organización lo requiera. En el caso de las parejas, su número estará formado por el DNI de cada componente de la pareja.

El uso del número-dorsal está regulado en los siguientes apartados:

- 1.- El número del dorsal asignado coincidirá con las cuatro últimas cifras del DNI., y una letra correspondiente a la categoría en la que participe: M (H-21), F (D-21), V (H-35), P (Parejas), I (Iniciación).
- 2.- En el caso de “Parejas”, el número se formará con las 2 últimas cifras del DNI de cada corredor.
- 3.- Cada participante deberá presentar su DNI cuando sea requerido por la organización.
- 4.- El número de dorsal será válido para toda la **3ª LIGA DE GRAN CANARIA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN** y en cualquiera de las categorías en las que se participe a lo largo del mismo.
- 5.- La participación en categorías diferentes a lo largo del campeonato implica el tener varios números de dorsal, uno para cada categoría en la que haya participado, diferenciados por la última letra.
- 6.- Para cualquier reclamación será indispensable la presentación del DNI.

En todo momento se puede solicitar información por e-mail en:

* orientacioncanaria@hotmail.com y consultar cualquier aspecto relacionado con la prueba ó llamando al móvil **677.715.768 (Paqui Martín)**



1.7 Servicios Incluidos

La cuota de inscripción en una prueba incluye:

- * Mapa trazado por la organización, tarjeta y descripción de controles.
- * Poder realizar el recorrido correspondiente a la categoría que se haya inscrito.
- * Avituallamientos líquido/sólido al final de la prueba.
- * Seguro de Responsabilidad Civil.
- * Participar en la clasificación final de la Liga.

1.8 Materiales y Seguros deportivos

La organización entregará el mapa correspondiente a su categoría a cada participante, al igual que la tarjeta de control y de descripción de controles.

Es responsabilidad del participante el disponer de otros medios necesarios como puedan ser: brújula, trajes de orientación, polainas, fundas para mapas y/o tarjetas de control, etc.

La organización dispondrá de un servicio de alquiler de brújulas (0,50 €).

Como Club deportivo que somos también, estamos ofertando la posibilidad de poder sacar la Licencia Federativa con nuestro club, con lo que podrás beneficiarte en diferentes descuentos, quedadas para entrenos y disfrutar de este deporte y otros, de forma segura.

1.9 Información Técnica

(en breve lo colocaremos, la información de cada carrera)

Artículo 2. Desarrollo de la prueba

2.1. Recepción

En el momento de la recepción (el día de la prueba) cada participante, tras acreditarse convenientemente, registrará sus datos en la organización y le será asignado su número de dorsal en caso de ser su primera participación.

También recibirá la tarjeta de control donde constará su hora de salida (que él mismo elegirá según disponibilidad) y la tarjeta de descripción de controles. En ese momento esperará atento a su hora de salida (indicada en la tarjeta de control) y representada en el "**Reloj Oficial**" de la prueba.



2.2. Salida

Unos minutos antes de su hora de salida deberá estar atento para, en su hora exacta de salida, recoger el mapa ya en tiempo de carrera. En ningún caso podrá salir un corredor antes de que se cumpla su hora de salida.

2.3. Normas durante el recorrido

Durante el recorrido regirán la normativa A.E.C.O. - I.O.F. con carácter general, cuyos puntos destacados se mencionan a continuación:

1. Los corredores deben mantenerse en silencio durante el transcurso de la prueba.
2. Está prohibido seguir a otro corredor para aprovecharse de su sentido de la orientación.
3. **Es obligado asistir a un corredor accidentado.**
4. Está prohibido realizar un recorrido o parte de él en colaboración con uno o más corredores.
5. El recorrido **no será válido** si los controles no han sido realizados en el orden impuesto (excepto tipo Score o recorrido libre), si no se han localizado todos los controles (ídem) o si no se entrega la tarjeta de control debidamente "pinzada". Pueden existir jueces en distintos puntos del recorrido.
6. Un corredor que abandone un recorrido debe regresar a la salida o a la meta, avisar al organizador y entregar la tarjeta de control. No podrá ayudar a otros competidores.
7. Los participantes deben **respetar las propiedades privadas**, cultivos y zonas de repoblación forestal o flora sensible. El no hacerlo puede ser motivo de descalificación.
8. Los corredores **no podrán recibir ningún tipo de ayuda externa** durante el recorrido y, por supuesto, no podrán utilizar ningún medio de transporte.
9. No se permite la utilización de G.P.S. ni instrumentos que permitan medir la altura o la distancia recorrida (relojes o podómetros).
10. Quedará descalificado aquel corredor que dañara, ocultara o trasladara algún control de la prueba. Quedará igualmente descalificado aquel corredor que se encuentre en la "zona de competición" desde 48 horas antes de la prueba.
11. Pueden existir jueces en distintos puntos del recorrido.

2.4. Otras normas

La organización se reserva el derecho de adoptar las medidas necesarias en aquellas circunstancias que no estén recogidas en este reglamento ni en el oficial A.E.C.O. - I.O.F.



2.5. Meta

Una vez finalizada la carrera, se entregará la tarjeta de control y el mapa en la mesa de Meta, instante en el que se le anotará el tiempo de llegada.

2.6. Clasificaciones y resultados

Las clasificaciones parciales se podrán ir observando a medida que lleguen los corredores, pudiendo los participantes realizar las indicaciones que estimen oportunas a la organización (reclamaciones, correcciones, etc.).

Si algún participante no desea esperar a la llegada del último corredor, para conocer su clasificación, podrá recibirla por correo electrónico (siempre que deje su e-mail) o consultarla en la página Web de la prueba durante la semana psterior a la prueba.

www.senderoactivo.es.tl

<http://orientacioncanaria.blogspot.com/>

2.7. Equipo

El vestuario aconsejable será una ropa cómoda (idealmente un traje de orientación), unas zapatillas de deporte o botas ligeras y polainas para protegerse las piernas. También será aconsejable llevar ropa de repuesto para cambiarse al final de la prueba. La organización recomienda llevar brújula y fundas para el mapa (especialmente en caso de lluvia) y la tarjeta de control. Por último, se aconseja llevar un silbato para solicitar ayuda en caso de que sea necesario durante el desarrollo de la prueba y la tarjeta del seguro por si ocurre algún accidente.

Durante el desarrollo de la prueba, la organización **no** preverá para los participantes un avituallamiento líquido en carrera, **si** así en la “Meta”, donde dispondrán de líquido y sólido para reponer las fuerzas perdidas.



Artículo 3. Puntuaciones

3.1. Puntuación en cada prueba

En cada prueba se establece el siguiente baremo de puntos:

El primer clasificado (menor tiempo en su categoría): **100 puntos**.

El resto sigue de la siguiente forma:

$$\left[\frac{\text{Tiempo Ganador}}{\text{Tiempo Corredor}} \right] * 100 = \text{Puntuación}$$

(despreciando los segundos y ajustando a dos decimales)

Ejemplo: El ganador invierte 1 hora 34 minutos 18 segundos (94 minutos), y Pepito Pérez realiza un tiempo de 2 horas 12 minutos 57 segundos (132 minutos). El ganador obtiene 100 ptos. y Pepito Pérez obtiene $100 \times 94 / 132 = 71,21$ ptos.

3.2. Puntuación final 3ª Liga de Gran Canaria de Carreras de Orientación 2.009

La clasificación final (modalidad -Carrera a Pie-) se establecerá sumando los cinco mejores resultados del total pruebas realizadas en la misma categoría a lo largo de toda la temporada (se descontará, por tanto, el peor resultado).

3.3. Tiempo máximo

El tiempo máximo para puntuar en la prueba será de **2 horas y 30 minutos** (150 minutos) en líneas generales, pudiendo superarse este según dificultad o modalidad de dicha prueba, informándose de tal acto con anterioridad.

Todos los participantes deben llegar a la meta antes de finalizar ese tiempo límite, hayan o no realizado el recorrido completo y entregar la tarjeta de control en Meta.

3.4. Empates

En caso de empate en la clasificación final, resultará vencedor el corredor-a que haya participado en un mayor número de pruebas. Si persiste el empate, será declarado ganador el que hubiese obtenido mayor número de primeros puestos, de segundos y en último lugar de terceros. Si aún así persiste el empate se realizará la suma de tiempos en las carreras coincidentes y ganará el que menor tiempo haya invertido.



3.5. Trazadores

Los participantes en el campeonato podrán participar de forma activa en el mismo como trazadores o ayudantes de trazado en una y sólo una de las pruebas. Para ello será necesario acreditar los conocimientos necesarios.

Los trazadores tendrán una compensación en su clasificación otorgándosele en esa prueba tantos puntos como la media de los tres mejores resultados realizados a lo largo del campeonato.

Artículo 4. Premios y trofeos

Se entregará diploma y premios a los tres primeros en cada una de las categorías en competición (H-21, D-21, H-35, Parejas). La entrega de estos trofeos se realizará en la última prueba de la temporada 2009.

4.1. Apostillas

La entrega de premios se realizará en la última prueba.
(Maspalomas -22 de noviembre-).

La organización se reserva el derecho a cambiar la relación de premios.

La clasificación final definitiva se podrá consultar en los puntos habituales cuatro días después de la última prueba.

La organización se reserva el derecho a no entregar premios en las categorías a las que concurran menos de 10 participantes.

Artículo 5. Otras consideraciones

- Para participar en la prueba se deberá acreditar la inscripción mediante la presentación del recibo correspondiente o resguardo bancario.

- La organización podrá solicitar el D.N.I. a los participantes. También se aconseja llevar la tarjeta de su seguro de asistencia sanitaria.

- Los participantes podrán portar publicidad siempre que no sea contraria a las buenas maneras y costumbres.

- **Los participantes ceden su imagen para cualquier acción promocional que decida la organización.**

- Los participantes participan en la prueba de forma voluntaria, eximiendo al Club deportivo Sendero Activo y sus colaboradores, así como a sus patrocinadores, trazadores y responsables de la misma de cualquier responsabilidad relacionada con su participación en este evento, **3ª LIGA DE GRAN CANARIA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN 2.009.**



Artículo 6: Reclamaciones y jurado técnico

Las reclamaciones se podrán realizar verbalmente o por escrito durante la prueba, salvo reclamaciones de tipo organizativo o en las clasificaciones que podrán realizarse por escrito una vez finalizada la misma. Las reclamaciones por escrito se presentarán a la atención del director de carrera.

En cada prueba se formalizará un "Jurado Técnico" encargado de resolver cualquier conflicto técnico que surja en esa prueba. El "Jurado Técnico" estará formado por un miembro del **Club Deportivo Sendero Activo** y el trazador de la prueba. La decisión que se adopte será inapelable.

La inscripción en esta **3ª LIGA DE GRAN CANARIA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN** o alguna de sus pruebas, implica la aceptación de las normas que dictamine la organización en todo momento.

Artículo 7. Pruebas Score (26 abril, Las Mesas)

RECORRIDO

El recorrido lo elegirá cada corredor, que deberá visitar unos controles diseminados por el terreno en el orden que cada uno elija. Cada control tendrá una puntuación en función a la distancia y dificultad (que estará indicado por unos círculos concéntricos de diferente color y suscritos su puntuación en grande). La clasificación final se establecerá en función de la suma de los puntos obtenidos en un tiempo limitado, según la categoría de participación.

Los puntos obtenidos por cada corredor en esta prueba serán:

El primer clasificado (máximo número de puntos en su categoría): **100 puntos**.

Al resto de competidores se les seguirá puntuando a base de una simple regla de tres, es decir

$$\left[\frac{\text{Puntuación del Corredor} * 100}{\text{Puntuación Corredor Ganador}} \right] = \text{Puntos Finales}$$

Se penalizará por un punto cada 30seg. por encima del tiempo estipulado para la realización de la carrera.



Artículo 8. **Prueba nocturna** (fuera de la Liga)

8.1. Desarrollo

Se efectuara teniendo como norma principal este reglamento. Por lo especial y novedoso de dicha prueba (falta de luz y posiblemente de puntos de referencia) se buscara un trazado seguro, aunque es obligatorio el uso de iluminación, mediante frontal o linternas.



Para mejorar la localización de las diferentes balizas, el **Club Deportivo Sendero Activo** podrá incluir en las balizas una barra de luz fija (no destellante) que facilitara su localización en caso de que no se pueda o para mejorar este sistema se le colocará un **dispositivo reflectante**, que las haga visibles al recibir la luz de la linterna o el frontal.

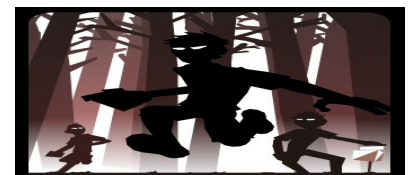
8.2. Fecha y horarios

FECHA	LUGAR	MODALIDAD
Por determinar	Arinaga	Carrera a Pie (nocturna)

La primera salida está prevista para las 21:00 horas. La última salida será a las 22:30 h. A las 00:00 h. se cerrará la meta. Estos horarios podrán sufrir cambios si causas climatológicas, organizativas u otras lo aconsejan.

La técnica que ha de seguir el orientador en la oscuridad difiere bastante de la que utiliza a la luz del día. A pesar de los potentes frontales y linternas existentes, el campo de visión se ve muy mermado. Dentro del campo de visión:

1. Los senderos, límites de vegetación y líneas eléctricas son difíciles de ver.
2. Los puntos aislados no se divisan hasta que llegamos hasta ellos.
3. No es tarea fácil identificar las curvas de nivel sobre el terreno.
4. En la oscuridad el orientador sólo ve los árboles que se encuentran justo a su alrededor, por lo que muchas veces se da el caso que dos orientadores separados por escasos metros se desplazan uno por una zona espesa y el otro por un bosque despejado.
5. Incluso en las zonas o campos despejados hay que seguir el rumbo para alcanzar el vértice correcto.
6. Los detalles son más difíciles de leer sobre el mapa.
7. Los colores del mapa son difíciles de distinguir unos de otros.
8. Normalmente no nos damos cuenta de cuales eran las rutas ideales hasta después de la carrera.
9. La velocidad de carrera es mucho más lenta que durante el día.



Artículo 9: Palmarés

1º Liga de Carreras de Orientación de Gran Canaria 2006

(6 carreras de abril a noviembre)

H-21 (INDIVIDUAL MASCULINA)
1ª Fran Hernández
2ª Cesar Cubas
3ª Westermarch Nils

D-21 (INDIVIDUAL FEMENINA)
1ª Margarita Marrero
2ª Silke Juffa
3ª Elizabet Pérez Montesdeoca

PAREJAS
1ª Ana Rojas / Alfonso Cabrera
2ª Javier Díaz / Maite Santana
3ª Jeanette Santana / Paqui Martín

2º Liga de Carreras de Orientación de Gran Canaria 2008

(6 carreras de febrero a diciembre)

H-21 (INDIVIDUAL MASCULINA)
1ª Fran Hernández
2ª Casimiro Camacho
3ª Modesto Castrillón

D-21 (INDIVIDUAL FEMENINA)
1ª Margarita Marrero
2ª Paqui Martin
3ª Jeanette Santana

PAREJAS
1ª Ibon / Diana
2ª Gustavo / Gustavo
3ª Nacho Palla / Dani



Colaboradores:

La promoción es vital para que las Carreras de Orientación se desarrollen, para que las marcas comerciales nos apoyen y para que los medios de comunicación nos presten su atención.

Pedimos desde aquí el apoyo a posibles colaboradores para intentar entre todos lanzar el deporte de orientación en Canarias y ¿como?... pues aquí te damos algunas ideas, pero seguro que se te ocurre cosas también que podrías hacernos llegar

- Como trazador, a parte de ver las carreras desde otro punto de vista también podrás seguir puntuando y lo más importante echaras una mano muy, muy valiosa, eso si se te piden unos conocimientos.
- Otra forma buena es realizando una actividad de reportero fotográfico, las introduciremos en la página y las mejores se podrán ver en las diferentes páginas Web, con la posibilidad de ser la foto del cartel de la 4ª Liga de Gran Canaria 2010.
- Poniéndonos en contacto con esponsor que estuviesen interesado en patrocinar la Liga
- Etc...

...nos vemos en la próxima baliza.

