

BOLETÍN N°1

I Trofeo
Esqui-Orientación

Puerto de Navafría

21, 22 de Enero 2012



CLUB IMPERDIBLE

CLUB IMPERDIBLE



PATROCINADORES



AYUNTAMIENTO DE LOZOYA





COMITÉ ORGANIZADOR

Director de la prueba: Juan Carlos de Pablo Robledo

Juez controlador: José Samper

Director técnico: Alberto Mínguez Miñambres

Secretaría: Estelle Petraman

Tesorería: Estelle Petraman

Cartografía: Miguel Ángel Cabeza García

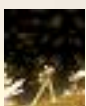
Trazados: Alberto Mínguez Miñambres

Técnico Sportident: Héctor Lorenzo Yustos

Salidas: Equipo Imperdible

Meta: Equipo Imperdible

Equipo de campo: Los sufridos Imperdibles





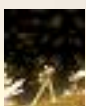
PRESENTACIÓN

Estimados deportistas.

Con motivo de la puesta en marcha de la I Liga de esquí orientación programada por la FEDO. El **Club Imperdible-Buff** y el **Centro de Esquí Nórdico Navafría** queremos organizar un fin de semana de Esquí-O para que podáis disfrutar de este maravilloso deporte.

La situación privilegiada del entorno en pleno Sierra de Guadarrama entre las provincias de Madrid y Segovia, a una hora de la capital, hace que la práctica de esta actividad esté al alcance de todo el mundo. Con lo que te invitamos a poder participar en este maravilloso mundo del Esquí-Orientación.

Saludos y os esperamos.





INFORMACIÓN TÉCNICA

La prueba se desarrollará en Centro de Esquí Nórdico de Navafría situado en el puerto del mismo nombre. Para más información de las pistas y estación consultar en la web:

www.navafriaesqui.com

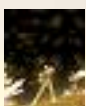
La zona poblada de pino silvestre de explotación maderera, hace que el bosque esté limpio y tenga buena penetrabilidad con escasez de detalles donde se podrán trazar unas redes de pistas para la práctica del Esquí-O.

El desnivel puede pasar de poco acusado a moderado en escasos metros, por lo que la elección de ruta y la técnica del esquí hará que progrese en la nieve según nuestras características técnicas.

El mapa se ha elaborado en Noviembre de 2011, teniendo en cuenta la posibilidad de trazados en zonas limpias para pasar la moto de nieve y sendas adicionales con esquíes y raquetas.

Carrera de Larga Distancia:

La carrera del sábado 21 nos llevará a desplazarnos en la casi totalidad del mapa a escala 1:7.500 en la que primará las cualidades físicas y técnicas del esquí a las de orientación.





Carrera de Media Distancia:

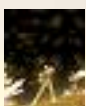
El domingo 22 correremos en la zona con menos desnivel del mapa en la que haremos un cambio de éstos en escala 1:5.000 y en una más amplia red de caminos en la que primará la técnica de orientación al estado físico y de esquí.

Debido a la cantidad de gente que estará circulando por las pistas estrechas y sendas, se ruega prudencia a los corredores, llevando una velocidad adecuada a su capacidad técnica, a fin de evitar accidentes o golpes innecesarios.

REGLAMENTO Y SIMBOLOGÍA ESPECÍFICOS Iª LIGA ESPAÑOLA SKI-O

El reglamento que se ha planteado para esta Liga Española de Orientación con esquí se ha basado en el reglamento internacional IOF. Reseñamos aquí algunas de las normas más fundamentales que todos debemos conocer antes de disputar la prueba:

- ☐ Las pistas principales, secundarias y sendas, en esta modalidad de SKI-O, se dibujan en color verde.
- ☐ Está prohibido realizar trazadas fuera de las pistas y sendas marcadas, bajo penalización o incluso la descalificación.





NUNCA SE PODRÁ ANDAR NI ATRAVESAR ANDANDO POR LAS PISTAS PRINCIPALES PISADAS PARA EL ESQUÍ (Por respeto a los que están esquiando en el Centro de Esquí Nórdico)

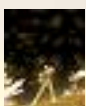
☐☐ Sí que está permitido progresar **por las pistas secundarias o sendas a pie**, quitándose los esquís, si bien es obligatorio portarlos en la mano. Esta opción es posible en casos de que la senda sea muy exigente técnicamente para un esquiador no muy experto y emplee esta opción para progresar con seguridad.

☐☐ Para facilitar la lectura de las pistas y sendas, la vegetación se señalará con el símbolo del **25%** siempre, sea cual sea la penetrabilidad de la misma, salvo cuando sea bosque abierto, que será dibujado en color **blanco**.

☐☐ Es recomendable que el equipo escogido para progresar sea el de esquí nórdico en modalidad Skating o patinador, ya que las pistas principales pueden presentar huella de clásico, pero las secundarias y sendas no tendrán huella.

☐☐ Tened en cuenta que la climatología puede ser adversa, por lo que se recomienda prever equipo para malas condiciones meteorológicas.

☐☐ Por este mismo motivo, para llevar el mapa en carrera, también es recomendable llevar, como mínimo, una funda estanca porta mapas, que se pueda colgar del cuello y permita la utilización de los bastones mientras se progresa por la nieve. Para esta especialidad de orientación existen porta mapas específicos que se sujetan al torso y permiten la lectura detallada y continúa del mapa sin necesidad de detenerse. Es recomendable sujetar la pinza electrónica a la muñeca con una cuerdecita o cordel, o también al porta mapas. Ya que una caída en la nieve supondría la pérdida de ésta.





CATEGORÍAS Y TIEMPOS PREVISTOS

Las categorías establecidas por la FEDO para este **I Trofeo "Puerto de Navafría"** se reparten en H-D SENIOR, H-D JUNIOR, H-D VETERANOS, H-D OPEN e INICIACIÓN FAMILIAR.

Todas las categorías son INDIVIDUALES, a excepción de la categoría INICIACIÓN-FAMILIAR en la que se podrán correr en equipos de dos o tres integrantes, permitiéndose correr a un adulto con uno o dos menores, pero nunca podrán correr los menores solos. Las categorías, con los tiempos estimados para cada modalidad de carrera (Media-Larga), las podéis ver en la siguiente tabla:

IMPORTANTE: La salida para todas las categorías excepto para OPEN e INICIACIÓN-FAMILIAR está a 3 Km (18') del Refugio y habrá que ir esquiando.

CATEGORÍA	EDAD	TIEMPO GANADOR	
		MEDIA	LARGA
H-SENIOR	Todas	60'- 70'	95'-100'
D-SENIOR	Todas	50'- 60'	75'- 90'
H-JUNIOR	1992 y anteriores	50'- 60'	70'- 75'
D-JUNIOR	1992 y anteriores	35'- 45'	60'- 65'
H-VETERANOS	1972 y posteriores	40'- 50'	60'- 65'
D-VETERANAS	1972 y posteriores	35'- 45'	55'- 60'
H-OPEN	Todas	35'	65'
D-OPEN	Todas	25'	55'
INI-FAMILIAR	Todas (Equipos 2-3)	15'- 20'	40'- 45'





INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán desde la página de la Federación Española de Orientación, mediante su formulario On-Line:

<http://www.fedo.org/inscripciones/listacarreras.php>

Los federados lo realizarán como siempre, a través de sus clubes, mientras que aquellos no federados o categoría iniciación, deberán registrarse en el módulo y posteriormente realizar la inscripción como corredores independientes. Para los que corran en equipo, realizarán la inscripción individualmente y posteriormente enviarán un correo electrónico a teonafria@gmail.com indicando los miembros del equipo y el nombre del mismo.

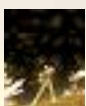
Las inscripciones se abrirán a partir del 8 de enero de 2012, fecha a partir de la cual se debería tener tramitada las licencias federativas de la temporada 2012 a la hora de efectuar la inscripción. Para solicitar las licencias se deben dirigir los clubes directamente a la Secretaría de la FEDO.

- Primer plazo de inscripción: Hasta el lunes 16 de enero de 2012.

- Segundo plazo de inscripción (Con recargo de 5 €): Hasta las 22:00 del jueves 19 de enero de 2012*.

* A partir de esa fecha no se aceptarán inscripciones.

Se recomienda solicitar con suficiente anterioridad las licencias a la FEDO, a fin de poder tramitar la inscripción dentro del plazo.





CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

Las cuotas de inscripción son para los **dos días, incluido el pase a pistas**. El que desee inscribirse para uno solo, será la mitad de la cuota y deberá especificarlo a la hora de inscribirse. No contará para los resultados finales.

Serán considerados niños los menores de 16 años, a partir de esa edad podrán correr en Junior o como adultos.

Los FEDERADOS FEDO en OMB-Pie deberán pagar una cuota por seguro de prueba de 5€. En el caso de los NO FEDERADOS FEDO será de 12€.

CATEGORÍA	FEDERADOS RAID/SKI-0	FEDERADOS OBM-PIE (LICENCIA DE PRUEBA)	NO FEDERADOS (LICENCIA DE PRUEBA)
H/D SENIOR	16€	21€	28€
H/D JUNIOR	9€	14€	21€
H/D VETERANOS	16€	21€	28€
H/D OPEN	16€	16€	28€
ADULTOS INI-FAMILIAR	10€	10€	15€
NIÑOS INI-FAMILIAR	5€	5€	10€





Todas las categorías correrán con Pinza electrónica, excepto INICIACIÓN que lo podrá hacer si lo desean con la tarjeta tradicional. Aquellos corredores que no dispongan de ella la podrán alquilar en secretaría al precio de 3 € por los dos días o a 2€ cada día, más 35 € de fianza que se reembolsará al finalizar la prueba y devolver la pinza. Los que lo desean podrán optar por comprarla al precio de 35 €. Los equipos de iniciación necesitarán solamente una pinza por equipo.

REALIZACIÓN DEL PAGO:

Mediante transferencia bancaria a:

BANKIA 2038-2493-40-6000398519

Beneficiario: Club Imperdible

El justificante deberá llegar por e-mail a:
teonavafria@gmail.com





PROGRAMA PROVISIONAL

VIERNES, 20 DE ENERO:

19:00-23:00 Recepción de corredores y entrega de dorsales en el Polideportivo Municipal de Lozoya

SÁBADO, 21 DE ENERO:

8:30 Apertura de secretaría en el CEN Navafría.

9:30 Inicio de la Prueba Larga Distancia.

14:00 Cierre de meta.

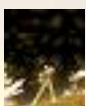
DOMINGO, 22 DE ENERO:

8:30 Apertura de secretaría en el CEN Navafría.

9:30 Inicio de la Prueba Media Distancia.

13:30 Cierre de meta.

14:00 Entrega de trofeos.





ALOJAMIENTOS

El valle del Lozoya es un lugar privilegiado de la Comunidad de Madrid. La oferta de alojamientos, la cercanía con la gran urbe y sobre todo su emplazamiento en plena Sierra de Guadarrama hace que sea un destino inmejorable para cualquiera.

Podéis consultar la oferta de alojamientos en:

www.valledellozoya.eu

De todos modos hemos previsto **duchas y suelo duro** para el que lo desee en el Polideportivo Municipal de Lozoya. El precio del suelo duro será de 2€.

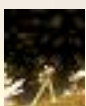
CARAVANAS Y FURGONETAS.

No es aconsejable aparcar en el propio puerto, ya que la escasez de aparcamiento y la estrechez de la calzada, hace que no favorezcamos el tránsito de vehículos y sobre todo el trabajo de las máquinas quita nieves.

El propio aparcamiento del Polideportivo Municipal de Lozoya es la mejor opción.

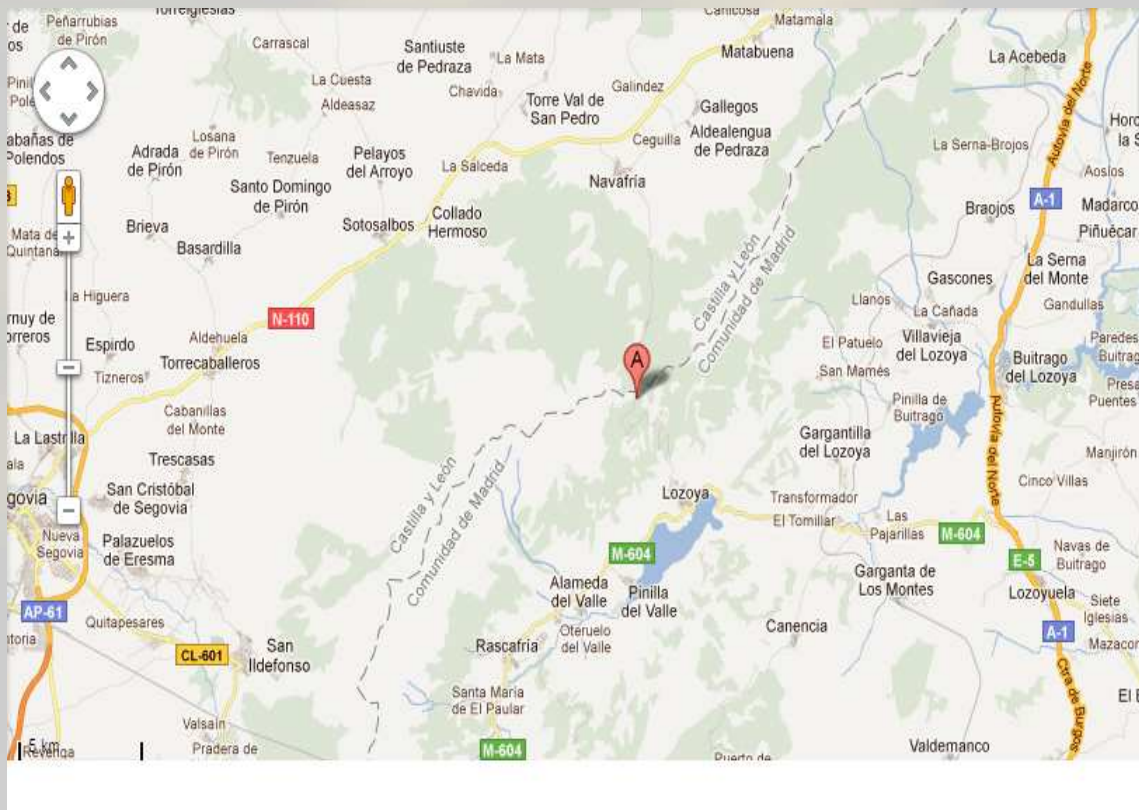
TRASLADOS

Se está en trámites para poder utilizar el esquí-bus que tiene la propia estación para el traslado desde Lozoya al puerto de Navafría. Reduciendo así los número de vehículos en el puerto y producir el menor impacto ambiental.





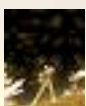
LOCALIZACIÓN



El **Centro de Esquí Nórdico de Navafria** se encuentra en el puerto del mismo nombre, en el límite provincial entre Madrid y Segovia.

El mejor acceso es por la N-I en la salida 69, dirección Lozoya-Rascafría por la M-604. Antes de salir del pueblo (no hay que cruzar el río), seguir dirección puerto de Navafria por la M-637.

En la entrada del mismo pueblo de Lozoya viniendo desde la N-I, a la derecha se encuentra el Polideportivo Municipal (suelo duro).



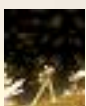


ALQUILER DE EQUIPO

La CEN Navafría dispone de una gran variedad de equipo, por lo que el mismo día se puede alquilar en la misma estación. El precio será de 22€ los dos días y 12€ cada día por; botas, bastones y esquís. Se recomienda reservarlo con anterioridad en el correo info@navafriaesqui.com o al teléfono 629339369 para que tengan las tallas solicitadas.

INICIACIÓN AL SKI-O

Aquellos que lo deseen, se podrán organizar cursillos de iniciación en el esquí de fondo con proyección al Esquí-O en el mismo CEN Navafría. Serían los **fines de semana anteriores** a la prueba en los que hubiera nieve, diciembre y enero. El curso incluye pase a pistas, alquiler de equipo y tres horas de clase por sólo 30€/día. Habrá que mandar un correo a teonavafria@gmail.com o llamar al teléfono 670764901 para concretar fechas.





INFORMACIÓN

No dudéis en consultar nuestra web
www.teonavafria.blogspot.com

Y si tenéis alguna duda mandarnos un
correo a

teonavafria@gmail.com

