ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

## CAMPEONATOS DE MADRID DE O-PIE: LARGA-MEDIA-SPRINT

## 13ª Y 14ª CARRERAS LIGA DE MADRID

## 6ª CARRERA LIGA SPRINT DE MADRID

## 7ª Y 8ª CARRERAS LIGA CASTILLA LA MANCHA

## 7ª CARRERA LIGA CASTILLA LEÓN (domingo 28)

**NO TE PIERDAS EL MEJOR SITIO PARA CORRER ORIENTACIÓN**

**CORRE – VUELA – DISFRUTA EN EL VALLE DE PEGUERINOS**

**ORIENTACION PURA EN TODAS SUS MODALIDADES**

**CARRERA LARGA- SPRINT- NOCTURNA Y CARRERA MEDIA**

**ZONA NUEVA- BOSQUE PROFUNDO- NATURALEZA EN ESTADO PURO**

**El mejor paraje de España para la orientación- Piérdete en Peguerinos**

**TODAS LAS CATEGORIAS DE LA LIGA DE MADRID, CASTILLA LA MANCHA Y CASTILLA LEÓN**

**SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2014**

- **09:30 CARRERA LARGA DISTANCIA**: CAMPEONATO DE MADRID, Salidas a partir de las 09:30, 14:00 cierre de meta. Habrá una pre-salida junto al centro de competición donde hay que pasar 5´antes de la hora de salida. En la Salida no hay zona de calentamiento.
- **10:00 SALIDA SCORE-ROGAINE:** salida en masa, 3 horas máximo para realizarlo.
  **13:45** degustación de **EMPANADAS ZABALA**
- **18:00 CARRERA SPRINT**: CAMPEONATO DE MADRID. Salidas de 18:00 a 19:00 h, en la plaza del pueblo de Peguerinos, 19:45 h. cierre de meta.
- **22:30 NOCTURNA**: Salida en masa (a la caza del jamón) desde el aparcamiento del camping.

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

## DOMINGO 28 DE JUNIO DE 2014

- **09:30 CARRERA MEDIA DISTANCIA**: CAMPEONATO DE MADRID. Salidas a partir de las 09:30, 13:30 cierre de meta.
- Habrá una pre-salida junto al centro de competición donde hay que pasar 5´antes de la hora de salida. En las Salida no hay zona de calentamiento.
- **10:00 SALIDA SCORE-ROGAINE:** salida en masa, 1 hora máximo para realizarlo.
- 13:45 SORTEOS Y ENTREGA DE PREMIOS DE LARGA, SPRINT Y MEDIA.
- 14:00 h. Degustación de **MIGAS MANCHEGAS** (por gentileza del Club ORIENTIJOTE)

## LUGAR: PEGUERINOS, CAMPING VALLE DE ENMEDIO

**CÓMO LLEGAR:** (Tres posibles rutas de acceso)

POR AP-6, SALIDA 52, PUERTO DE LOS LEONES- N-VI, en lo alto del puerto pista a la izquierda, dirección Peguerinos, Camping Valle de Enmedio, 11 km. de pista forestal con varios tramos en mal estado.

POR AP-6, SALIDA 47, M-600 EL ESCORIAL, seguir hasta el KM. 5,800, salida a la derecha arboreto LUIS CEBALLOS, pista asfaltada de subida, hasta Peguerinos, pasando por el monte Abantos, sobre 20 km con tramos en MUY mal estado.

POR AP-6 SALIDA 47, M-600 EL ESCORIAL, COGER M-505 dirección Ávila, Puerto de la Cruz Verde, Km. 37,200 a la derecha desvio dirección, Robledondo, Santa Maria de La Alameda, Peguerinos, pasar Peguerinos continuando hasta el Camping Valle de Enmedio.

https://www.google.com/maps/d/edit?hl=es&authuser=0&mid=z6adKZ07HGfU.kl8_HAmWWPVc

ATENCION: no habrá aparcamiento para todos en la misma zona de competición por lo que se recomienda aparcar en las zonas habilitadas para aparcar antes de llegar a la zona de carrera o pasada ésta hacia el Puerto de los Leones.

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

## POSIBILIDADES DE ALOJAMIENTO:

- **Camping Valle de Enmedio**: 91 893 31 76 www.vallenmedio.com
  **(5%descuento para los participantes)**
- **Casas rurales** con **5% de descuento** para los participantes.

- Casa el Soportal (Peguerinos-6 plazas)
- Casa Reciruelos (Peguerinos-6 plazas)
- Casa La Mata (Peguerinos-8 plazas)
- Casas Las Escuelas I y II (Hoyo de Pinares-4 plazas cada una)
- Casa de El Médico (El Herradón-4 plazas)
- Casa Pinares (Sta.Cruz de Pinares-7 plazas)

Información y reservas en casasgredos@casasgredos.com

Tlf: 920 20 62 04/685 886 664 www.casasgredos.com

- Pensión La Flor (Peguerinos) 91 898 30 40

## LOS TRAZADOS

En los trazados de las tres carreras se ha buscado ante todo que cada carrera cumpla con sus características según normativa.

**La carrera Larga** discurre por zonas de bosque preciosas, donde las elecciones de ruta, la navegación y la velocidad de carrera serán determinantes, bosque con poca visibilidad y muy rápido, donde el mantenimiento del rumbo será muy importante y que a más de uno le hará perder mucho tiempo, tramos aparentemente muy fáciles donde la confianza con el rumbo a muchos les hará hacer kilómetros de más.

**La carrera Media** al igual que la larga el bosque es exquisito para la práctica de este deporte, en esta carrera los tramos serán más cortos pero con más detalle, mas definición y con cambios de dirección, donde los errores serán más pequeños pero habrá que intentar no tener muchos.
En las dos carreras se aconseja calentar bien antes de salir ya que se sale del punto más bajo y hasta la mitad de carrera se realiza en subida, haciéndose algunos recorridos muy duros en su primera mitad, que unido a la falta de aclimatación a los más de 1500 metros de altura de principio de carrera, puede resultar muy pesado si no se hace un buen calentamiento.

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

**La sprint** será al igual que el pasado año, una carrera urbana, rápida y muy emocionante viendo pasar a los corredores por la zona de espera y meta. No tendremos cuarentena, pero si se ve a algún corredor paseando por el pueblo desde media hora antes de la primera salida, no tendremos más remedio que hacerle correr fuera de competición.

**La nocturna** será preciosa y muy emocionante "A LA CAZA DEL JAMÓN", puedes ir a intentar encontrar el jamón o ganar la carrera y llevarte una paletilla. Con el Jamón habrá una trompeta, el que lo encuentre deberá hacerla sonar, para que todos los corredores se enteren de que ya no hay que seguir buscando.

Se puede entrenar en las zonas colindantes, podéis encontrar mapas con entrenamientos preparados en la recepción del camping Valle de Enmedio.

Animaros a participar en las cuatro carreras, vais a disfrutar de la orientación y de ese entorno privilegiado que tenemos tan cerca de Madrid, puede ser la mejor experiencia de orientación del 2015.

Para los madrileños no olvidéis que es Campeonato de Madrid, la FEMADO entregar diplomas acreditativos para los 3 primeros de cada categoría (excepto las Open) y se sacará una clasificación por clubes, dándole premio al Club Campeón de Madrid.

No olvidéis que habrá hora de salida para todos. ¡¡Por favor no llegues tarde!!

## No lo olvidéis:

**Mapas de entrenamiento en el Camping Valle ENMEDIO al precio de 1 €.**

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

## CARRERA MEDIA Y CARRERA LARGA

### TABLA DE DISTANCIAS, DESNIVELES Y Nº DE CONTROLES

| DIA 28-LARGA | | | | | DIA 29-MEDIA | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CATEGORIAS FEMADO-MADRID | | | | | | | |
| RECORR. | CATEGOR.MADRID | DISTANC | DESN Y CONTR. | | DISTANC | DESN. Y CONTR. | |
| R-1 | H-E | 11,2 | 400 | 19 | 4,7 | 170 | 19 |
| R-2 | H-21-A/D-E | 8,5 | 290 | 15 | 4,6 | 170 | 17 |
| R-3 | H-20/H-35 | 7,9 | 270 | 15 | 4,3 | 160 | 17 |
| R-4 | H18/H-21-B/H-40 D-20 /D-21-A | 7,1 | 250 | 14 | 4,0 | 130 | 16 |
| R-5 | H45/H50/D18/D35 | 6,4 | 230 | 13 | 3,5 | 140 | 16 |
| R-6 | H16/H-55 D-21B/D-40/D-45 | 4,6 | 150 | 14 | 3,5 | 130 | 15 |
| R-7 | H14/H60/D16/D50 | 4,0 | 160 | 12 | 2,7 | 90 | 14 |
| R-8 | D-14 / D-55 | 3,8 | 120 | 11 | 2,2 | 80 | 12 |
| R-9 | H-12/D-12 /D-60 | 2,8 | 80 | 10 | 2,7 | 50 | 8 |
| R-10 | H-10/D-10/ OPEN-AMARILLO | 2,2 | 55 | 9 | 1,6 | 50 | 8 |
| R-11 | OPEN-NARANJA | 3,9 | 150 | 14 | 2,4 | 80 | 14 |
| R-12 | OPEN-ROJO | 6,4 | 240 | 13 | 3,9 | 140 | 16 |
| SCORE | SCORE | 3 Horas | 30 | | 1 Hora | 30 | |
| CATEGORIAS FECAMADO Y FOCYL | | | | | | | |
| RECORR. | CATEG.CAST.LA MAN. | DISTANC | DESN Y CONTR. | | DISTANC | DESN. Y CONTR. | |
| R-1-F | H-SENIOR | 8,6 | 290 | 15 | 4,6 | 170 | 17 |
| R-2-F | H-VET/H-JUN/D-SEN | 7,8 | 270 | 15 | 4,3 | 170 | 17 |
| R-3-F | H-MAST/D-VET-D-JUN | 6,6 | 230 | 13 | 3,5 | 140 | 16 |
| R-4-F | H-MAS+/H-CAD/D-MAST | 4,8 | 150 | 14 | 3,5 | 130 | 15 |
| R-5-F | H.INF/D-CAD/ | 4,0 | 160 | 12 | 2,7 | 90 | 14 |
| R-6-F | D.INF. | 3,8 | 120 | 11 | 2,2 | 80 | 12 |
| R-7-F | H-ALEV/D-ALEV/D-MAST+ | 2,2 | 55 | 9 | 1,6 | 50 | 8 |
| R-8-F | OPEN-AMARILLO | 2,2 | 55 | 9 | 1,6 | 50 | 8 |
| R-9-F | BENJAMIN FAMILIAR | 2,2 | 55 | 9 | 1,6 | 50 | 8 |

ALABARDA-O

## CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

## CARRERA SPRINT

**Salida: En la Plaza del pueblo de Peguerinos de 18:00 a 19:00 h.**

**Sorteo de una paletilla entre los primeros clasificados de cada categoria que esten inscritos a las cuatro carreras.**

**Mapa seminuevo realizado en Junio 2014**

**TABLA DE DISTANCIAS DESNIVELES Y Nº DE CONTROLES**

| RECORRIDO | CATEGORIA | DISTANCIA | DESNIVEL Y Nº CONTROLES |
|---|---|---|---|
| ELITE | H/D-ELITE | 3,0 | 14 / 80 |
| LARGO | H/D-20 H/D-35 H50,OPEN | 2,8 | 12/ 80 |
| CORTO | H/D-16, D-50, OPEN | 2,0 | 10 / 60 |
| INICIACION | INICIACION | 1,8 | 8 / 40 |
| | | | |

## CAMPEONATOS DE MADRID: LARGA-SPRINT-MEDIA

- **-Se entregarán diplomas a los tres primeros clasificados de cada categoría (todas menos Open).**
  **-Se entregará premio al CLUB CAMPEÓN DE MADRID**

**(Puntuando por puestos y por participacion, según normativa)**

**Podéis consultar la Normativa FEMADO 2015 en el siguiente enlace:**

**http://web.femado.org/competicion/2015/Normativa%20FEMADO%202015.pdf**

## CARRERA NOCTURNA

**Salida:** A las 22:30 salida en masa en el aparcamiento del Camping Valle de Enmedio.

SCORE 15 CONTROLES 3-4 KM. 80/90 m. de desnivel

TIEMPO MAXIMO 1 HORA 30´.

Habrá un JAMÓN escondido en un itinerario de paso y cercano a una baliza.

¡¡El que lo encuentre, se lo lleva!!

**Premios:**

Paletilla al 1º clasificado de hombres y 1ª clasificada de damas

Kit de supervivencia al 1º y 1ª clasificada menores de 18 años.

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

## -SISTEMA DE CONTROL:

- *SE UTILIZARÁ EN TODAS LAS CARRERAS, EL SISTEMA DE CRONOMETRAJE SPORTIDENT.*
- ***Se asignaran horas de salida a todos los participantes***
- *Los corredores que quieran pedir hora de SALIDA aproximada, lo podrán hacer realizando su inscripción y solicitándolo hasta el lunes 22 a las 22:00 h.*
- Todos los corredores que no dispongan de tarjeta electrónica *SPORTIDENT* podrán alquilarla por 4 €, mas 35 € de fianza que serán devueltos al entregar la tarjeta.
- **Todos los participantes sin excepción, completen o no su recorrido, deberán descargar su tarjeta sportident en el ordenador de meta, para tener constancia de su llegada.**

## -INSCRIPCIONES

### HASTA EL MIÉRCOLES 24 DE JUNIO A LAS 22:00 H.

A través de la página www.orienteeringonline.net **ATENCIÓN:** al hacer vuestra inscripción debéis seleccionar la categoría correspondiente a Madrid, Castilla La Mancha o Castilla y León, así mismo debéis hacer una inscripción independiente por cada una de las pruebas. Los corredores independientes también pueden inscribirse enviando una tabla Excel a alabarda-o@hotmail.com , indicando nombre y apellidos, DNI, fecha nacimiento y categoría (solo open para no federados), hasta el miércoles 24 de Junio a las 22:00 horas. Hasta el 25 de Junio a las 14:00 horas se admitirán inscripciones por correo electrónico, con recargo de 2 €. Para cualquier duda o aclaración llamar al tel. 617 921 841 (Mercedes Jiménez).

A partir del jueves 25 a las 14:00 h. no se admiten inscripciones.

**Las HORAS DE SALIDA se publicarán el jueves 25 sobre las 19:00 h.**

En la zona de carrera se admitirán inscripciones según disponibilidad de mapas con un recargo de 2 €.

**NO SE CONSIDERA FORMALIZADA LA INSCRIPCIÓN, HASTA RECIBIR EL INGRESO EN LA SIGUIENTE CUENTA:**
**Titular: Ángel Rojas-ALABARDA**
**Entidad: UNOE C.C.C. 0227 0001 84 0206381715**
**CONCEPTO: "NOMBRE DE LA PERSONA A INSCRIBIR O CLUB"**

TODOS LOS CORREDORES TENDRÁN QUE ESTAR OBLIGATORIAMENTE EN POSESIÓN DEL SEGURO DEPORTIVO (los corredores sin licencia deberán indicar su DNI y fecha de nacimiento al hacer su inscripción, a efectos de tramitación del seguro de prueba).

LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS DAÑOS QUE LOS CORREDORES PUDIERAN SUFRIR U OCASIONARLES A TERCERAS PERSONAS/COSAS.

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN LARGA Y MEDIA

| CATEGORIAS | CORREDORES CON LICENCIA DE CLUBES ADSCRITOS A FECAMADO/FEMADO,FOCYL POR CADA CARRERA, (LARGA Y MEDIA) | CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE OTROS CLUBES NO FECAMADO/FEMADO/FOCYL POR CADA CARRERA, (LARGA Y MEDIA) | CORREDORES SIN LICENCIA POR CADA CARRERA, (LARGA Y MEDIA) |
|---|---|---|---|
| CATEGORÍAS OFICALES | 6€ | 7 € | N / A |
| OPEN AMARILLO | 5€ | 6 € | 7 € |
| OPEN NARANJA | 6€ | 7 € | 10 € |
| OPEN ROJO | 6€ | 7€ | 12 € |
| MENORES DE 16 | 2,5€ | 3,5€ | 6 € |

* Las Inscripciones y pagos fuera de plazo llevará un recargo de 2 € en la cuota correspondiente.

*Los clubes FEMADO podrán aplicar en sus ingresos la cuota familiar establecida para la Liga de Madrid.

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN SPRINT

| CATEGORIAS | CORREDORES CON LICENCIA DE CLUBES ADSCRITOS A FECAMADO/FEMADO/FOCYL | CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE OTROS CLUBES NO FECAMADO/FEMADO/FOCYL | CORREDORES SIN LICENCIA |
|---|---|---|---|
| MAYORES DE 16 | 4€ | 5 € | 7 € |
| MENORES DE 16 | 2€ | 3 € | 5 € |

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN NOCTURNA

| CATEGORIAS | CORREDORES CON LICENCIA DE CLUBES ADSCRITOS A FECAMADO/FEMADO/FOCYL | CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE OTROS CLUBES NO FECAMADO/FEMADO/FOCYL | CORREDORES SIN LICENCIA |
|---|---|---|---|
| MAYORES DE 18 | 4€ | 5€ | 7 € |
| MENORES DE 18 | 2€ | 3€ | 5 € |

ALABARDA-O

## CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

# PREMIOS Y REGALOS

**(ENTRE LOS PARTICIPANTES INSCRITOS EN TODAS LAS CARRERAS, LA ORGANIZACIÓN ENTREGARÁ)**

## CARRERA LARGA

**SORTEO DE "UN JAMÓN" ENTRE LOS PARTICIPANTES (1)**

## CARRERA MEDIA

**SORTEO DE "UN JAMÓN" ENTRE LOS PARTICIPANTES (1)**

## SPRINT

**SORTEO DE UNA PALETILLA ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES (1)**

## NOCTURNA

**-JAMÓN PARA EL QUE LO ENCUENTRE EN EL MONTE**
**-PALETILLA AL 1º Y 1ª CLASIFICADA (1)**
**-KIT DE SUPERVIVENCIA AL 1º Y 1ª CLASIFICADA MENORES DE 18 AÑOS (1)**

**(1)Que estén apuntados a todas las carreras**

# Y ADEMÁS

**SORTEO DE REGALOS PARA LOS MAYORES DE 21 Y MENORES DE 50 QUE ESTEN INSCRITOS EN TODAS LAS CARRERAS**

**POR GENTILEZA DE**

**www.placerencasa.com**

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

**DIRECTORES de las Pruebas:** Cesar Valle Tórtola , Ángel Rojas Avilés

**TRAZADOR:** Ángel Rojas (Larga, media y nocturna), Miguel Ángel Toledo (Sprint)

**INSCRIPCIONES**: Mercedes Jiménez Baena

**TÉCNICO SPORTIDENT (CRONOMETRAJE):** Mercedes Jiménez Baena, Israel Garrido de la Torre.

**SECRETARÍA**: María José Gascón, Mar Garcia y Rosa Silveira

**SALIDAS:** Laura Contreras, Antonio Cano, Maite Arcones.

**JEFE DE META:** José Luis Cobas

**TRABAJO DE CAMPO**: Ángel Rojas, Israel Garrido, Cesar Valle Tórtola, Miguel Ángel Toledo,

Oscar Luengo Parra, Antonio Rodríguez.

**COORDINACION, EJECUCIÓN E INFRAESTRUCTURAS:** **Ángel Rojas Avilés**

**JUECES DE LAS PRUEBAS**

Larga y Sprint:

Media:

**-OS ESPERAMOS-**

**NO LO DUDES – NO PUEDES FALTAR**
**¡¡Es la fiesta de la orientación!!**

**SEGURO QUE TODOS DISFRUTAREIS**

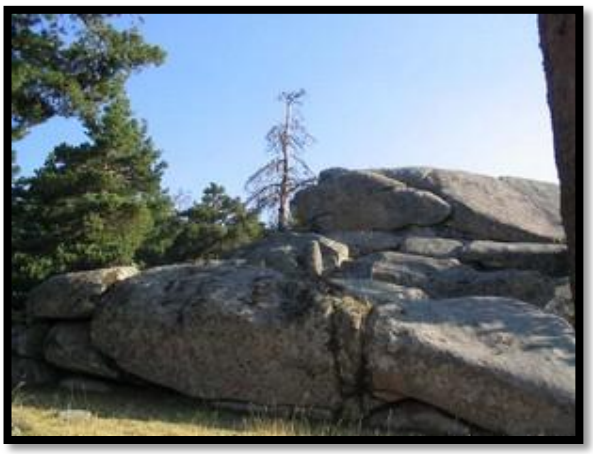
ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015

**Productos reflectantes_____sscovadonga.com**

Alabarda-O

**www.placerencasa.com**

ALABARDA-O

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN – PEGUERINOS 27 Y 28 DE JUNIO 2015