

DEPORTE ORIENTACIÓN

1ª PRUEBA DEL CPOC



JIMENAMVEL

BOLETÍN 0

ROBREDETRCK

PIWLALONFY

HGFRONTERA

FAIBC

5 de febrero

CIMHUPRFEL

L T

A



ÍNDICE

PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA	3
COMITÉ DE ORGANIZACIÓN	3
PROGRAMA	4
INSCRIPCIONES	5
CUOTAS DE INSCRIPCIÓN	6
CATEGORÍAS	7
RECOMENDACIONES y OBLIGACIONES	7
LICENCIAS Y SEGUROS	7
NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA PRUEBA	8
CLASIFICACIÓN	9
COMENTARIOS DEL TRAZADOR.....	10
ACCESO A LA ZONA DE CARRERA	11
PATROCINIO Y COLABORACIÓN	12

PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA

El Club de Orientación Los Pinos y el Ayuntamiento de Jimena de la Frontera se complacen en anunciaros la organización de la 1ª **Prueba del Circuito Provincial de Orientación Combinado de Cádiz** de la temporada 2023, que se disputará el domingo, 5 de febrero en Jimena de la Frontera.

Se trata en este caso de Jimena O-Culta, una prueba en la que los participantes os acercareis a este divertido deporte mientras conocéis nuestro pueblo, su historia y su cultura gracias a la sugerente distribución de controles por parte de nuestros asesores históricos y al indudable atractivo de esta localidad del Campo de Gibraltar.

El mapa os llevará a recorrer zonas llenas de historia como nuestro castillo, callejuelas con aroma a azahar o bajar a visitar el río Hozgarganta en su mejor época.

COMITÉ DE ORGANIZACIÓN

Director de la prueba: Patricia Márquez.

Secretaría e Inscripciones: Palma de los Santos y Juani Malla.

Informática, diseño y comunicación: Fran Trujillo.

Trazador: Ángel Sáez

Equipo de balizadores: Paco Llorens, Manuel Pajares y Fco. Cabeza.

Charla técnica de Iniciación: Samuel Zarco.

Equipo de pre-salida y salida: Fran Cabeza, Paco Llorens, Manuel Pajares y Ale Silva.

Equipo de meta: Ale Silva y Equipo TSEAS.

Cronometraje: Samuel Zarco, Ale Silva y equipo TSEAS.

Balizas, tarjetas maestras y material: Marcos Sáez y Jose Antonio

PROGRAMA

Domingo, 5 febrero de 2023

10:00-10:45 Recepción de los participantes en la Plaza de la Constitución.

10:45-11:00 Briefing con repaso de las normas de la prueba, recomendaciones de seguridad y reparto de mapas y tarjetas.

11:00-12:45 Desarrollo de la prueba

11:00 Salida categoría Elite

11:15 Salida categoría Promoción y niños

Ambas categorías dispondrán de 1h 30 min

13:00 Entrega de premios temporada 2022



INSCRIPCIONES

La fecha tope SIN RECARGO será el domingo, 29 de enero de 2023, a las 23h59. Hasta el miércoles, 1 de febrero, se admitirán inscripciones con 1€ de recargo (en todas las categorías excepto Iniciación niñ@s, Iniciación adult@s y MF10, que no se les aplicará recargo). Es posible inscribirse el día de la prueba, pero no se garantizará que haya mapas para todos, teniendo prioridad los que mandaron su inscripción antes del jueves, 2 de febrero.

¿Cómo inscribirse?

Para inscribirte en esta prueba puedes hacerlo de las siguientes formas:

Clubes Excel habitual:

- https://docs.google.com/spreadsheets/d/1o8T4GbTT-W1f6D7uSQrVcM_9QAllhruO/edit?rtprof=true&sd=true

Individual Formulario:

- [Inscripción individual](#)

Una vez inscritos enviar el resguardo bancario a orientacionlospinos@gmail.com

HASTA QUE NO SE RECIBA UNA CONFIRMACIÓN NO SE ESTARÁ INSCRITO EN LA PRUEBA. Las inscripciones colectivas (clubes básicamente) deberán enviar copia (al correo anterior) del resguardo de ingreso bancario realizado en el siguiente número de cuenta de Banco Santander cuyo beneficiario es CLUB DEPORTIVO ORIENTACIÓN LOS PINOS, con dirección C/ Tamarindo, S/N – 11205 – ALGECIRAS (CÁDIZ) – C.I.F.: G-11809795

IBAN: ES54-0049-4604-8727-1620-0667

Beneficiario: Club Los Pinos Orientación

IMPORTANTE: poner nombre del Club en ordenante del ingreso y “1ª CPOC Jimena Oculta” en el asunto. Esto facilita mucho la labor de los compañeros de inscripciones en la entrega de las tarjetas. Debemos intentar que sean solo los corredores independientes y ocasionales los que paguen al recoger las tarjetas. Si no lo hacemos así y si llega mucha gente poco antes de la salida, es difícil cobrar y entregar las tarjetas.

Para facilitar la labor del personal de inscripciones, las tarjetas se entregarán en un paquete a un representante de cada club. Gracias por vuestra colaboración.

Presencia en Ranking Provincial de Cádiz

Para facilitar la elaboración del ranking provincial, es OBLIGATORIO que los corredores federados añadan el número de licencia en el formulario de inscripción. Si algún club del CPCA remite vacío el campo de licencia, se entenderá que no tendrá licencia y, por tanto, no puntuará esa prueba en el ranking aun teniendo licencia vigente. Se agradece la colaboración de todos para agilizar la elaboración de este.

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

Las cuotas para el circuito combinado son las siguientes (Cuotas por equipo, no por corredor):

	CLUB ORGANIZADOR CON LICENCIA	CLUB NO ORGANIZADOR, INDEPENDIENTES, OTROS		
CATEGORÍA	PRECIO EN PLAZO		RECARGO FUERA DE PLAZO	CORREDORES SIN LICENCIA
Iniciación Niñ@s	4 €	4 €		+ 2 €
Promoción y Elite	4 €	8 €	+ 1 €	+ 2 €

Los corredores SIN Licencia deberán proporcionar la fecha de nacimiento y el número de DNI a la hora de hacer la inscripción para poder tramitar el seguro de prueba.



CATEGORÍAS

ÉLITE: Existiendo las modalidades **MASCULINO, FEMENINO Y MIXTO.**

PROMOCIÓN: Con las mismas modalidades **MASCULINO, FEMENINO Y MIXTO.**

INICIACIÓN NIÑOS/AS

RECOMENDACIONES y OBLIGACIONES

La prueba se desarrolla tanto por zona urbana como por un espacio natural protegido por lo que es obligatorio la adopción de buenas prácticas durante la carrera para la conservación del mismo.

El tráfico no se cortará en ningún momento, por lo que los participantes deben prestar atención a las señales y hacer uso de los pasos de cebra, respetar los semáforos y evitar correr por la calzada. Los corredores no tienen prioridad de paso.

Asimismo, estará totalmente prohibido arrojar basura o dañar cualquier elemento arquitectónico o vegetación de la zona por la que se desarrolla la prueba. Hay que evitar el pisoteo innecesario de la vegetación.

Cualquier incumplimiento de lo anteriormente expuesto será motivo de eliminación de los participantes.

LICENCIAS Y SEGUROS

Aquellos deportistas que no tengan licencia federativa en vigor asumen los posibles daños que puedan sufrir durante la prueba. Por el hecho de haber aceptado esta inscripción, el corredor renuncia a todos los derechos y prestaciones contra los organizadores y colaboradores, así como sus representantes y delegados, derivados de los daños que se pueda causar en la competición; declarando estar en buena forma física, haberse entrenado suficientemente para acabar la prueba y haber comprobado su estado de salud por un médico autorizado; da también permiso a los organizadores para hacer uso público de su presencia en esta competición, siempre que sea con fines legítimos.

NORMATIVA DE PRUEBA: para esta prueba se utilizará el sistema de tarjeta de cartulina clásica, que será entregada en la recepción a los participantes. Se aplicará el reglamento de los circuitos provinciales de orientación en vigor para la temporada 2022. Dicho reglamento se

encuentra disponible en la web FADO (Delegación en Cádiz). Las categorías de INICIACIÓN NIÑOS, INICIACIÓN ADULTOS y MF10 se consideran categorías no competitivas.

CORREDORES RETIRADOS: para la seguridad de los participantes, facilitar el control de la organización y evitar poner en marcha mecanismos de búsqueda, **SI UN CORREDOR SE RETIRA**, sea cual sea el motivo, **DEBE OBLIGATORIAMENTE DIRIGIRSE A LA META Y COMUNICARLO A LOS JUECES DE META.**

NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA PRUEBA O-CULTA

Se trata de una competición POR PAREJAS, debiendo permanecer juntos sus componentes durante la competición (distancia inferior a 5 metros). El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.

Cada pareja dispondrá de una tarjeta de control y dos mapas y debe aportar un bolígrafo o rotulador. El orden de los controles a visitar que se indican en el mapa no está prefijado (carrera tipo "score"). Cada pareja decidirá, estratégicamente, el orden que considere más conveniente para acabar en el menor tiempo su recorrido.

En cada control visitado habrá que marcar en la tarjeta la respuesta verdadera a la pregunta que figura en ella, elegida de entre las tres posibilidades que se ofrecen.

En algunos puntos, además, habrá una baliza de orientación (como la que se muestra en esta página). En esos lugares habrá que marcar con la pinza situada en la baliza en la casilla correspondiente de la tarjeta, además de responder a la pregunta. En el caso de no aparecer la picada se considerará que no se ha visitado el control.

Es probable que haya balizas con puntuación especial, lo que se indicará en el briefing inicial



CLASIFICACIÓN

La clasificación se ordenará de la siguiente forma:

1. Parejas con puntuación más alta. En caso de empate se tendrá en cuenta el tiempo.
2. El tiempo se anotará en el instante de llegada del segundo corredor de la pareja.
3. Cada acierto sumará 5 puntos. Los errores y los controles no visitados no se puntuarán.
4. Cada minuto de retraso descontará 5 puntos, cerrándose meta a los 10' de la hora establecida (1h 30min a partir de la salida). Los corredores que lleguen después serán descalificados.
5. La ausencia del picado en alguna pregunta contestada en la que hubiera una pinza supondrá la anulación de esa respuesta.

ACLARAREMOS CUALQUIER DUDA EN

orientacionlospinos@gmail.com

<https://www.facebook.com/ClubOrientacionLosPinos/>



COMENTARIOS DEL TRAZADOR

El entramado urbano de Jimena de la Frontera se divide en dos zonas netamente diferenciadas: el casco histórico, en la ladera oriental del cerro de San Cristóbal, coronado por su fortaleza romana, islámica y cristiana y por el cementerio, y el ensanche moderno que se extiende al pie de este monte, hacia el Este, hasta la estación de ferrocarril y la barriada de Los Ángeles.

La primera zona resulta especialmente atractiva, con un callejero tradicional, muy blanco y bien cuidado, que se empina progresivamente en las cercanías del castillo, alcanzando porcentajes notables en algunos lugares. Es la parte dura y más divertida, especialmente adecuada para gente fuerte.

La segunda zona es ideal para los buenos corredores, ya que incluye la llanura aluvial hasta Los Ángeles.

Pero esta no es una prueba O-Culta exclusivamente urbana, como solemos celebrar, sino que incluye algún tramo de campo complicado para los participantes en las categorías de élite, de manera que se pongan a prueba las aptitudes de selección de ruta y las capacidades trepadoras. Para ellos puede ser aconsejable el uso de polainas. No obstante, para su tranquilidad y aunque el Hozgarganta baja al fin lleno de agua, los pasos se harán por puentes y pasarelas perfectamente estables. El reto será completar todos los controles en el tiempo permitido.

ACCESO A LA ZONA DE CARRERA

Acceso recomendado: A Jimena de la Frontera se llega por la A-405 Algeciras-Ronda. Desde la zona de Cádiz-Sevilla por la autovía Jerez Los Barrios (A381) y la A7 en dirección Málaga y a los pocos kms. La salida 115 (Castellar y Jimena).

Acceso por la sierra: Se puede llegar a Jimena desde Puerto Gáliz por la carretera CA-8201, una carretera revirada en pleno parque de los Alcornoques. Un lujo para amantes de la naturaleza.

Detalles de acceso:

Link coordenadas GPS del aparcamiento [36.431824N, -5.449813E](#)



PATROCINIO Y COLABORADORES

