



# CARRERA POPULAR DE ORIENTACIÓN

*“Esta actividad se define como una actividad segura, educativa,  
y muy divertida”.*

## **+ INFORMACIÓN:**

Mail: [fatimaentrenador@gmail.com](mailto:fatimaentrenador@gmail.com)

Fátima Blázquez Lozano

Club TRIDEPORTE.COM

Tfno.: 656.54.93.10



## ¿QUÉ ES EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN?

Esta modalidad deportiva consiste en realizar una carrera, a través de un espacio (terreno natural o urbano), en el que hay colocadas un número conocido de postas o balizas, que cada corredor debe encontrar; no obstante, la forma en que cada corredor se desplaza a las balizas es libre y depende del diseño individual de su propio recorrido o estrategia. El número de balizas, la longitud del recorrido (o extensión del terreno utilizado) y la dificultad de éste (cuestas, bosque, obstáculos naturales, calles laberínticas, etc.) son variables y se eligen en función del nivel de los participantes.

El objetivo de la carrera es completar el recorrido (pasar por todas las balizas) en el menor tiempo posible valiéndose tan sólo de la información aportada por el mapa y en algunos casos con la ayuda de la brújula (no siempre) como instrumento de apoyo para orientar el mapa o a nosotros mismos.



Las balizas tienen algún sistema de señalización para localizarlas cuando estamos ya cerca de ellas (oficialmente son unos cuadros de color blanco y naranja), así como otros sistemas para indicar su paso por éstas, como, por ejemplo, el sistema que se utilizará en este evento, el marcaje con códigos QR con resultados online y automáticos tras finalizar el recorrido. De esta forma la clave de cada baliza garantiza que el corredor ha pasado por las balizas y que además ha sido capaz de identificarlas con respecto al mapa.



## **OBJETIVOS DEL EVENTO**

- Fomentar la práctica de la actividad física de forma individual, por parejas, familias y grupos, generando hábitos de vida saludables.
- Desarrollar un ambiente inclusivo en práctica deportiva en el que todo el mundo pueda ser partícipe.

### **Como secundarios**

- Conocer y promocionar el deporte de orientación o como alternativa deportiva.
- Concienciar a las personas del mantenimiento y cuidado del medio ambiente.
- Utilizar el medio natural y el entorno como espacio para la realización de actividades recreativas.

## **¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

Este evento está abierto a todo el público. Como ya hemos explicado antes, nuestro fin es realizar un evento deportivo con el ambiente inclusivo, donde todo aquel que quiera participar pueda hacerlo: niños, familias, deportistas.

**MATERIAL OBLIGATORIO:** Un teléfono móvil con acceso a internet.

## **MATERIAL RECOMENDABLE:**

- zapatillas,
- ropa cómoda de deporte,
- agua o el avituallamiento que consideren en su propio envase, siendo aconsejable llevar una pequeña mochila por equipo.

## **¿DÓNDE Y CUÁNDO?**

La carrera tendría lugar el día 19 de noviembre de 2022 en Santa Gertrudis y terrenos aledaños (Urbana-Montañas-diurna).



## PROGRAMA

- De 11:00 a 12:00 tendrá lugar el comienzo de la carrera con salidas según lleguen los participantes. Al llegar al punto de salida la organización proporciona un QR que identifica el evento, sus características, se entrega el mapa y cuando se captura el QR “STAR” se inicia el tiempo que queda registrado: por parciales, total, así como las posibles penalizaciones por exceso de tiempo. Todo queda debidamente subido online desde que finalizas tu carrera, de forma que todos los participantes pueden ver los resultados al momento.
- Los premios se entregarán al finalizar la actividad.

## SOBRE LA CARRERA



- Contaremos con tres recorridos de entre 2 y 5 km: Score con salidas según vayan llegando los participantes para evitar aglomeraciones y tiempo máximo (2 horas): **LARGO, MEDIO, FAMILIAR.** (Más información en ELITECHIP).

El recorrido corto es *asequible para cualquier persona sin límite de edad inferior o superior*. La carrera se podrá realizar por equipos, familias, grupos o individualmente.

El punto de encuentro (salida y meta) será en Santa Gertrudis en la iglesia.



## CONTROL DE TIEMPOS CON CÓDIGOS QR- APP "ORIENTEERING"- INSTRUCCIONES PARA PODER PARTICIPAR EN EL EVENTO

- Cada participante o grupo de participantes deberán contar al menos con un móvil con acceso a internet, buscar en Play Store (Android) o en APP Store (IOS) la aplicación "IOrienteeing" e instalarla.
- Deberá/n registrarse en la app, creando una cuenta para poder subir los resultados online y poder comparar los tiempos parciales y totales con el resto de los participantes.

### ¡A continuación, ya podemos iniciar la competición!

- **Primero:** Abre la aplicación, pulsar "Scan", escanear el código QR inicial para cargar los datos de la carrera.
- **Segundo:** Dirígete a la salida y escanear el código START; aquí comienza a correr el tiempo.
- **Tercero:** Escanea el mayor número de balizas posible antes que se acabe el tiempo asignado. Cada baliza tendrá diferente valor en función de su dificultad en la localización, por lo que a igualdad de tiempo ganará quien obtenga una mayor puntuación.
- **Cuarto:** Escanea el código QR "FINISH". Al escanear la meta podremos ver los resultados individuales.
- **Quinto:** Ahora debes subir los resultados a la web pulsando en el botón "Upload". Hace falta tener creada una cuenta de la web lorienteeing (como habíamos comentado previamente) o crearla desde el mismo móvil en el momento.

### IMPORTANTE:

- **Escanear dos veces el mismo código no sumará más puntos.**
- **Penalizará cada minuto de más que se sobrepase el tiempo asignado.**
- **El uso de esta aplicación puede generar gasto de DATOS.**
- **El club no se responsabiliza de los daños que pueda sufrir el teléfono durante la realización de esta prueba.**
- **Tráfico Abierto, usa las aceras y los pasos de peatones.**



## ¿CÓMO PUEDO INSCRIBIRME?

En ELITECHIP.

### FORMATO DE INSCRIPCIONES

**NOMBRE**

**APELLIDOS**

**NOMBRE REGISTRO EN APP IORIENTEERING. DESCARGA E INSTALACIÓN OBLIGATORIA PARA PODER PARTICIPAR**

**FECHA DE NACIMIENTO**

**D.N.I./N.I.E.**

**RECORRIDO: LARGO, MEDIO, FAMILIAR**

El cierre de inscripciones tendrá lugar dos días antes del día de la prueba.

### MAPA BASE

Mapa completamente NUEVO con curva de nivel.  
En elaboración.



### PLAN DE SEGURIDAD

Toda la prueba queda bajo la supervisión del club TRIDEPORTE, y Fátima Blázquez Lozano, siendo el club TRIDEPORTE a su vez el responsable de seguridad de la prueba y contacto ante cualquier supuesto.

### SEGURIDAD Y PASOS PROHIBIDOS/OBLIGATORIOS.

Las calles no estarán cortadas al tráfico en ningún punto del recorrido, por eso los participantes deberán respetar las señales viales en todo momento y prestar especial atención.



## **COMITÉ ORGANIZADOR:**

### **Organiza**

Club TRIDEPORTE

### **Patrocina**

Ayuntamiento de Santa Eulalia del Río y Asociación de Vecinos de Santa Gertrudis

### **Director de la prueba**

Fátima Blázquez Lozano

### **Cartografía y mapa**

Javier Alba Isasi

### **Trazados:**

#### **LARGO/MEDIO/FAMILIAR**

Javier Alba Isasi

### **Juez**

Fátima Blázquez Lozano

### **Secretaría e Inscripciones**

Club TRIDEPORTE

### **Equipo de Campo**

Fátima Blázquez Lozano y Javier Alba Isasi

### **Equipo de Salida**

Fátima Blázquez Lozano y Javier Alba Isasi

### **Equipo de Meta**

Fátima Blázquez Lozano y Javier Alba Isasi

### **Equipo de Logística**

Club TRIDEPORTE



## **Cronometraje**

A través de la App Iorienteering: Resultados parciales, totales, y penalizaciones online.

## **Responsable de Higiene del evento**

Fátima Blázquez Lozano

*“Cuida y respeta la naturaleza, no dejes basura ni desperdicios en la zona. Si no encuentras un contenedor o bolsa de basura cerca pregunta a la Organización.*

*El futuro depende del trato que demos ahora al Medio Ambiente”.*

## **REDES SOCIALES:**

[www.trideporteclub.com](http://www.trideporteclub.com)

## **NORMAS DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO POR LOS PARTICIPANTES.**

- **GESTIÓN DE RESIDUOS:** Queda totalmente prohibido arrojar cualquier tipo de envoltorio o envase a lo largo del recorrido fuera de las zonas que la organización habilita para ello y que coinciden con el avituallamiento.
- Esta prueba, se realiza con circuito abierto el tráfico por lo que se debe, en todo momento, seguir la normativa de la vía y extremar la precaución. La responsabilidad de cualquier menor de edad será de la persona adulta que lo acompañe y deberá mantener una permanente vigilancia para evitar incidentes.

