

Liga Norte

5 y 6 de octubre

2 DÍAS DE

BOLETÍN

FINAL

LA RIOJA

RiOJA-O
www.rioja-o.es C.D. RIOJA ALTA ORIENTACION

www.plan-o.run

f @planorientacion

t @planorientacion

ig @planorientacion

 Gobierno de La Rioja

 Ayuntamiento de Nalda e Islallana

 Arrúbal



LIGA N ORTE

fedo
Federación Española de Orientación

Alcampo



LATENTE

ÍNDICE

1. SALUDA - M ^a Nieves San Pedro	3
2. SALUDA - Daniel Osés	4
3. PRESENTACIÓN	5
4. ORGANIZACIÓN	5
5. PROGRAMA	6
6. UBICACIONES	7
6.1 ZONAS PROHIBIDAS	8
6.2 SUELO DURO	8
7. INFORMACIÓN TÉCNICA	9
7.1 ETAPA 1 – NALDA	9
7.2 ETAPA 2 – ARRÚBAL	10
7.3 CONTROL DE TIEMPOS	12
7.4 PROCOLO DE CARRERA	12
8. CATEGORÍAS Y CUOTAS LIGA NORTE*	14
9. INSCRIPCIONES Y EQUIPOS RELEVOS	15
10. ACTIVIDADES DE ENOTURISMO	17
11. CONTACTO	18

5 de octubre de 2019 (Nalda)

Campeonato de Relevos mixto sprint. 10ª Liga Norte 2019

6 de octubre de 2019 (Arrúbal)

Distancia Larga. 11ª Liga Norte 2019

1. SALUDA - Mª Nieves San Pedro



Como alcaldesa de Arrúbal, es un placer dirigirme a todos los deportistas y personas que nos van a visitar a lo largo del fin de semana. Aunque no es la primera vez que tenemos una prueba de orientación, estamos muy contentos y orgullosos de que se vaya a celebrar una Liga Norte en nuestro pueblo.

Arrúbal es un pueblo pequeño cercano a la capital y trataremos de ofrecer a todos los participantes y visitantes la posibilidad de conocer un lugar acogedor, con un bonito paisaje y en el que el deporte es uno de los pilares fundamentales.

Desde Arrúbal esperamos que disfrutéis mucho tanto de La Rioja como de nuestro pueblo, que os llevéis un buen sabor de boca y que nos hagáis disfrutar de este deporte durante todo el fin de semana. ¡Nos vemos por el bosque!

Un cordial saludo, Nieves San Pedro Balmaseda

Alcaldesa de Arrúbal

2. SALUDA - Daniel Osés



Queridos amigos y amigas: es un orgullo poderos saludar y agradecer al Club Deportivo Rioja Alta Orientación por haber elegido a Nalda e Islallana como una de las localizaciones donde se desarrollará una de las jornadas de este gran evento deportivo que es la “Liga Norte” de orientación.

En la intención de esta Corporación que tengo el honor de presidir siempre ha estado el fomentar el deporte, el ocio y la vida saludable, por lo que recibimos con los brazos abiertos a todos los deportistas participantes.

Invito, igualmente, al público en general a que se acerque a conocer esta interesante modalidad deportiva que es la orientación.

Asimismo, aprovecho para incentivar a visitantes y competidores del evento a disfrutar del gran patrimonio del que es poseedor Nalda e Islallana, así como del bello entorno natural que lo rodea. De hecho, a las 12 h del sábado 5 de octubre tenemos preparada una vista guiada al Castillo de Nalda Señorío de Cameros para que conozcáis de cerca este importante elemento patrimonial de nuestro municipio.

Os deseo una grata estancia con el convencimiento de que disfrutaréis de una bonita jornada.

¡Tenéis todo nuestro apoyo!

Daniel Osés Ramírez. – Alcalde del Ayuntamiento de Nalda e Islallana-

3. PRESENTACIÓN

El Club Deportivo Rioja Alta Orientación os invita a los 2 Días de La Rioja 2019 que tendrán lugar los días 5 y 6 de octubre de 2019 en Nalda y Arrúbal.



4. ORGANIZACIÓN

Coordinador de la prueba

Carlos Sabariego

Dirección Técnica

Óscar Hernáiz Sánchez

Secretaría

Andrés Morán y Rubén Pérez

Cronometraje

Abel Otero

Logística

Enrique Iruzubieta

Comunicación

Ana Patón y Rubén Pérez

Jurado Técnico

Director: Carlos Sabariego

Coordinador Liga Norte: ALTAI

Representante siguiente prueba: COBI

Representante de corredores: sorteo pendiente

5. PROGRAMA

Día	Horario	Actividad	Lugar
Sábado 5 de octubre Cto. Liga Norte Relevé Mixto Sprint	14:30	Apertura Centro de Competición y dorsales	Colegio Público Rural Moncalvillo. Plaza de la Tela s/n. Nalda
	15:45	Explicación relevos	Nalda
	16:00	Salida en masa (todos)	Nalda
	17:15	Salida en masa (corredores pendientes)	Nalda
	18:00	Cierre de meta	Nalda
	19:00	Entrega de trofeos	Nalda
	20:00	Apertura Suelo Duro	Piscinas de Arrúbal
Domingo 6 de octubre	8:30	Apertura Centro de Competición	Parking junto a la Central Térmica. Arrúbal
	9:30	Salida primer corredor	Parking junto a la Central Térmica. Arrúbal
	10:00	Cierre Suelo Duro	Piscinas de Arrúbal
	12:00	Salida último corredor	Parking junto a la Central Térmica. Arrúbal
	13:30	Entrega de trofeos	Plaza del Ayto de Arrúbal

6. UBICACIONES

[Mapa interactivo con todas las ubicaciones e información](#), se irá ampliando conforme se confirmen más ubicaciones:



No hay problemas para estacionar autocaravanas en ninguno de los dos parkings.

- Para la etapa 1, la distancia entre el parking y el CC/salida es nula.
- Para la etapa 2, la distancia entre el parking y el CC es nula. La distancia entre el CC y la salida es de 300m.

6.1 ZONAS PROHIBIDAS

La zona de competición de relevos sprint en Nalda estará prohibida desde las 15:00h. del sábado 5 de octubre de 2019 hasta el fin de la prueba.

6.2 SUELO DURO

- Se pone a disposición de los participantes apuntados previamente en el momento de la inscripción.
- Se ubicará en Arrúbal
- Se prohíbe cocinar en el interior del mismo.
- A las 23:00 horas del sábado se procederá al apagado de luces y silencio.
- Se ruega cuidar las instalaciones y usar las papeleras

7. INFORMACIÓN TÉCNICA

7.1 ETAPA 1 – NALDA

RELEVO MIXTO - NALDA					
Recorrido	Categorías	Distancia	Desnivel	Nº de controles	Escala
R1	SENIOR	2,2 - 2,3	110	19	1:3.000
R2	VETERANO	1,9 - 2,0	95	19	1:3.000
R3	JUNIOR	1,5 - 1,6	75	16	1:3.000
R4	OPEN	1,3 - 1,4	60	15	1:3.000

Mapa: Nalda. Escala 1:4.000. Equidistancia 2,5m. Urbano

Cartógrafo: Eduardo Gil Marcos (febrero 2017)

Revisión: Óscar Hernáiz (septiembre 2019)

Trazados: Óscar Hernáiz

Comentarios del trazador:

El pueblo de Nalda se halla situado en el llamado "Cerro del castillo", en la que la distribución de sus calles son circulares en torno a dicho cerro, coronado en lo alto por el castillo (a día de hoy se están haciendo obras importantes para la conservación del mismo). Las calles estrechas y de distribución irregular harán que más de uno tenga dificultades en saber cómo pasar de un nivel a otro, puesto que no todos tienen conexión entre sí.

Además, contamos con zonas abiertas de árboles frutales mezcladas con verdes que, junto con las zonas más nuevas de calles anchas y rectangulares, sus parques y el desnivel existente, estamos seguros que ofrecerán unas carreras variadas y muy interesantes desde el punto de vista técnico.

7.2 ETAPA 2 – ARRÚBAL

DISTANCIA LARGA - ARRÚBAL					
Recorrido	Categorías	Distancia	Desnivel	Nº de controles	Escala
R1	M-E	7,1	330	15	1:10.000
R2	M-21	6,4	300	15	1:10.000
R3	M-20/M-35	5,6	270	13	1:10.000
R4	F-E/M-45/M-AK	5	220	13	1:10.000
R5	F-20/F-35/M-18/M-55	4,6	200	14	1:10.000
R6	Open Rojo/F-AK	4,2	215	13	1:10.000
R7	F-18/F-45/M-16	4	175	11	1:10.000
R8	Open Naranja/F-16	3,1	160	12	1:10.000
R9	F-14/M-14	2,5	100	12	1:10.000
R10	Open Amarillo/MF-12	2,1	90	11	1:7.500

Mapa: Mirabuenas (Arrúbal). Escala 1:10.000. Equidistancia 5m. Monte

Cartógrafo: Rubén Pérez (2011) y José Amador (agosto 2019)

Trazados: Carlos Sabariego

Descripción TRAZADOR:

El monte Mirabuenas, junto a la central térmica, presenta el típico bosque mediterráneo de pino, aunque en su gran mayoría, el terreno está desprovisto de bosque.

La principal característica de este terreno es que es muy erosionable por la acción del agua, provocando gran cantidad de pequeños barrancos, cárcavas, agujeros, depresiones...

Además, cuenta con un desnivel acumulado importante, por lo que elegir la mejor elección de ruta puede ser la clave, mientras que, en otras zonas, la lectura será más detallada.

También nos encontraremos con una zona húmeda, con la típica vegetación de humedales, que dependiendo de si llueve los días anteriores podrá tener más o menos agua.

Info Técnica TRAZADOR:

- La zona con humedales prácticamente no es visitada por ningún recorrido aunque según la climatología previa pudiera haber más o menos agua en los cursos de los barrancos.
- Es altamente recomendable llevar polainas o calcetas, puesto que la presencia de aliagas y zarzas en la vegetación de algunas zonas es importante, a pesar de estar pintado en el mapa como terreno abierto.
- Se han eliminado del mapa los tendidos eléctricos para los recorridos de R1 a R7 ambos inclusive. Solo figuran en los mapas de R8, R9 y R10.
- La escala de los mapas es 1:10000 excepto para R10 que es 1:7500.
- En la zona norte del mapa existen unas zonas pintadas de morado que corresponden a unas obras de construcción. Ningún recorrido llega a pasar por ellas, pero por si acaso tenedlo en cuenta.
- Se ha utilizado en el mapa el símbolo de pesebre para indicar montoneras de fardos de paja. El símbolo especial de aspa negra se ha utilizado para indicar unos comederos para animales instalados en el monte, y el símbolo de asterisco azul para indicar bebederos para animales instalados en el monte.
- Los barrancos más definidos se han dibujado en el mapa con línea azul discontinua.

7.3 CONTROL DE TIEMPOS

- Se empleará el sistema SportIdent en todas las categorías como sistema de control de tiempos. Consecuentemente, todos los corredores deberán proveerse de la correspondiente tarjeta electrónica de uso de este sistema y facilitar su número a la organización en el momento de realizar la inscripción.
- Se usará el sistema Air para ambas competiciones.
- Ningún recorrido en ninguna de las pruebas necesita capacidad para más de 30 registros, por tanto, todas las versiones de tarjetas son válidas.
- La organización dispondrá de tarjetas para su alquiler que deberá ser solicitado de antemano en el momento de la inscripción.
- Las tarjetas podrán ser alquiladas a un precio de 5€ para los dos días (3€ - 1 día suelto) con depósito del DNI del corredor o bien la entrega de 40 € como fianza que serán devueltos en el momento de la devolución de la tarjeta.
- Para la asignación de horario especial de salida no se admitirán peticiones una vez finalizado el plazo de inscripción.
- Para un mejor control mediante este sistema de los corredores en carrera, se ruega encarecidamente que todos los participantes que no finalicen completamente la prueba pasen por la zona de descarga de la meta para comunicar su abandono.

7.4 PROCOLO DE CARRERA

Etapa 1 – Nalda. Relevé mixto sprint:

- Para optar a clasificación dentro del campeonato de relevos mixto sprint de Liga Norte deben cumplirse estas 3 condiciones:
 - Los equipos estarán formados por 3 integrantes de un mismo club perteneciente a Liga Norte y con licencia FEDO.
 - Los equipos deben ser mixtos, esto es, deben estar integrados por al menos una corredora perteneciente a categoría femenina.

- La segunda posta del equipo debe ser obligatoriamente una corredora perteneciente a una categoría femenina.
- Un corredor puede participar en una categoría superior, nunca en una inferior. Por ejemplo, un corredor Junior puede correr en categoría Senior, y una corredora Veterana puede correr en categoría Senior.
- Un equipo formado por corredores de varios clubes, o con corredores de un club no perteneciente a Liga Norte, podrá participar en su categoría correspondiente, pero sin poder obtener trofeo. Solo podrán optar a ello los equipos de clubes pertenecientes a esta liga.

Se dará una primera salida en masa a las 16:00 horas a todos los corredores que tienen asignada la primera posta de los equipos, y para todas las categorías conjuntamente. Cada corredor, una vez finalizado su recorrido deberá dirigirse a la zona de mapas, recoger y entregar el mapa correspondiente a la siguiente posta, y a continuación dirigirse a la estación de META.

Se dará una segunda salida en masa a las 17:15 horas a todos los corredores que todavía no hayan recibido el relevo.

Etapas 2 – Arrúbal. Distancia larga

Para los corredores de categorías federadas se asignarán las horas de salida. Los participantes en categorías OPEN tomarán la salida con baliza Start.

Tras tomar la salida, los participantes realizarán su carrera de forma individual y en silencio, sin formar grupos ni ayudarse mutuamente unos a otros. Tan solo se podrán incumplir estas directrices para solicitar ayuda de emergencia y/o auxiliar a otro participante herido o en serias dificultades, que hagan peligrar su integridad física.

La carrera deberá realizarse sin hacer uso de elementos electrónicos que faciliten la orientación, ayudándose únicamente con el uso del mapa y la brújula, así como en los elementos del terreno.

TODO CORREDOR QUE TOME LA SALIDA, DEBE OBLIGATORIAMENTE PASAR POR META Y DESCARGAR SU TARJETA ELECTRÓNICA EN EL ORDENADOR.

8. CATEGORÍAS RELEVO MIXTOS SPRINT LIGA NORTE 2019*

Ayer, día 1 de octubre, nos llegó el reglamento de Liga Norte actualizado por lo que hay ciertas cosas que cambian a la hora de confeccionar los equipos de relevos, sobre todo por la edad a la que alguien es veterano/a. Les pegamos la parte que afecta a esta competición para que lo tengan en cuenta. Gracias por su comprensión.

- Las categorías en esta competición serán:
 - **Juvenil** Nacidos/as en 2002 y posteriores.
 - **Senior** Nacidos/as entre 1980 y 2001.
 - **Veteranos** Nacidos/as en 1979 y anteriores.
 - **Open** Deportistas de cualquier categoría, y los sin licencia FEDO. Sin distinción de sexos.
- Los equipos estarán formados por 3 integrantes de un mismo club en todas las categorías. Todos con licencia por el mismo club
- En todas las categorías el orden de las postas será: Hombre – Mujer – Hombre. En la categoría Open el orden y composición de los equipos es libre.
- Todos los corredores deben participar con un seguro, así que los que no tengan licencia FEDO deberán hacerlo con la licencia de prueba y solo en la categoría “Open”.
- Todo equipo que no cumpla las condiciones de ser todos del mismo club, tener todos licencia FEDO, o las de edad, participarán “fuera de categoría”.

- Un equipo formado por corredores de un club no perteneciente a Liga Norte, podrá participar en su categoría correspondiente, pero sin poder obtener trofeo, solo podrán optar a ello los equipos de clubes pertenecientes a esta liga.
- La categoría Open, se crea manteniendo lo acordado para la Liga Norte, que los corredores que no tengan licencia FEDO deberán participar obligatoriamente en esta categoría, y en ella no habrá distinción de sexos.
- Para entrar en la clasificación en cualquier categoría tendrán que ser equipos formados totalmente por socios de un mismo club, con licencia FEDO y cumpliendo con las edades correspondientes a cada categoría, con 2 salvedades:
 - Un corredor puede participar en una categoría superior, nunca en una inferior. Ejemplos:
 - Un deportista Juvenil puede correr en categoría Senior.
 - Una deportista Veterana puede correr en categoría Senior.
 - **Siguiendo el Reglamento de la IOF: LAS MUJERES PUEDEN COMPETIR EN LAS POSTAS MASCULINAS** (a la inversa no), siempre que corran en su categoría por edad o una superior. Es por esto que en las categorías oficiales el número máximo de hombres por equipo es de 2, no ocurriendo lo mismo con las mujeres que podrían sustituir a los hombres pudiendo haber equipos con 2 o 3 mujeres.

9. INSCRIPCIONES Y EQUIPOS RELEVOS

- Cada club recibirá durante el miércoles día 2 el listado en Excel de los participantes que ha inscrito. Deberá devolver a la organización la composición y organización de los equipos del relevo mixto sprint vía e-mail info@plan-o.run

- Si algún club no ha recibido el e-mail con el archivo Excel, que lo solicite a info@plan-o.run
- **Fecha límite de envío de equipos: jueves 3 de octubre de 2019 a las 23:59h**

La organización intentará en la medida de lo posible conformar equipos con aquellos corredores inscritos a la prueba de relevos y que no hayan sido asignados a ningún equipo dentro del plazo indicado.

10.ACTIVIDADES DE ENOTURISMO

Para competidores y/o acompañantes mayores de edad asistentes a los 2 Días de La Rioja:

Actividad 1: Visita bodega e iniciación a la cata.

¡¡Vive el proceso de la uva en plenas vendimias riojanas!!

Visita a una pequeña bodega donde se explicará y podrá ver “in situ” el proceso de elaboración del vino. A continuación, se darán unas pequeñas nociones sobre la cata y degustación de vinos. Visita y cata dirigidas por un enólogo.

(Máximo 20 personas).

¿Cuándo? El sábado a las 20:00 h. (duración aproximada entre 1,5-2 horas).

Precio: 15€

Actividad 2: Maridaje de vinos y tapas.

Paseo por el casco antiguo de Logroño, especialmente por la Calle Laurel, donde acompañados por un guía de RIOJATREK se podrá realizar una cata/maridaje de 5 vinos y 5 tapas.

(Grupo mínimo de 15 personas). Si la demanda fuese grande se podría hacer otro grupo.

¿Cuándo? Sábado a las 20:00 h. (duración aproximada entre 1,5-2 horas).

Precio: 30€

Inscripciones:

El **plazo** para inscribirse acaba el **viernes 4 para la actividad 1** y hasta el **martes 1 para la actividad 2**.

1. Realizar el correspondiente ingreso con tu nombre seguido de: visita, maridaje o todo, al siguiente número de cuenta:

ES97- 2085-5680-0109-3000-2457

Andrés Morán

2. Enviar e-mail con el justificante y tus datos a catas.andres@gmail.com

En caso de no realizarse alguna actividad se devolverá el dinero durante las pruebas en el centro de competición.

11. CONTACTO

Web del evento:

www.plan-o.run/2-dias-de-la-rioja-2019

E-mail:

orientacion@rioja-o.es

Teléfonos:

Coordinación 626 012 387 Carlos Sabariego

Inscripciones: 663 680 266 Rubén Pérez

