

# XXVIII Circuito Provincial de Orientación



Llanos del Nacimiento (Coin)

*Sábado 6 de abril de 2019*



## Boletín Informativo Inicial

**3ª prueba del Circuito Provincial de Orientación**



## INFORMACIÓN GENERAL

Esta 3ª prueba del Circuito Provincial de Orientación de la Diputación de Málaga pretende ser una “fiesta solidaria” de la Orientación con diversos acontecimientos muy atractivos:

- Campeonato de Málaga de Orientación Adaptada: **Trail-O** y **Pictogram-O**
- Campeonato de Málaga por Centros Educativos de Orientación: **CMCEO**
- Valedera para los **Campeonatos en Edad Escolar** de Málaga (10ª prueba)
- Evento solidario con la Asociación AVOI: **“Orientados hasta la médula”**

**Recepción:** De 9:30 a 12:00 h.

**Curso iniciación:** 10:30 h.

**Salidas:** 11:00 a 13:00 - Los deportistas participantes en el CMCEO tendrán hora de salida asignadas, siendo la primera salida a las 11:00. Se publicarán en la web con antelación.

**Cierre Meta:** Se cerrará 90 min. después de la última salida (hora estimada 15:00 h.)

**Actividades:** 11:00-16:00 actividades diversas a beneficio de la Asociación AVOI

**Paella:** 15:00 Paella solidaria gracias a “Paelleros sin fronteras”.

**Premios:** Prevista para las 16:00 horas. Premios para:

- Participantes Iniciación Niños, Adultos y Mayores.
- CMCEO - Equipos de centros educativos
- Recorrido Trail-O
- Recorrido Pictogram-O
- Ganadores del Laberint-O

## ORIENTADOS HASTA LA MÉDULA - 2ª Edición

El Club de Orientación de Málaga - COMA realiza una actividad anual “solidaria” en la que la Orientación se vuelca con alguna asociación o colectivo solidario; en esta ocasión ha elegido este evento para solidarizarse con la Asociación malagueña AVOI, centrada en la atención y ayuda a personas con cáncer (especialmente niños).

Por ello, tanto el propio Club COMA, como la Delegación Malagueña de la Federación Andaluza de Orientación, la Diputación de Málaga, el Ayuntamiento de Coín, la asociación AVOI y el resto de organizadores y colaboradores de este evento, han organizado multitud de actividades para esta jornada festiva:

- Orientación “a pie”
- Orientación adaptada “Trail-O”
- Orientación adaptada “Pictogram-O”
- Paella gigante
- Castillos hinchables
- Mercadillo solidario
- Animación
- Música
- Bar
- Laberint-O
- y algunas otras sorpresas desde las 10 am hasta las 16h.

Cada actividad tendrá una taquilla específica a precios reducidos con la única finalidad de recaudar fondos para AVOI.

Para facilitar la participación en las diferentes actividades, hemos creado un “**BONO**” de inscripción “**SUPER-AVOI**” que posibilita la participación en todas las actividades sin tener que pasar por las diferentes taquillas. Tendrá un precio para jóvenes, otro para adultos y 2 para familias. Sólo el Bar estará excluido de este bono.

La recaudación íntegra de esta actividad se entregará al Presidente de la Asociación AVOI al finalizar el acto de la entrega de medallas.

## ORIENTACIÓN ADAPTADA

Simultáneamente al resto de actividades, organizamos 2 recorridos de Orientación “adaptados”:

- Un recorrido de Orientación adaptada “**TRAIL-O**” en el recinto de la Ciudad del Cine; en él pueden participar en igualdad de condiciones **personas con y sin discapacidad física** ;
- y en la zona frente al campo de atletismo organizaremos otro recorrido “**Pictogram-O**” en el que pueden participar **personas con discapacidad psíquica**.

Horario de estas 2 actividades:

- 11:00 curso explicativo en sus respectivas zonas.
- 11:30 primeras salidas en ambos recorridos
- 13:00 cierre de salidas en Pictogram-O.
- 14:30 cierre de salidas en Trail-O.
- 15:00 Cierre de meta

### TRAIL-O (O-Precisión) - CAMPEONATO DE MÁLAGA 2019

Primer mapa de la zona de Salguero 1998

Mapa dibujado de nuevo (ISOM 2017) en mayo 2017 por MAPEANDO

Escala 1:2,000

Equidistancia: 2,5 metros

**Zona.**- La Ciudad del Cine de Coín ha servido de plató para la grabación de series de TV nacionales e internacionales. En un entorno semiurbano dentro un frondoso bosque, repleto de decorados de cine, con lagos, edificios y multitud de detalles urbanos, tendrá lugar la competición.

La salida y meta se encuentran cerca de la entrada de “La Ciudad del Cine”. Hay aparcamiento a 20 metros de la zona de salida.

### ¿Qué es la Trail-O?

Recorrido de Orientación “precisa” en el que el concepto “tiempo” no se mide por lo que tardes en completar el recorrido, sino que se trata de ver cuál de las telas que tienes en cada control es la correcta. Para calcular el tiempo se hace en uno de los puntos, en el que un juez te enseña un mapa y te cronometra

el tiempo tardado en responder. En esta ocasión, siendo más una actividad de promoción, hemos decidido no tener cronometraje.

Por lo tanto, es un recorrido en el que **pueden competir en igualdad de condiciones personas con o sin discapacidad física**. En el Club de Orientación de Málaga hay varios deportistas internacionales, tanto con discapacidad física como sin ella. Anímate a conocer esta modalidad.

**Mapa.-** El mapa contiene muchísimos elementos cartografiados (agujeros, surcos, vaguadas suaves, vallas, edificios, rocas, límites de vegetación, jardineras, muretes,...), pero hay otros que no están dibujados, ya sea para evitar una gran densidad de objetos en un mapa pequeño o porque van cambiando su ubicación (elementos de airsoft, como telas, apilamientos de neumáticos, tiendas de campaña...). Hay que saber leer qué está dibujado, la simbología empleada y qué elementos no suelen pintarse. En el mapa de la competición estará dibujado el recorrido que se debe realizar y en qué orden.

**Competición.-** Se trata de una competición de iniciación, por lo que no existirán soluciones "Z" (es decir, siempre hay una respuesta correcta) ni puntos cronometrados.

Es también una buena oportunidad de conocer y practicar la especialidad de Trail-O para los que no conozcan (o conozcan poco) esta interesante modalidad.

Habrà una charla para explicar los fundamentos de la especialidad de TrailO (Orientación de precisión) de manera previa a la prueba.

Las salidas a este recorrido serán cada 1 minuto.

Número de estaciones y tiempo de recorrido: en siguientes boletines.

Para los participantes en silla de ruedas se recomienda traer ayudante, puesto que el carril no está asfaltado y tiene un par de rampas con alguna dificultad.

**Premios:** para los 3 primeros clasificados/as

**Trazador:** Juan Emilio Montero Sánchez (COMA). TF: 609573667 Correo electrónico: [juanemilioms@gmail.com](mailto:juanemilioms@gmail.com)

## **PICTOGRAM-O 2019 -CAMPEONATO DE MÁLAGA 2019**

Este recorrido plantea un reto a los participantes con discapacidad psíquica; en el recorrido deben pasar por una serie de controles en el que encontrarán **varias opciones en forma de pictogramas de colores**. Deberán marcar en su tarjeta la respuesta correcta por su forma y color. Aunque el recorrido está señalizado con cintas para poder seguirlo, es recomendable que los participantes vayan acompañados.

Se trata de una actividad recreativa sin dificultad diseñada para que personas con discapacidad psíquica realicen un paseo por una zona natural y realicen un sencillo juego de elección de respuestas.

Habrà premios para todos los participantes.



## CAMPEONATO DE MÁLAGA POR CENTROS EDUCATIVOS

Cada centro educativo podrá inscribir a cuantos equipos desee, debiendo inscribir a sus deportistas rellenando este **FORMULARIO** y realizando un ingreso único por centro educativo de la cuota total resultante del equipo o equipos en la Cta. de Unicaja indicada en el mismo, enviando resguardo del ingreso a [secretariocoma@gmail.com](mailto:secretariocoma@gmail.com)

Cada centro deberá aportar un certificado de su Secretaría de que los alumnos/as relacionados están matriculados/as en dicho centro educativo. (ver modelo de certificado)

**Contacto:** a través del email: [juanancoma@gmail.com](mailto:juanancoma@gmail.com)



### Categorías del Campeonato de Málaga de Centros Educativos:

- M12 (M-Alevín): niños nacidos en 2007 y 2008. Excepcionalmente 2009
- F12 (F-Alevín): niñas nacidas en 2007 y 2008. Excepcionalmente 2009
- M14 (M-Infantil): niños nacidos en 2005 y 2006. Excepcionalmente en 2007
- F14 (F-Infantil): niñas nacidos en 2005 y 2006. Excepcionalmente en 2007
- M16 (M-Cadete): niños nacidos en 2003 y 2004. Excepcionalmente en 2005
- F16 (F-Cadete): niñas nacidas en 2003 y 2004. Excepcionalmente en 2005
- M18 (M-Juvenil): niños nacidos en 2001 y 2002.
- F18 (F-Juvenil): niñas nacidas en 2001 y 2002.

### Equipos participantes en el Campeonato de Málaga de Centros Educativos:

Cada centro educativo envía cuantos equipos desee, agrupados en equipos de hasta 5 participantes por categoría y sexo de las edades indicadas. **Puntúan los 3 mejores resultados** de los corredores de cada equipo; caso de finalizar correctamente 4 ó 5 escolares, se descartarían los peores resultados obtenidos. Se aceptan equipos desde 3 integrantes, pero no tendrán margen de error, ya que con 2 resultados válidos no podrían clasificarse.

Cada centro educativo debe realizar el traslado de sus deportistas a la competición. Es interesante implicar a las AMPA's que seguro que les atrae esta actividad. Quizá podrán equipar a todos los integrantes con alguna camiseta identificativa que les represente.

Los profesores, maestros o familiares que les acompañen podrán también participar en alguna de las muchas categorías convocadas: iniciación, familiar, de dificultad media (senior B) o elevada, según la edad y conocimientos del participante.

En todo momento podrás ver la información actualizada, los boletines informativos, resultados, etc en la web del Club COMA: [www.clubcoma.org](http://www.clubcoma.org)

## INSCRIPCIONES

Todas las vías de inscripción **se cierran el día 31 MARZO**. Únicamente los 3 recorridos de Iniciación (niños, adultos, mayores), las 2 Orientaciones adaptadas y el correlin podrán hacerlo hasta el mismo día de la prueba (hasta que se agoten los mapas impresos).

El Laberint-O no necesita inscripción previa. Se realizará en el mismo lugar de la actividad.

**Circuito Provincial:** Hasta el 31 de marzo, rellenando el [formulario específico](#) de esta prueba en la web del club COMA [www.clubcoma.org](http://www.clubcoma.org)

### Deportistas locales (Coín):

Existen 3 vías:

1. En la web del Club COMA [www.clubcoma.org](http://www.clubcoma.org) hay un FORMULARIO específico para participantes locales de Coín.
2. Los que participen en el Campeonato por Centros Educativos deben formalizar inscripción por el formulario del CMCEO (siguiente apartado).
3. El grupo de Actividad física para Mayores de 60 años deben ponerse en contacto con su responsable municipal.

## CATEGORÍAS

### Categorías Circuito Provincial:

#### CATEGORÍAS DE PROMOCIÓN

1. Correlín: para niños de 2 a 7 años. Juego en el que deben ir acompañados de un adulto.
2. Iniciación BÁSICA: para menores entre 8 y 14 años interesados en dar sus primeros pasos en este deporte.
3. Iniciación ADULTOS: para mayores de 15 años interesados en iniciarse en la orientación. Es una categoría muy asequible técnica y físicamente.
4. Iniciación MAYORES: categoría para personas con 60 o más años en un recorrido técnica y físicamente muy asequible.
5. O-Can: categoría para el/la deportista que participa acompañado/a de su perro.

### CATEGORÍAS OFICIALES

(valederas para ranking anual) F=Femenino / M=Masculino

Los corredores deberán participar en la categoría indicada según la edad que cumplan durante la temporada 2019 (1 de enero a 31 de diciembre) o en cualquiera de nivel superior, teniendo en cuenta que F21 y M21 son las absolutas y por lo tanto nivel superior a todas.

- U10 Guiado. Categoría mixta, hasta 10 años inclusive, cumplidos a lo largo de 2019 (nacidos en 2009 o posterior). acompañados por un adulto.
- U10. Categoría mixta, hasta 10 años inclusive, cumplidos a lo largo de 2019 (nacidos en 2009 o posterior).
- F12/M12 hasta 12 años inclusive, cumplidos a lo largo de 2019 (nacidos en 2007 o posterior).
- F14/M14 hasta 14 años inclusive, cumplidos a lo largo de 2019 (nacidos en 2005 o posterior).
- F16/M16 hasta 16 años inclusive, cumplidos a lo largo de 2019 (nacidos en 2003 o posterior).
- F18/M18 hasta 18 años inclusive, cumplidos a lo largo de 2019 (nacidos en 2001 o posterior).
- F21/M21 Categoría absoluta de máxima dificultad, sin límite de edad.
- F21-B/M21-B. Para aquellas/os con alguna experiencia en iniciación y similares pero no se atreven aún los las categorías más técnicas. Dificultad física y técnica media. Participación abierta a cualquiera.
- F35/M35 veteranos/as nacidos antes de 1984.
- F45/M45 veteranos nacidos antes de 1974.
- F55/M55 veteranos nacidos antes de 1964.
- FAMILIAR: Categoría para los que desean correr en pareja o en familia con circuitos de poca dificultad. Deben correr un mínimo de 2 miembros y un máximo de 3 de la misma familia que deben ir juntos y entrar a la meta a la vez. La inscripción será única, anotando "Familia" y añadiendo los 2 apellidos familiares.

\* Los recorridos de F55 serán técnica y físicamente muy asequibles, los de M55 serán técnicamente más difíciles

### CENTROS EDUCATIVOS LOCALES

Los centros educativos del municipio que quieran participar deberán inscribirse normalmente a través del formulario para centros (VER APARTADO CMCEO)

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN\*

### (\*Íntegramente para la asociación AVOI)

#### Orientación Circuito Provincial (interesados en hacer únicamente la carrera de Orientación):

- Federados (20 años y menores):.....	3 €
- Federados (mayores 21 años):.....	4 €
- Participantes escolares (CMCEO).....	4 €
- No federados menores 20 años, categorías oficiales (incluye seguro)...	4 €
- No Federados mayores 20 años, categorías oficiales (incluye seguro...	5 €
- Familiar (+1€ por componente, máximo 3 componentes): .....	3 €
- Equipo O-Can:.....	4 €
- Correlín: .....	1 €
- Iniciación Niños (menores de 14 años): .....	3 €
- Iniciación Adultos (mayores de 15 años):.....	4 €
- Iniciación Mayores:.....	2 €
- LOCALES (inscripción únicamente a través del Ayuntamiento): .....	1€

Las inscripciones el día 6 de abril sólo se aceptarán a las categorías “promoción” y no habrá precio reducido.

#### Bonos:

SUPER-AVOI: bono que incluye todas las actividades menos el bar:

- Joven: bono para 17 años y menores (incluye paella)..... 7€
- Adulto: bono para mayores de 18 años (Incluye paella)..... 10€
- Familiar I: bono para 2 personas (incluye paella)..... 15€
- Familiar II: bono para 3 personas (incluye paella)..... 20€

#### Dorsal CERO:

Para colaborar con “Orientados hasta la Médula” también puedes participar con este “dorsal solidario”. Tu aportación será donada íntegramente a la Asociación AVOI. Precio 5€ (o más si quieres).

#### Actividades:

Precios del resto de actividades fuera del bono:

- Paella: 3€
- Trail-O: 3€
- Pictogram-O: 3€
- Castillos hinchables (2 a 10 años): 1€ cada 10 min
- Laberint-O (3 opciones diferentes) 1€ (sólo se puede hacer 1 vez cada recorrido)
- Bar: precios reducidos según consumiciones
- Mercadillo solidario: manualidades realizadas por los miembros de AVOI.

#### Cuotas Campeonato de Málaga de Centros Educativos:

La cuota por alumno/a deportista es de 4€, que incluye la inscripción a la competición, el alquiler del sistema electrónico, un seguro de accidentes para esa jornada, aparecer en las clasificaciones y el derecho a premios que se determinen; la cuota de cada equipo se pagará de forma conjunta (No por cada deportista); la idea es que sea el AMPA de cada centro la que lo realice. El desplazamiento a Coín y el regreso no está incluido en esta cuota y debe organizarlo cada centro asistente.

Es muy interesante ampliar esta cuota con el “Bono SUPER-AVOI menores de 17 años” para incluir resto de actividades y el almuerzo de paella.



Los deportistas de los 8 equipos ganadores de este CMCEO asistirán gratuitamente al CACEO – (Campeonato Andaluz por Centros Educativos de Orientación) en Antequera el 27 de abril. De las 2 pruebas que allí se realicen, saldrán los equipos que representen a Andalucía en el CECEO (Campeonato de España por Centros Educativos) que se celebrará en Extremadura.

## INFORMACIÓN TÉCNICA

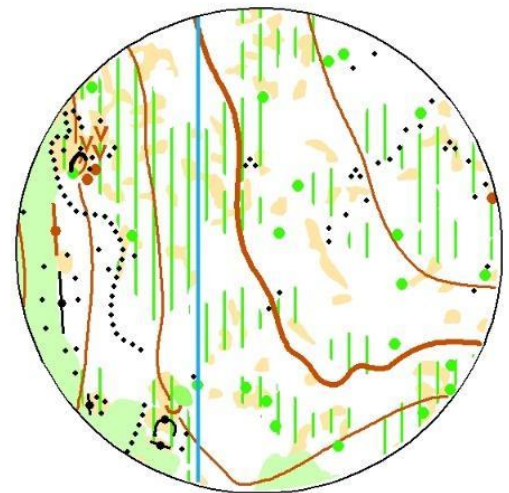
### Terreno:

Pinar adulto de repoblación de buena penetrabilidad, con vegetación baja molesta en algunas zonas que puede afectar un poco al ritmo de carrera; hay abundantes pequeños detalles en el terreno que ayudan a situarse. El desnivel es escaso.

### Mapa:

Realizado por Antonio Salguero Pérez y actualizado por el Club COMA en 2019.

ESCALA: 1:10.000 (1:7.500 para iniciación y mayores de 45 años)



### Organización:

Dirección y trazados:	Juanan López Pérez
Controles y Prebalizado:	Juan Antonio Morales Pérez
Inscripciones y Recepción:	Paul Pereira
Recepción y Cuotas:	Ignacio Rojas
Control Cronometraje:	Antonio González Ocón
Centros Educativos:	José Antonio González Pena
Premios y recepción:	Miguel Ángel Aguilar
Trail-O y Pictogram-O:	Juan Emilio Montero
Ayuntamiento:	Juan José Méndez
Diputación:	Inmaculada Muñoz
Asociación AVOI:	Juan Carmona y Alberto Merchán

### Curso de iniciación a la Orientación:

A las 10:30 tendremos un **curso de iniciación** en el que se explicarán los conceptos básicos. Será junto a la pista de atletismo y tendrá una duración de 20 minutos; los participantes podrán luego realizar el recorrido al que se hayan inscrito.

### Sistema de control:

Todos deberán participar con una tarjeta electrónica SportIdent. Los que no dispongan de una, deberán indicarlo en la inscripción y se le asignará una de la organización. Está incluida en la cuota de inscripción.

## Comentarios sobre los trazados:

Los trazados de los **recorridos de promoción** (las 3 “iniciaciones” y el “familiar”) tienen como objetivo tener una primera experiencia física y técnicamente asequible manejando mapa, por lo que se trata de una actividad sencilla y recreativa.

En el caso de las **categorías oficiales**, los recorridos tratan de evaluar tanto la capacidad física como técnica del corredor en un mapa excelente para la realización de una carrera de orientación. Cabe destacar la importancia de las elecciones de ruta, las cuales podrán ser determinantes de cara a los resultados finales. Se combinan diferentes tipos de técnicas para llevar a cabo los diferentes tramos y recorridos planteados. Existirán controles técnicos que podrán ser igual de determinantes al igual que las elecciones de ruta.

En cuanto a las categorías **CMCEO**, destacar que serán recorridos atractivos para cada edad que buscan encontrar a los mejores corredores, se han buscado tramos y controles para destacar dicha calidad y evaluar de la manera más objetiva posible a los participantes.

## Distancias y número de controles: (se indicarán en el próximo boletín)

Categoría F=Femenino – M= Masculino	Distancia (Km)	Nº de controles	Desnivel (metros)	Escala
Correlín				
Iniciación básica				
Iniciación Adultos				
Iniciación Mayores				
O-Can				
Familiar				
U10 Guiado				
U10				
M12 (Alevín masc.)				
F12 (Alevín fem.)				
M14 (Infantil masc.)				
F14 (Infantil fem.)				
M16 (Cadete masc.)				
F16 (Cadete fem.)				

<b>M18 (Juvenil masc.)</b>				
<b>F18 (Juvenil fem.)</b>				
<b>M21-A</b>				
<b>F21-A</b>				
<b>M21-B</b>				
<b>F21-B</b>				
<b>M35</b>				
<b>F35</b>				
<b>M45</b>				
<b>F45</b>				
<b>M55</b>				
<b>F55</b>				

## UBICACIÓN Y ACCESOS

### Acceso:

Por la A-355 que pasa cerca de Coín hacia Marbella. [ENLACE](#)

### Mapa de situación:



### Más información en:

[www.clubcoma.org](http://www.clubcoma.org)

<https://sites.google.com/view/orientacionantequera>

email: [juanancoma@gmail.com](mailto:juanancoma@gmail.com)

### Lectura interesante:

¿Estás empezando? ¿no sabes en que categoría inscribirte? No dudes en [leer esto](#)

¿Quieres saber más sobre la orientación? Pincha en los siguientes enlaces de nuestro amigo Antonio Salguero:

- [Asentando las bases para “navegar” con mapa](#)
- [Simbología de Orientación](#)
- [Visibilidad en terreno y mapa](#)