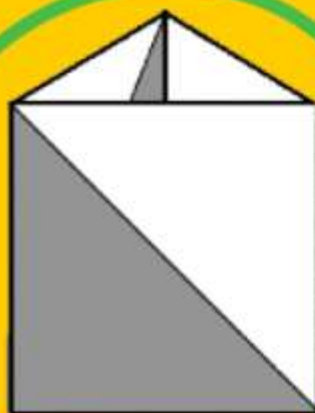


VIII Prueba Aragonesa de Orientación a Pie

Oriéntate contra el cáncer

 Parque del Agua - Zona Expo (Zaragoza)



13 de noviembre de 2022



A beneficio de la
Asociación Española
Contra el Cáncer

Organiza:



Colabora:





PRESENTACIÓN

Querid@s amig@s orientador@s!!

Presentamos en este boletín la octava prueba de la XXIV Liga Aragonesa de orientación a Pie que tendrá lugar el próximo día 13 de noviembre en el Parque del Agua de Zaragoza.

Más allá de la celebración de este evento competitivo, esta prueba reviste un carácter muy especial puesto que se organiza en colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer. Queremos incidir en la importancia de aunar la práctica de una actividad deportiva, la necesidad de llevar hábitos de vida saludables y estimular actitudes solidarias. De una manera más concreta, queremos contribuir a la visibilización y necesidad de invertir en investigación y prevención en la lucha contra esta enfermedad.

La mayor parte de los beneficios de esta prueba irán destinados a esta Asociación Española contra el Cáncer.

El Parque del Agua, es un espacio idóneo para acercar a todo tipo de público el deporte de la orientación así que os invitamos a participar en esta jornada lúdico-deportiva-solidaria.

Para ello vamos a utilizar un mapa en escala 1:5000 en el que se incluye también la zona de los pabellones Expo.

Así mismo, esta prueba puntuará en la liga escolar de este año.

El entorno es bien conocido ya que vamos a correr en el extenso Parque del Agua. Como sabréis, es la zona ocupada por el meandro de Ranillas que fue acondicionada con ocasión de la Exposición Internacional del año 2008. En las más de 120 ha que ocupa el mapa vamos a poder encontrar zonas ajardinadas, laberintos de estanques, bosques de ribera y una amplia variedad de terrenos que van a permitir sorprender tanto al orientador experimentado como a los que dais vuestros primeros pasos en el mundo de la orientación deportiva.

La zona de carrera está perfectamente comunicada por medio de transporte público y carriles bici con el resto de la ciudad. Para los que llegáis desde fuera de la capital hay zonas de aparcamiento cerca de la zona de inicio de carrera.

Nuestro agradecimiento a todos los colaboradores y patrocinadores que han hecho posible la realización de esta prueba, volviendo a depositar su confianza en nuestro deporte.

Todo el equipo organizador hemos preparado esta prueba con mucha ilusión, dedicación y trabajo con la idea de que disfrutéis al máximo de nuestro deporte.

Os esperamos a todos el próximo domingo 13 de noviembre.

El Equipo Organizador



Localización y Accesos:

Centro de Competición:

Zona de secretaría junto a la Terminal Norte del teleférico de la Expo

<https://goo.gl/maps/yRW6iJdM4MF7nbdX9>

Coordenadas: 41.6714966255, -0.9046276279

Cómo acceder a la zona.

Autobús: Líneas C1 y C2

Carril bici

Aparcamiento: Recomendable usar los amplios aparcamientos en las inmediaciones de la zona de secretaría.



Centro de competición. Secretaría

Zona de competición





PROGRAMA

Viernes 11 de Noviembre

Publicación de horas de salida **orientativas** en la página web del club Ibon y en la de FARO.

Estas horas tienen como fin evitar la acumulación de corredores en salidas y llegadas pero en todo caso habrá **baliza START**.

Es obligación del corredor picar la baliza START para comenzar el cronometraje.

Publicación de descripción de controles en la web del CLUB IBON.

Domingo 13 de noviembre:

08:30: Apertura Secretaría. Información, inscripciones y recogida de Sportident.

09:30 – 11:30: Salida START por Categorías

13:30 h: Hora límite carrera y cierre de Meta.



CATEGORIAS

Las establecidas por la FARO:

Competitivas:

Categorías Junior: (Individual) MF12, M14, F14, M16, F16, M18, F18, M20, F20

Categorías Senior: (Individual) ME, FE, M21, F21

Categorías Veteranos: (Individual) M35, F35, M45, F45, M55, F55

No Competitivas:

OPEN

PROMOCIÓN. Categoría solidaria



INSCRIPCIONES

Enlace a las inscripciones:

www.clubibon.es

Plazo de inscripción: hasta el **miércoles 9 de Noviembre a las 23:59 horas.**

- Si no estás federado, en la inscripción se incluye un seguro de accidentes.
- La licencia de JDEE no sirve en las categorías de PROMOCIÓN ni OPEN
- Las Inscripciones fuera de plazo tendrán un **recargo de 3 €**, excepto Promoción y Open.
- Alquiler tarjeta Sportident: **2 €**. Hay que dejar fianza o DNI en secretaría.
- Para inscripciones **fuera de plazo** o problemas con la plataforma, enviar wasap al 649 04 73 07.

- La mayor parte de los **beneficios** de esta prueba serán entregados a la **Asociación Española contra el Cáncer**.
- Se solidario!!! Podrás hacer una donación específica cuando realices la inscripción.

Precios:

TEMPORADA 2022	Sin licencia FEDO	Con licencia FEDO	Alquiler SPORTIDENT
CATEGORIAS COMPETITIVAS			
Nacidos en 2005 y años anteriores	12 €	10 €	2 €
Nacidos en 2006 y años posteriores con licencia de JDEE Aragón*	2 €		
Nacidos en 2006 y años posteriores sin licencia de JDEE Aragón	6 €	4 €	
OPEN (solo nacidos en el 2005 y anteriores)			
Nacidos en 2005 y años anteriores	12 €	10 €	

PROMOCIÓN

Promoción (mayores de 17 años). Categoría solidaria	8 €	2 €
Promoción (menores de 16 años). Categoría solidaria	5 €	

- **ADULTOS:** Nacidos en 2005 y anteriores (Mayores de 16 años)
- **ESCOLARES/MENORES:** Nacidos en 2006 y posteriores (Igual o menor a 16 años)
- La **LICENCIA ESCOLAR** solo es válida en las pruebas de O-PIE

* Los nacidos/as en 2006, con licencia escolar, son menores hasta el 31 de agosto. A partir de esa fecha, en las pruebas aragonesas son considerados/as adultos.

LAS INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO TENDRAN UN RECARGO DE 3€, EXCEPTO PROMOCION Y OPEN



MAPA

Comentarios del cartógrafo (Mario Vidal):

El mapa de la competición, dentro de que se trata de un terreno eminentemente urbano, presenta zonas completamente diferenciadas. De una parte el entorno urbano que representa el parque del agua y la zona Expo con arquitectura moderna, viales de firme compactado y barreras arquitectónicas claras, con una definición de espacios muy geométrica en los que la velocidad siempre será máxima, y una zona perimetral de bosque de ribera en el que se encuentra presente una vegetación por lo general difícil de atravesar, que además esconde el relieve y en la que nos encontraremos muchas sendas claras y no tan claras. Tratándose de un espacio en su conjunto muy visitado es posible que algunos detalles puedan no reflejar su estado actual pero en todo caso no suponen ningún problema para la orientación. Simbólicamente son pocos los objetos que no se han representado según especificaciones ISSprOM 2019, reduciéndose a bancos y poco más.



TRAZADOS

Comentarios del Trazador (Raúl Faure Alegre):

Este año presentamos como novedad el uso en competición de la zona de los pabellones de la Expo.

La primera parte de la carrera se plantea en esa zona muy urbanizada que le da un carácter de prueba sprint: tramos cortos y decisiones rápidas. A partir de un determinado control habrá que continuar ya por la zona abierta del parque, que incluye el espacio natural del soto de Ranillas. Los participantes tendrán que cambiar la manera de afrontar el segundo tramo en el que aparecerán tramos más largos en los que será importante acertar en la decisión de las rutas ideales.

En las categorías superiores (Élite y Veteranos/as) algunas elecciones de ruta puede implicar pasar por zonas en las que se agradece el uso de polainas.

La escala del mapa va a ser 1: 5.000 lo que va a permitir visualizar bien los detalles. El desnivel es mínimo ya que se trata de un parque que se encuentra en una zona llana pero la distancia acumulada van a dar kilometrajes en los que habrá que dosificar el esfuerzo.

Las categorías de PROMOCION Y OPEN también es en escala 1:5000.

En Promoción los recorridos se pueden hacer perfectamente sin brújula orientando el mapa con los elementos lineales que ofrece el parque (camino, canales, zonas ajardinadas...)

La categoría OPEN requiere usar destrezas orientadoras más avanzadas.

Esperamos que disfrutéis de este tesoro que tenemos en Zaragoza a las orillas de nuestro río.

Parque del Agua. 13 de noviembre	
Mapa:	Parque del Agua
Cartógrafo:	Mario Vidal
Trazador:	Raúl Faure
Hora Primera Salida:	9:30 h.
Hora Última salida:	11:30 h.
Distancia / Tiempo desde Secretaría a la Salida:	
Salida 1 Categorías oficiales	500 m./10'
Salida 2 Categorías Open y Promoción	500 m./10'
Avituallamiento en carrera:	NO
Impresión mapa:	Papel 135 grs. con funda plástico
Tiempo máximo de carrera:	90 minutos
Sistema AIR:	SI

Categorías	Distancia (km)	Nº controles	Escala
PROMOCIÓN	3,0	15	1:5.000
OPEN	4	17	1:5.000
MF12	3,0	14	1:5.000
M 14	3,7	17	1:5.000
F 14	3,0	14	1:5.000
M 16	3,6	17	1:5.000
F 16	3,7	17	1:5.000
M18	5	22	1:5.000
F18	4,6	18	1:5.000
M 20	5	22	1:5.000
F 20	4,6	18	1:5.000
M 21	5,3	18	1:5.000
F 21	4,6	20	1:5.000
M35	6,3	23	1:5.000
F 35	4,6	20	1:5.000
M45	5	22	1:5.000
F 45	4,6	18	1:5.000
M 55	4,6	20	1:5.000
F 55	3,7	17	1:5.000
M ÉLITE	7,4	26	1:5.000
F ÉLITE	6,3	23	1:5.000



SALIDAS y META

En función de las categorías habrás dos salidas en dos ubicaciones distintas

CATEGORÍAS COMPETITIVAS – SALIDA 1

Se encuentra a 500 m de la Secretaría. Junto al Pabellón de Aragón en la confluencia de la Avenida Ranillas con la Avenidad José Atarés.

Los corredores y corredoras que no deban pasar por secretaría para hacer alguna gestión pueden acudir directamente a la zona de Salida.

<https://goo.gl/maps/2t5SWPjDXGb8F2g96>

CATEGORÍAS NO COMPETITIVAS – SALIDA 2

Las categorías OPEN y PROMOCIÓN deben acudir previamente a secretaría para formalizar la inscripción y recibir el chip electrónico de cronometraje (tarjeta SPT).

Ubicación de la Zona de secretaría: junto a la Terminal Norte del teleférico de la Expo

<https://goo.gl/maps/3sCm8LkmWVXhfG2w5>

Coordenadas: 41.6714966255, -0.9046276279

Desde este lugar estará marcado el camino tendrán marcado el camino para dirigirse a la SALIDA 2, donde se les entregará el mapa. Distancia: 500 m.

La meta de todos los recorridos se encuentra junta a la zona de Secretaría. Allí habrá avituallamiento líquido y sólido al acabar la carrera.



¿TU PRIMERA VEZ EN UNA CARRERA DE ORIENTACIÓN?

Este deporte consiste en realizar un recorrido pasando por una serie de puntos que te marcan los organizadores en un mapa. En cada control hay una baliza de tela con un número para que compruebes que has llegado al lugar correcto. Para acabar la prueba hay que pasar por todos los puntos en el orden que te indican en el mapa. Llevarás un chip electrónico (tarjeta SPT) con el que podrás demostrar que has estado en el lugar correcto. En la salida habrá personal de la organización para ayudarte y resolver tus primeras dudas. Luego tú mismo deberás buscar el mejor camino. Aunque no acabes todo el recorrido recuerda volver a secretaría para decirnos que has finalizado la actividad.

En estos enlaces tienes unos vídeos en los que encontrarás ejemplos de cómo es una prueba de orientación.

<https://www.youtube.com/watch?v=LTjusT0WxIM>

<https://www.fedo.org/web/videos-mujer-y-deporte/5413-mujer-y-orientacion-elige-tu-especialidad>

Y recuerda lo siguiente:

- Inscríbete en el plazo marcado.
- Cada participante debe inscribirse aunque se vaya en grupo
- Solo se permitirá ir en grupo en la categoría de promoción.
- Cada participante o grupo deberá llevar una tarjeta sportident (sirve para chequear en cada punto de control del recorrido).
- Las horas de salida efectiva real será entre 9:30 - 11:30 por tanto será necesario que los que no dispongan de tarjeta sportident pasen por secretaría para recogerla.
- Prever pasar por secretaría al menos media hora antes de la hora prevista de salida.



EQUIPO ORGANIZADOR

Organiza: Club Ibón de Orientación.

Colabora: Asociación Española contra el Cáncer

Equipo Técnico.- Raúl Faure Alegre

Teresa Moreno García

Azucena Carruesco Marquina

Pedro Villar

Isabel Sanz

Enrique Alonso del Val

Secretaria.- Ana García Rica

Cartografía: Mario Vidal Triquel.

Trazados: Raúl Faure alegre

Sportident: Jara Villar Carruesco



REGLAMENTO.

Será de aplicación el Reglamento de la Liga Aragonesa de Orientación a Pie y, en todo lo no contemplado en las mismas, por la Normativa de la Federación Española de Orientación y la Federación Internacional de Orientación.

Durante toda la prueba, los participantes deberán seguir las instrucciones del personal de la Organización.



TROFEOS

Se realizará Acto de entrega de diplomas para todas las categorías al finalizar la prueba. Tras la entrega de Trofeos se sorteará una paletilla de jamón entre todos los corredores y corredoras de todas la categorías que estén presentes en ese momento.



NUESTROS PRINCIPIOS:

EL RESPETO AL ENTORNO

Nos comprometemos a minimizar al máximo los impactos medio ambientales ligados al desarrollo de nuestra prueba. Para ello, formamos una comisión ambiental que será la encargada de identificar dichos riesgos y proponer acciones concretas de preservación, reparación y de compensación. Desde dicha comisión animamos a la utilización de transporte público o a compartir vehículos. Cada corredor se debe comprometer a:

“Hacer lo que esté en su mano para minimizar su impacto por los espacios que transite, especialmente no tirando ningún tipo de residuo”.

EL RESPETO AL EVENTO

Nos comprometemos a asegurar un respetuoso trato hacia el equipo organizativo, voluntarios, colaboradores, corredores, público en general y otros usuarios de la montaña. A tener un conocimiento del Reglamento y cumplirlo.

EL RESPETO A UNO MISMO

La búsqueda de un mayor rendimiento o el deseo de superar nuestros límites no debe justificar en ningún caso alterar la salud por lo que debemos en todo momento ser consciente de nuestras posibilidades.

Cada corredor debe comprometerse a no tomar sustancias dopantes, a no recurrir de forma abusiva a la automedicación e informar en caso de cualquier desfallecimiento a la organización, por lo que deberá permanecer atento y no sobrepasar sus límites al punto de poner en riesgo su integridad física.

SOLIDARIDAD

Cada participante de forma prioritaria debe acudir en ayuda de cualquier otra persona que se encuentre en peligro o dificultad.

Aplaudimos acciones solidarias y de desarrollo sostenible, en el plano ambiental, social y económico. Animamos a los equipos a “correr por causas humanitarias” y a reunir fondo en beneficio de asociaciones que ellos elijan.

LA EQUIDAD

Ningún equipo ni corredor debe favorecerse de ventajas que desfavorezcan a otros. Nuestras reglas han sido concebidas para todos y se aplican de forma idéntica para todos. Es nuestra responsabilidad garantizar este principio de equidad, efectuando los controles necesarios y ofreciendo las mejores condiciones de carreras posibles al conjunto de equipos.

“Lo que hoy es tú meta, mañana será tú salida”...



ANEXO I

DECLARACIÓN EXENCIÓN RESPONSABILIDAD EN LA COMPETICIÓN.

NOMBRE DE LA PRUEBA: CARRERA DE ORIENTACIÓN PARQUE DEL AGUA

FECHAS: 13 de Noviembre de 2022 **LUGAR:** ZARAGOZA

MODALIDAD DEPORTIVA: ORIENTACIÓN A PIE

1. Que mi inscripción a esta prueba, o la de mi representado (en el caso de menores de edad) implica la aceptación de este documento en todos sus puntos.
2. Que conozco y acepto íntegramente el Reglamento y Normas reflejadas en el Boletín de la prueba de Orientación, y acepto lo establecido en los reglamentos oficiales de la IOF (Federación Internacional de Orientación), FEDO (Federación Española de Orientación), y FARO (Federación Aragonesa de Orientación) en vigor.
3. Que me encuentro, o mi representado se encuentra, en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado para participar voluntariamente en este entrenamiento de la modalidad deportiva de Orientación.
4. Que no padezco, o mi representado no padece, enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse y perjudicar gravemente la salud al participar en esta competición de la modalidad deportiva de Orientación.
5. Que si padeciera, o mi representado padeciera, algún tipo de lesión, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiera agravarse o perjudicar gravemente la salud, al participar en esta competición de la modalidad deportiva de Orientación, lo pondré en conocimiento de la Organización, aceptando las decisiones que al respecto se adopten por los responsables del evento.
6. Asumo los peligros y riesgos derivados de mi participación, o de mi representado (en el caso de menores de edad), en esta actividad deportiva, tales como caídas, colisión con vehículos, participantes, espectadores, condiciones climáticas extremas y de humedad, estado de los viales, carreteras y tráfico (el presente enunciado tiene el carácter meramente indicativo).
7. Respetaré en todo momento las normas de circulación como cualquier otro peatón, siendo responsable de mi propia seguridad en relación con el tráfico urbano.
8. Que me encuentro, o mi representado se encuentra en posesión de la licencia federativa en vigor. En caso contrario lo haré constar en el momento de la inscripción, abonando el canon correspondiente del seguro deportivo de la prueba.
9. Acepto cualquier decisión que cualquier responsable de la carrera (jueces, médicos, ATS, técnicos de organización) adopte sobre mi habilidad, o la de mi representado (en caso de menores de edad) para completar esta competición de la modalidad deportiva de Orientación, con seguridad y sin riesgo para la salud.
10. Autorizo al Club Ibón de Orientación para usar cualquier fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de archivo de mi participación o la de mi representado, en este evento, sin derecho a contraprestación económica.
11. Que eximo al club ibón de Orientación y a cualquier persona física o jurídica vinculada con la organización de la prueba, de las responsabilidades derivadas de cualquier accidente causado tanto por motivo de hechos de la circulación, como por accidentes deportivos.
12. Que eximo a los anteriormente citados de cualquier perjuicio que, por motivos de salud, pudieran derivarse de mi participación, asumiendo personalmente el riesgo inherente para la salud que supone el esfuerzo físico requerido para la participación en esta prueba.
13. Que eximo a los anteriormente señalados de cualquier responsabilidad que de la participación en la prueba derivase, tal como pérdida o deterioro de objetos personales, por robo, extravíos u otras circunstancias.
14. Que existe la posibilidad de sufrir un accidente deportivo inherente a la práctica de la carrera, asumiendo personalmente la responsabilidad de los accidentes que pudiera causar a cualquier participante de la prueba, excluyendo a la Organización de cualquier responsabilidad derivada de estos accidentes.
15. Que existe la posibilidad de causar un accidente a un tercero ajeno a la prueba, asumiendo personalmente la responsabilidad íntegra de este accidente y excluyendo a la Organización de cualquier responsabilidad derivada de estos accidentes.
16. Que declaro conocer y haber recibido información sobre los riesgos propios de la participación en esta prueba, estando satisfecho de la información recibida, pudiendo haber formulado las preguntas convenientes y aclaradas todas mis dudas.