



## BOLETÍN 2

### CAMPEONATO SPRINT CASTILLA Y LEÓN (3ª liga FOCYL sprint)

**12 OCTUBRE. NAVARREDONILLA (ÁVILA)**

### 12ª LIGA NORTE / 4ª LIGA FOCYL O-Pie

**13 OCTUBRE. EL BARRACO.**

#### INSTITUCIONES:



#### ORGANIZA:



#### FEDERACIONES:



## 1.- PROGRAMA Y UBICACIÓN.

- **Sábado 12 de octubre: Campeonato de Castilla y León Sprint (3ª liga FOCYL sprint)**  
**Ubicación: NAVARREDONDILLA.**

- 12:00 Prohibido acceder a la zona de competición.
- 16:30 Salida primeros corredores.
- 17:30 Fin salida de corredores Open.
- 18:30 Entrega de trofeos. Sólo podrán optar a trofeo los corredores pertenecientes a clubes de Castilla y León.

Zona embargada: El municipio de Navarredondilla está dividido en 2 por la carretera AV-905, siendo la zona de competición embargada la parte este (*pinchar sobre la imagen para abrir el vínculo*). Se puede transitar por la zona de competición hasta las 12:00h del día de la prueba, pero no hacer entrenamientos específicos de orientación.



- **Domingo 13 de octubre: 4ª Prueba de liga FOCYL / 12ª Liga Norte.**  
**Ubicación: EL BARRACO.**

- 9:00 Apertura del centro de competición.
- 10:00 Salida primeros corredores.
- 12:30 Fin salida de corredores de Open.
- 14:00 Entrega de trofeos.



## 2.- CATEGORÍAS.

Según los [reglamentos de liga norte](#), liga de Castilla y León y campeonato sprint de Castilla y León:

CAMPEONATO CASTILLA Y LEÓN SPRINT		
	CATEGORÍA	PARTICIPANTES
Categorías Oficiales	Alevín	Categoría mixta, corredores/as nacidos/as en 2012 y posterior.
	M/ F-Cadete	Corredores/as nacidos/as entre 2008 y 2011, incluidos.
	M/F Junior	Corredores/as nacidos/as entre 2004 y 2007, incluidos.
	M/F Senior	Corredores/as nacidos/as a partir de 2003 (categoría absoluta)
	M/F Veteranos/as A	Corredores/as nacidos/as antes de 1989 (incluido)
	M/F Veteranos/as B	Corredores/as nacidos/as antes de 1979 (incluido)
	M/F Veteranos/as C	Corredores/as nacidos/as antes de 1969 (incluido)
	M/F Veteranos/as D	Corredores/as nacidos/as antes de 1959 (incluido)
No Oficial	Open Amarillo	Recorrido de iniciación, recomendado para niños/as.
	Open Naranja	Recorrido de iniciación para adultos.
	Open Rojo	Recorrido de nivel medio para adultos.

LIGA NORTE / LIGA DE CASTILLA Y LEÓN		
	CATEGORÍA	PARTICIPANTES
Categorías Oficiales	M/F - 12	Categoría mixta, corredores/as nacidos/as en 2012 y posterior.
	M/F - 14	Corredores/as nacidos/as entre 2010 y 2011, incluidos.
	M/F - 16	Corredores/as nacidos/as entre 2008 y 2009, incluidos.
	M/F - 18	Corredores/as nacidos/as entre 2006 y 2007, incluidos
	M/F - 20	Corredores/as nacidos/as entre 2004 y 2005, incluidos
	M/F - 21	Corredores/as nacidos/as antes del 2003 (incluido)
	M/F - Elite	Categoría cerrada a corredores élite.
	M/F – AK	Categoría intermedia M/F 21 y 35. Sin límite de edad.
	M/F – 35	Corredores/as nacidos/as entre 1980 y 1989, incluidos.
	M/F - 40	Corredores/as de CyL, nacidos/as entre 1980 y 1984, incluidos.
	M/F – 45	Corredores/as nacidos/as entre 1970 y 1979, incluidos.
	M/F - 50	Corredores/as de CyL , nacidos/as entre 1970 y 1974, incluidos.
	M/F – 55	Corredores/as nacidos/as entre 1960 y 1969, incluidos.
	M/F - 60	Corredores/as, de CyL nacidos/as entre 1960 y 1964, incluidos.
	M/F - 65	Corredores/as nacidos/as antes de 1959 (incluido).
No Oficial	Open Amarillo	Recorrido de iniciación, recomendado para niños/as.
	Open Naranja	Recorrido de iniciación para adultos.
	Open Rojo	Recorrido de nivel medio para adultos.

- Solo pueden aparecer en el ranking los corredores con licencia anual FEDO.
- Las categorías de M/F 40, M/F 50 y M/F 60, sólo pueden participar corredores con licencia de clubes de Castilla y León.
- Los corredores sin licencia FEDO deberán sacar seguro de prueba.

### 3.- INSCRIPCIONES.

Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma [SICO](#) de la Federación Española de Orientación, **antes del Domingo 6 de octubre a las 23:59.**

#### Precios:

	SPRINT	LIGA NORTE
Categorías M/F 21 y mayores + Open Rojo y Naranja	6€	8€
Categorías M/20 y menores + Open Amarillo	5€	5€
Seguro de prueba (para los no federados)	3€	3€
Alquiler sportident	2€	2€
Suelo duro	2€	

El abono de la inscripción se podrá hacer online, dentro de la plataforma SICO o mediante transferencia bancaria (inscripción de todo el club e independientes) en el siguiente número de cuenta:

Beneficiario: Club Deportivo Maximus.

Nº Cuenta: ES73 3081 0419 7850 0029 7910

Concepto: Inscripciones + Nombre del club

### 4.- INFORMACIÓN TÉCNICA.

#### 4.1.- Características de los mapas:

	Navarredondilla	Monte el Encinar
Escala/Equidistancia	1:3000 / 2,5m	1:10000 / 5 m
Cartógrafo / Año	Konstantin Serebriantskii / 2022. Revisado 2024.	Jaime Montero / 2022
Tipo mapa	Usado en el MOM 2024	Usado en el MOM 2022
Trazador	Nacho Rubio	

El **mapa sprint** tiene una elevada complejidad técnica debido a las calles pequeñas e irregulares, muros franqueables e infranqueables y algún paso de 2 alturas. Desnivel moderado para sprint urbano, que el orientador deberá tener en cuenta en sus elecciones. La mayor parte son calles asfaltadas, aunque también existen de tierra. El pavimento de algunas calles a veces aprovecha planchas de roca naturales, que salvo que sean muy significativas, están representadas con el símbolo de pavimento para una mayor legibilidad. También hay algunas piedras y cortados infranqueables.

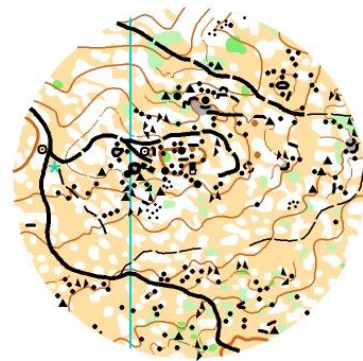


El mapa se estrenó en el Maximus O-Meeting de febrero de este mismo año, con muy buena crítica por parte de los corredores y especialmente de los corredores élite que participaron. Aunque sea un mapa usado en una ocasión, en la que apenas corrieron españoles, la dificultad técnica anteriormente comentada puede hacer que sea más complejo que un mapa nuevo de calles más lineales. Se pueden ver trazados y recorridos en [livelox](#) de la prueba del MOM.



En la imagen Tove Alexandersson (dorsal 201) en la salida del sprint de Navarredondilla del MOM de 2024.

Por motivos excepcionales hemos tenido que cambiar la ubicación y mapa de la prueba de **liga de FOCYL y liga norte**. La prueba se realizará en el mapa usado en la distancia larga del MOM de 2022, en el **monte el Encinar**, en **El Barraco**. Dehesa con zonas abiertas, buen suelo y desnivel moderado, que permite una velocidad de carrera muy elevada. En toda la dehesa se existen numerosos grupos de piedras, pequeñas vaguadas y surcos.



#### 4.2.- Distancias y desniveles de los recorridos.

Sprint Navarredondilla				
Recorrido	Categorías	Distancia	Desnivel	Controles
1	M-Senior	3620	45	21
2	F-Senior	3000	34	20
3	M-Junior / M-Vet A	3150	38	19
4	F-Junior / M-Vet B	2970	34	19
5	M-Cadete / F-Vet A / Open Rojo	2400	25	18
6	F-Cadete / F-Vet B / M-Vet C / M-Vet D	2370	20	16
7	F-Vet C / F-Vet D / Open Naranja	2270	20	16
8	Alevín / Open Amarillo	1630	10	14

La distancia es el camino más corto medido automáticamente a través del analizador de rutas de OCAD.

#### **Comentario del trazador:**

Para una mayor legibilidad del mapa, dado que el mapa no es muy extenso, **los 4 primeros recorridos tendrán cambio de mapa**, que estará en la misma hoja. Prácticamente la totalidad de controles tienen elección de ruta, algunas más evidentes que otras. También habrá 1-2 tramos largos, que además de elegir el mejor camino se deberá ejecutar correctamente entre las calles irregulares. Por tanto, el sprint exige una concentración máxima, sin ningún tramo de descanso. En los recorridos de más nivel, además, la dificultad aumenta por la fatiga de la distancia y el considerable desnivel para ser un sprint.

Monte el Encinar (El Barraco)				
Recorrido	Categorías	Distancia	Desnivel	Nº controles
1	ME	9210	260	23
2	M21	7970	245	21
3	FE / M20/ M35A / M40	7370	230	22
4	F21 / M45 / M50	6270	210	20
5	M18 / MAK	5630	180	19
6	F20 / F35 / F40 / M55 / M60	5470	160	17
7	F45 / F50 / FAK / Open ROJO	4980	145	16
8	F18 / M16	4940	145	16
9	F55 / F60 / M65	4090	115	15
10	F16 / F65 / Open NARANJA	3860	115	16
11	F14 7 M14	3840	100	13
12	F-M12 / Open AMARILLO	3320	90	11

#### Comentarios del trazador:

El tipo de mapa y los numerosos detalles de roca, curvas de nivel y vegetación, invitan a que los recorridos y la mayoría de los tramos sean tipo distancia media. Aunque no habrá tramos larguísimos de elección de ruta, si que muchos de ellos tendrán micro-elecciones para llegar al control, especialmente los recorridos mayor distancia. En general el suelo está muy apto para correr, salvo alguna pequeña zona que han talado y limpiado el bosque dejando ramas sueltas.

#### 4.3.- Distancias parking / centro de competición / salida.

	Distancia del parking al centro de competición	Distancia del centro de competición a la salida
<b>Navarredondilla</b>	100-300 m, según aparcamiento	<b>1km;</b> 15' minutos andando.
<b>Monte el Encinar</b>	Mismo lugar	<b>500 m;</b> 7' minutos andado

**El sprint no tendrá cuarentena**, estar atentos a la hora de salida teniendo en cuenta la distancia desde el centro de competición (1 km). No debería hacer falta recordar el juego limpio mientras se espera a salir.

#### 5.- ALOJAMIENTOS.

Se habilitará **suelo duro** en el pabellón municipal de **El Barraco** para la noche del sábado al domingo, siendo necesario apuntarse en el formulario de inscripción para poder usarlo.

En la zona de El Barraco/Navaluenga/Burgohondo existen numerosas casas y alojamiento rurales.

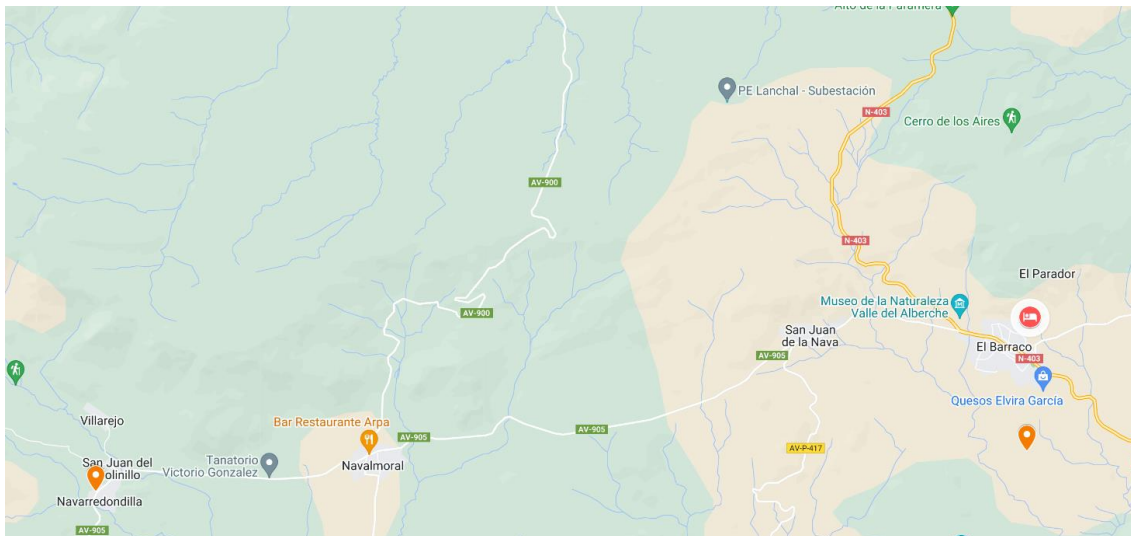
En el Hoyo de Pinares tenemos el hotel-restaurante **el estanco**, regentado recientemente por el presidente de nuestro club.

En Ávila ciudad tener en cuenta que ese fin de semana empiezan las fiesta de “La Santa”, lo que puede provocar que muchos alojamientos se puedan agotar.



Como alojamiento económico en Ávila ciudad (a 25 minutos de EL Barraco y 35 de Navarredondilla) podemos recomendar la Residencia Arturo Duperier (tlfno. 920221716), aunque es una residencia juvenil, los fines de semana dispone de habitaciones para cualquier persona.

*Mapa de situación general (pinchar para acceder a Google maps)*



## 6.- PREMIOS.

La prueba sprint, que corresponde al Campeonato de Castilla y León y 3ª prueba sprint FOCYL, sólo optarán al premio los corredores pertenecientes a clubes de Castilla y León.

En la prueba de liga FOCYL y liga norte optarán a premio todos los corredores independientemente del club al que pertenezcan. Si alguna categoría no tiene el número suficiente de inscritos se reducirá/eliminará el nº de premiados.