CAMPEONATO DE EXTREMADURA MTB-O

MTBOEx

LIGA EXTREMEÑA

2022

CORIA

BOLETÍN Nº 2

21 MAYO

Extremadura
#SOMOSDEPORTE

Judex MTB-O
Liga Diputación de Cáceres

www.fexo.org

Federación Extremeña de Orientación
CLUB ALTAIR
Extremadura Deporte desde la Base
DIPUTACIÓN DE CÁCERES
Ayuntamiento de Coria
extremadura sport.com
errea

Consejería de Cultura, Turismo y Deportes
Dirección General de Deportes

JUNTA DE EXTREMADURA

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN 2
2. NORMATIVA 2
3. CRONOMETRAJE 3
4. INSCRIPCIONES 3
5. PROGRAMA (AVANCE) 5
6. INFORMACIÓN TÉCNICA 5
6.1 DISTANCIA MEDIA. CORIA. 5
6.1 MATERIAL OBLIGATORIO 11
6.1 MATERIAL RECOMENDABLE 11
7. ORGANIZACIÓN 11
8. ORGANIGRAMA EJECUTIVO 12
9. SERVICIOS 13
10. INSTITUCIONES Y ENTIDADES ORGANIZADORAS 13

1. PRESENTACIÓN

La Liga Extremeña MTBOEx 2022 no se detiene. Tras el Trofeo Extremadura MTB-O Tajo Internacional continuamos con la siguiente prueba del calendario, la cual será, además, el Campeonato de Extremadura MTBO de la temporada.

Lanzamos así la 2ª prueba de este año y lo hacemos con una jornada que tendrá como protagonista la localidad cacereña de Coria.

El 21 de mayo, por lo tanto, tienes una nueva cita con la MTB-O en Extremadura, en el Valle del Alagón, donde el Club Altair Orientación y la Federación Extremeña os ofrecemos un nuevo plan con la Orientación en Extremadura.

2. NORMATIVA

- La 2ª prueba de la Liga Extremeña de MTB-O 2022 (MTBOEx) estará regulada por el reglamento de la FEDO. Todas las personas inscritas deben conocer y aceptar las normas que rigen esta competición.

VER REGLAMENTO MTB-O FEDO

- Para lo no contemplado aquí, se aplicarán las Normas Generales de la IOF para esta modalidad.
- Las normas de competición de este deporte exigen un riguroso respeto al medio ambiente, a los/as competidores/as y al material empleado en las competiciones.
- La carrera podrá ser realizada por el/la deportista montado/a en la bicicleta, portándola o empujándola, pero en ningún momento se podrá dejar la bicicleta y desplazarse sin mantener el contacto físico con ella (Art. 17 Normas Liga Española MTBO 2017 *"En todo momento, el competidor ha de estar en contacto con la bicicleta, (salvo caídas). El incumplimiento es motivo de descalificación".*
- Queda expresamente **prohibido** salir de los caminos, sendas y carreteras que aparecen representados en el mapa (Art. 28 Normas Liga Española MTBO 2017 *"La circulación fuera de los caminos, sendas y carreteras autorizadas en la prueba...está prohibida…"*. Igualmente queda prohibido circular por las carreteras y caminos no autorizados (aquellos marcados en el mapa con cruces magenta).
- Queda expresamente **prohibido** el uso de cualquier recurso cartográfico que no sea el proporcionado por la organización. Así mismo, se prohíbe el uso de cualquier sistema de navegación por satélite con pantalla en la que pueda verse un mapa. Sí se permiten aquellos que no tengan pantalla o que no puedan mostrar información cartográfica. En todo lo demás sobre dispositivos GPS se seguirá la **normativa específica de la IOF.**

- Esta última norma –uso de GPS- es de aplicación exclusiva para los/as atletas de categorías oficiales (federados/as).
- En las **categorías** de **parejas**, los/as miembros del equipo deberán progresar juntos/as durante todo el recorrido sin perder el enlace visual. Habrá personal de la organización a lo largo del recorrido y en meta velando para que se cumpla esta norma.
- En caso de **retirada voluntaria**, el/la deportista debe **obligatoriamente** dirigirse a la **meta** para comunicarlo al/la responsable Sport-Ident.

3. CRONOMETRAJE

Sistema de Cronometraje	Sport Ident Air + (Todas las categorías).
Alquiler de Pinzas	La organización dispondrá de pinzas normales (no SIAC) para su alquiler.

- El precio de alquiler es de 5€ por pinza. Los/as deportistas que alquilen pinza tendrán que firmar un documento comprometiéndose a abonar el importe de la pinza en caso de pérdida o deterioro de la misma.
- No será obligatorio correr con SIAC, pudiendo el/la deportista utilizar cualquier otra tarjeta SI de la que disponga.

4. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma SICO de la FEDO.

El plazo de inscripción abarcará del 2 de mayo hasta el día 17 de mayo de 2022 a las 23:59 horas.

CATEGORIAS	FEDERADOS FEDO/FPO
M/F 12*	7 €
M/F 15*	7 €
M/F 17*	7 €
M/F 20*	7 €
M/F 21	10 €
M/ F - E	10 €
M/F 40	10 €
M/F 50	10 €
M/F 60	10 €
E-BIKE	10 €
ABSOLUTA PAREJAS	10 €/persona

	Menores de edad	Mayores de edad
INICIACION CORTO (individual o parejas)	7 €	10 €
INICIACIÓN LARGA (individual o parejas)	7 €	10 €

CATEGORIAS	NO FEDERADOS FEDO/FPO	
M/F 12*	15 €	
M/F 15*	15 €	
M/F 17*	15 €	
M/F 20*	15 €	
M/F 21	18 €	
M/ F - E	18 €	
M/F 40	18 €	
M/F 50	18 €	
M/F 60	18 €	
E-BIKE	18 €	
ABSOLUTA PAREJAS	18 €/persona	
	Menores de edad	Mayores de edad
INICIACION CORTO (individual o parejas)	15 €	18 €
INICIACIÓN LARGA (individual o parejas)	15 €	18 €

*** Los/as deportistas extremeños/as en edad Escolar de M/F 12 a M/F 20 tendrán subvencionada la inscripción.**

NOTAS:

- ➔ La organización se reserva el derecho de agrupar categorías si no hay un número suficiente de participantes
- ➔ Sólo podrán optar al Campeonato de Extremadura de MTB-O aquellos/as deportistas que estén federados/as por algún club de la Federación Extremeña de Orientación

¡¡ ATENCIÓN!! Los/as deportistas en las categorías **PAREJAS** deberán de dar un nombre al equipo para la competición y anotarlo en el apartado correspondiente a la hora de inscribirse. Los/as miembros de la pareja deberán de progresar juntos durante todo el recorrido sin perder el enlace visual. Habrá personal de la organización a lo largo del recorrido y en meta velando para que se cumpla esta norma.

4.1 SOLICITUD DE FACTURAS

La solicitud de facturas por inscripciones, o prestación de servicios complementarios de la 2ª prueba MTBOEx 2022 se deberá realizar obligatoriamente a través del formulario específico habilitado para ello. Todos los datos solicitados en el formulario son obligatorios.

Una vez recibida su solicitud de factura, se comprobarán los datos enviados desde el departamento de contabilidad de la FEXO; en caso de ser preciso confirmar algún dato se contactará a través del email registrado en el formulario.

La emisión y envío de la factura solicitada se realizará en un periodo mínimo de tres días, a partir del día siguiente a la finalización del evento desarrollado

Solicitud de factura

5. PROGRAMA (AVANCE)

SÁBADO, 21 DE MAYO	
Prueba y Lugar:	**Coria**
9:00 h.	Apertura de Secretaría.
10:00 h.	SALIDA primeros/as corredores/as
14:00 h.	Meta Distancia Larga/UltraLarga.

Nota: Los horarios indicados son orientativos, pudiéndose actualizar en próximos boletines.

6. INFORMACIÓN TÉCNICA

La zona elegida para esta prueba es inédita, por lo que estrenaremos mapa nuevo.

6.1 Distancia Larga/Ultralarga. Coria.

- **MAPA:**
  - Distancia Media: Escala 1:10.000
  - Equidistancia: 2,5 metros.
- **Cartógrafas:** Carmen E. Torres Sanz y Gloria Pico González
- **Trazador:** Óscar Casero Vidal.

➔ **Recorridos por categorías.**

DISTANCIA MEDIA - CORIA						
Recorrido	**Distancia + corta (m)**	**Desnivel + corto (m)**	**Nº balizas**	**Escala mapa**	**Tamaño mapa**	**Nº mapas**
R1	15015 + score	65 + score	18	1:17500	A3+	2
R2	14100 + score	53 + score	17	1:17.500	A3+	2
R3	26300	133	14	1:15.000	A3	1
R4	23450	125	12	1:15.000	A3	1
R5	19150	98	12	1:15.000	A3	1
R6	16700	78	11	1:15.000	A3	1
R7	6500	35	8	1:10.000	A3	1

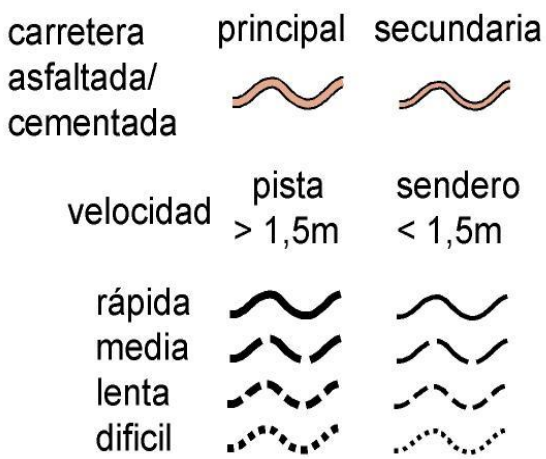
- Los trazados están pensados para una distancia larga o ultralarga (según las categorías).
- En los recorridos R1 y R2 hay que hacer todos los puntos del Score (mapa 2), de lo contrario aparecerá error en tarjeta SI.

Recorrido	Categoría
R1	ME
R2	FE, M21, M20, M40, ABSOLUTA PAREJAS
R3	F20, F21, F40, M50, E-BIKE
R4	F50, M17, M60
R5	F17, M15
R6	F15 ,F60, iniciación largo*
R7	M/F 12 , iniciación corto*

* En iniciación es posible competir tanto en individual como en parejas.

- El recorrido y desnivel está calculado siguiendo el recorrido más corto. Pero no tiene por qué ser el más rápido. Es por ello que es importante elegir bien la ruta en función del desnivel, la distancia y la ciclabilidad.
- La ciclabilidad se mide por la velocidad a la que se puede ir por el camino/ pista:

Velocidad rápida: entre el 100 y el 75% de la velocidad máxima
Velocidad media: entre el 75 y el 50% de la velocidad máxima
Velocidad lenta: entre el 50 y el 25% de la velocidad máxima
Velocidad difícil: menos del 25% de la velocidad máxima (puede ser necesario bajarse de la bicicleta)



En el caso de **las carreteras asfaltadas**, con el fin de informar de la ciclabilidad de las mismas, todas las que están dibujadas como carretera principal son de una ciclabilidad perfecta. Por contra, las representadas como carretera secundaria están llenas de baches y la velocidad es como la de una pista lenta.

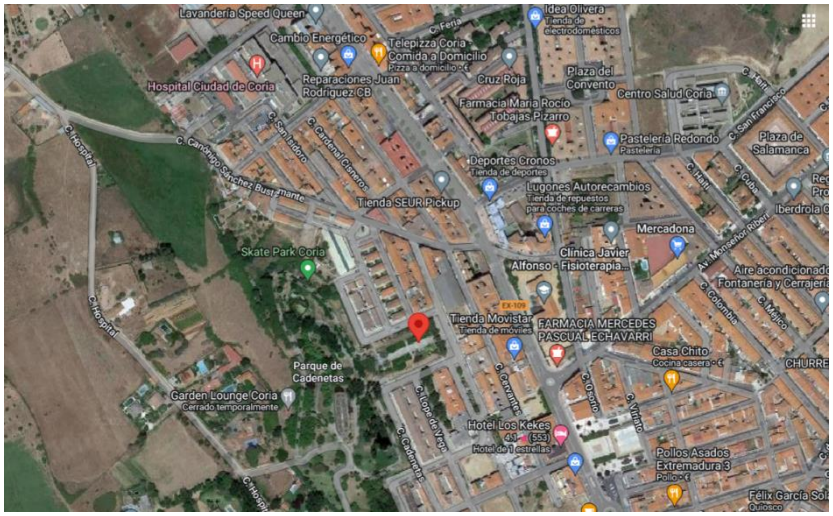
- Los caminos que están dentro de fincas valladas y tiene cancela de acceso **no** se han dibujado. Esto es importante, porque en caso de que la puerta de acceso a dicho camino privado esté abierta puede llevar a confusión.

➔ **Zona de competición Distancia Media.**

El acceso a la zona de competición queda prohibido a los/as deportistas, entrenadores/as, etc., hasta la celebración de la prueba.

- **Ubicación del Centro de Competición:** El centro de competición (donde se deben recoger las pinzas Soprt Ident, etc.) estará ubicado en el Parque de las Cadenetas de Coria.
- La distancia del centro de competición a la presalida es de unos 850 m.
- **Ubicación del Centro de Competición:**

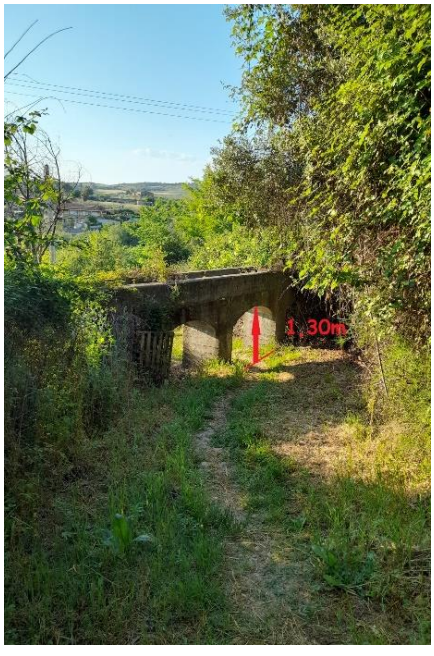
Ubicación Centro Competición



➔ **Presalida.**

Habrá una Presalida de -15´, por tanto, el/la deportista que salga a las 11:00 partirá de la Presalida a las 10:45. Es decir, que tiene que estar en la Presalida con más de 15 minutos de antelación a su hora de salida.

El tramo desde la Presalida a la salida estará balizado con cintas de plástico. Este trayecto pasa por debajo del arco de un acueducto de 1,30 m de alto y por un pequeño puente. Ambos hay que cruzarlos desmontados de la bicicleta, por lo que se ruega precaución y bajar el sendero que conduce a ambos puntos muy despacio o desmontados de la bici.

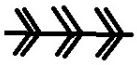


La **zona de Presalida** estará ubicada en la calle Manuel de Larra de Coria (ver el enlace en este boletín).

- De la presalida a la salida hay 700 m. de distancia.
- Las horas de salida serán asignadas por sorteo y se publicarán con la suficiente antelación.
- Funcionamiento de la salida:
  - Habrá una zona de -2' en la que el/a deportista entrará cuando el reloj marque su hora de salida. En esa zona se deberá limpiar y chequear la tarjeta Sport-Ident. Aunque habrá una persona de la organización en esta zona, es responsabilidad del/a deportista limpiar y chequear su tarjeta SI, ya que, de no hacerlo, el recorrido no será grabado y por tanto se descalificará al/la deportista.
  - Al minuto, el/a deportista pasa a la zona de -1' donde podrá coger su mapa y colocarlo en el portamapas. Igualmente, aunque habrá personal de la organización en esta zona, es responsabilidad de cada deportista coger el mapa correspondiente a su categoría y comprobarlo antes de salir.
  - Después de este minuto, se saldrá y comenzará la carrera. El triángulo de salida y la baliza de salida no estarán en la misma zona de entrega del mapa, por lo que habrá una zona balizada obligatoria para todos/as los/as deportistas hasta este punto.

-15 minutos Presalida	**-2** minutos Limpiar y chequear	**-1** minuto Recogida mapa	Salida

Notas de las cartógrafas:

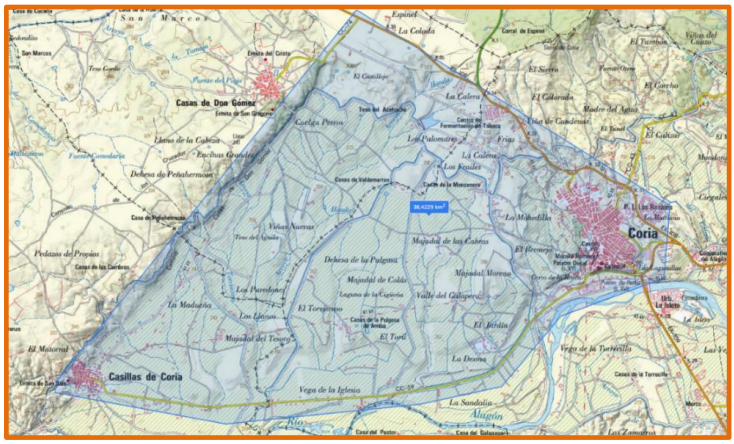
- Para hacer que el mapa sea más claro y limpio para el/la deportista, se ha optado por:
  - NO pintar las vallas, ya que existen en casi toda la zona, incluidas las que van al lado de las pistas y los caminos.
  - Pintar en el mapa solo los tendidos eléctricos de alta tensión, ya que en las zonas de viviendas existen gran cantidad de tendidos eléctricos de baja tensión.
- Se ha representado con el símbolo 534.000  los restos de canal en ruinas que son muy visibles para que puedan servir de referencia, aunque actualmente la mayoría de las conducciones de agua van bajo tierra.

Notas del trazador:

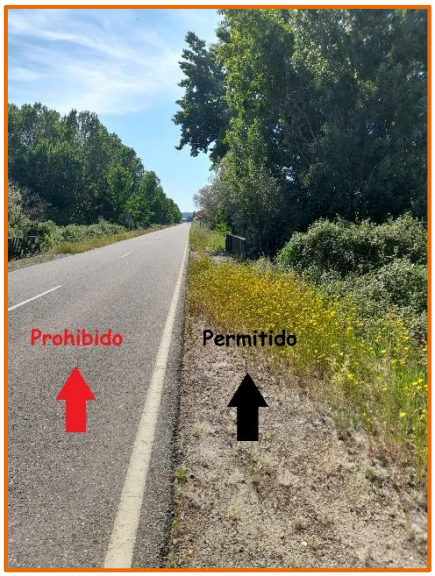
- **Muy importante**: el tráfico no estará cortado. Aunque habrá personas en los cruces peligrosos y la carrera discurre por pistas anchas y con buena visibilidad, rogamos circulen siempre por la derecha y extremen las precauciones.

En el sur del mapa hay un trozo de carretera por el que no se permite circular. No obstante, **sí** está permitido circular **de este a oeste por el arcén** (queda prohibido circular de oeste a este).

Habrá miembros de la organización velando por el cumplimiento de esta norma.



En el mapa aparece indicado así:



Como se indica en el punto sobre la ciclabilidad, en el caso de las **carreteras asfaltadas**, y con el fin de informar de la ciclabilidad de las mismas, todas las que están dibujadas como carretera principal son de una ciclabilidad perfecta. Por contra, las representadas como carretera secundaria están llenas de baches y la velocidad es como la de una pista lenta.

Cuando circulemos por el canal debemos tener cuidado, además de por el tráfico, por el riesgo de caernos en el canal o en una zanja que hay al otro lado del canal y que a veces la vegetación lo tapa y no se aprecia.

6.1 Material obligatorio

- Bicicleta de montaña en perfecto estado.
- Casco homologado para la práctica del ciclismo en buen estado.
- Pinza Sport Ident y dorsal.
- Agua.

6.1 Material recomendable

- Brújula.
- Portamapas.
- Kit básico de reparaciones.
- Comida energética.

¿Qué es un portamapas?

El portamapas es una superficie rectangular, normalmente sujeta al manillar y/o la potencia, que te permite ver el mapa mientras pedaleas, sin necesidad de andar sacando y metiendo el mapa en la mochila. Además, en caso de lluvia evita que se moje. Lo podemos encontrar en el mercado, con distintos precios y calidades. Otra opción es la de fabricarte uno tú mismo.

Aquí dejamos un par de enlaces donde se puede ver como autoconstruir un portamapas para la bicicleta:

1. Autoconstrucción de un portamapas de bastante calidad: **ver video.**
2. Otra interesante y sencilla manera de autoconstruir un portamapas: **ver vídeo**
3. Consejos para la primera carrera y tres portamapas básicos pero muy fáciles y rápidos de preparar: **ver enlace.**

7. ORGANIZACIÓN

7.1 Coordinación de la competición

➔ **INFORMACIÓN GENERAL:** Consultas sobre la prueba deportiva.
Email: **mtbo@fexo.org**
Óscar Casero: Tlfno. + WhatsApp: + 34 657 39 26 26

- **INSCRIPCIONES:** Consultas sobre el proceso de inscripción.
  Email: **inscripciones@fexo.org**
- **INFORMACIÓN LOGÍSTICA:** Consultas sobre recursos y servicios: alojamiento, comidas, transportes, etc.
  WhatsApp: + 34 636 73 36 81
- **COMUNICACIÓN:** Información sobre el evento: programa, agenda, medios de comunicación.
  Email: **comunicacion@fexo.org**

7.2 Comunicación

Toda la información oficial de la prueba estará disponible en la web de la FEXO y en las redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) para difusión y comunicación general.

Canales de Comunicación FEXO:

BOLETÍN INFORMATIVO FEXO	CANAL TELEGRAM FEXO
Suscripción Boletín FEXO	**Seguir Canal Telegram FEXO**

8. ORGANIGRAMA EJECUTIVO

- **Dirección de Carrera:** José Antonio Carrasco Regalado.
- **Dirección Técnica:** Federación Extremeña de Orientación.
- **Trazadores:** Óscar Casero Vidal.
- **Cartografía:** Carmen E. Torres Sanz y Gloria Pico González
- **Juez Controlador:** FEXO.
- **Técnico SportIdent:** Por determinar.
- **Asistencia Técnica:** FEXO.
- **Secretaría:** FEXO.
- **Comunicación:** FEXO.
- **Logística:** FEXO.

9. SERVICIOS

9.1 Alojamiento Privado

La oferta de alojamiento en toda la zona donde se desarrollará la prueba es amplia, existiendo un numero extenso de establecimientos de diferentes características: casas rurales, hoteles, hostales, etc.

Aportamos enlace a directorios de alojamientos de la zona de competición:

ALOJAMIENTO CORIA HOTELES | **ALOJAMIENTO CORIA HOSTALES**

9.3 Avituallamientos

Habrá avituallamientos sólidos-líquidos al finalizar la prueba, se recomienda a los y las participantes que sean previsores y organicen sus reservas durante la carrera.

La dispensación del avituallamiento líquido se hará a granel, debiendo llevar cada deportista su bidón o camel propio.

10. INSTITUCIONES Y ENTIDADES ORGANIZADORAS

ORGANIZAN

Federación Extremeña de Orientación

CLUB ALTAIR

Extremadura Deporte desde la Base — JUNTA DE EXTREMADURA Dirección General de Deportes

DIPUTACIÓN DE CÁCERES

COLABORA

Ayuntamiento de Coria

PATROCINADOR OFICCIAL

extremadura sport.com

El deporte de Orientación está comprometido con la protección del medio ambiente.
Evita imprimir este documento.

FEXO | Club Alcor Altair Orientación
Mayo 2022

Federación Extremeña de Orientación

CLUB ALTAIR

Extremadura es Deporte

Extremadura es Orientación

www.fexo.org