

Inscripciones: Los Clubes, asociaciones o participantes independientes deberán realizar la inscripción, en el formulario reglamentario publicado en la página oficial del "IV Circuito Provincial de Carreras de Orientación" www.godih.org.es. Aquellos participantes que deseen inscribirse en el "IV Circuito Provincial de Carreras de Orientación" sin pertenecer a ningún club o asociación serán tratados como "Independientes" y tendrán los mismos derechos de clasificación que los asociados, excepto en la clasificación por clubes.

Reglamento:

1. Categorías: Alevín, Infantil, Júnior, Senior Veteranos y Master, masculino y femenino. Iniciación adultos.

- **Alevín**, nacidos/as en 1997, 98 y 99
- **Infantil**, nacidos/as en 1995 y 96
- **Cadete/Júnior**, nacidos/as 1991 a 94
- **Senior**, nacidos/as 1990 y anteriores sin límite
- **Veteranos/as**, nacidos/as 1974 y anteriores
- **Master**, mas/fem. nacidos en 1959 y anteriores
- **Iniciación adultos**, mayores de 15 años

2. Las categorías alevín, Infantil y junior, participarán bajo consentimiento paterno con licencia escolar.

3. Cada corredor realizará su carrera pasando por todos los controles y en el orden establecido. La no consecución de todos los controles de la prueba, conllevará puntuar el mínimo en dicha prueba.

4. **Cuota de inscripción:** cada participante de las categorías iniciación adultos, veteranos, senior y master, masculinos y femeninos abonará a la organización la cantidad de 1 € en cada carrera que participe, en concepto de inscripción.

5. **Tarjeta electrónica de Control:**

Cada participante deberá de disponer de la correspondiente tarjeta electrónica de control Sport Ident.

El participante podrá adquirir la tarjeta electrónica mediante compra al Club GODIH, por importe de 36 €. según precios de la FEDO.

Aquellos corredores que no dispongan de tarjeta electrónica, podrán alquilarla a dicho club por un importe de 2 € en cada carrera, comprometiéndose a su custodia y devolución al finalizar el recorrido.

El corredor que deteriorase o pierda la tarjeta electrónica alquilada, deberá abonar la diferencia del valor de ésta (34 €).

Los participantes tienen obligación de aportar brújula para poder interpretar el mapa y el recorrido. De no disponer de brújula la organización le alquilará una por 1 €.

6. **Puntuación:**

Cada prueba sumará tantos puntos como se desprenda del tiempo ganador/ tiempo del corredor x 100. Los cuales se irán acumulando. Para la clasificación final puntuarán las 7 mejores carreras obtenidas. Todos los participantes que terminen el recorrido como mínimo obtendrán 45 puntos. Aquellos que no completen el recorrido sumaran por la participación 20 puntos.

El reglamento que rige el IV Circuito Provincial de Orientación esta disponible en www.godih.org.es y www.dipualba.es.

IV CIRCUITO PROVINCIAL CARRERAS DE ORIENTACION 2009



IV CIRCUITO PROVINCIAL
DE ORIENTACION
ALBACETE 2009



FECAMADO



DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes

IV CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN 2009

La Diputación Provincial de Albacete y el Grupo de Orientación Deportiva Ingenioso Hidalgo (GODIH), organizan el "IV CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN".

Las carreras de orientación consisten en realizar un recorrido por el bosque, pasando por unos puntos de control situados en el terreno con unas balizas y una pinza marcadora y señalados en el mapa que nos entregan en el momento de la salida. El itinerario para ir de una baliza a otra es opcional y para llevarlo a cabo sólo podemos ayudarnos de la brújula y del mapa (a escala 1:10000 ó 1:15000 y con todos los detalles del relieve y la vegetación)

Queremos animarte a que conozcas este bonito deporte y a participar en este IV CIRCUITO PROVINCIAL DE ORIENTACIÓN, que puede servirte para complementar tu preparación física, para disfrutar de la naturaleza y aprender a interpretar planos topográficos.

Para ello hemos proyectado impartir cursos de iniciación, dando a conocer las posibilidades que este deporte abre a los atletas que ya estáis acostumbrados a correr y a los que se os propone el alternar el asfalto y el tartán, por la tierra y la vegetación del monte. Para los que no practicáis atletismo, una actividad en pleno contacto con la naturaleza que os hará disfrutar mucho más de ella y conocer rincones especiales.

Las carreras de orientación en la naturaleza se desarrollan en paisajes naturales, son la combinación perfecta de cuerpo y mente: "pensar y correr" es el lema. No sólo hay que correr, además hay que saber usar la brújula e interpretar el mapa para elegir el camino más corto y seguro que nos lleve de un control a otro.

Un aspecto muy importante de este deporte es que se puede practicar en familia, debido a que la dificultad y distancia de los diferentes recorridos se adapta a la edad, conocimientos y forma física de los participantes: hay quién va corriendo todo el tiempo y hay quién simplemente pasea. Por este motivo es un punto de partida muy interesante para iniciar a mayores, jóvenes, chicos y chicas, niños y niñas en la práctica del deporte y concretamente en la orientación.

En una competición de orientación se ven situaciones muy variadas: atletas, padres con sus hijos, personas mayores, niños, mujeres embarazadas, perros corriendo junto a sus dueños, etc., todos tienen cabida.

Si quieres iniciarte en este deporte, ponte en contacto con Diputación Provincial, área de deportes 967 595 300 y deportes@dipualba.es o dirígete a nosotros a través de la siguiente dirección: www.godih.org.es o la dirección de correo albacetegodih@hotmail.com o al teléfono 967 510 378.

CALENDARIO

16 de enero a las 19:00 horas, presentación del IV Circuito en el salón de actos de la Diputación.

Curso de iniciación: 17 de enero, clase teórica y práctica con monitores de orientación en La Marmota. 11:00 horas (mapas; escalas, equidistancias y técnicas de orientación)

1ª carrera. 18 de enero de 2009. 11:00 h.

"LA MARMOTA" La Gineta

2ª carrera. 8 de febrero de 2009. 11:00 h.

"SIERRA PROCOMUNAL" Chinchilla

3ª carrera. 15 de marzo de 2009. 11:00 h.

"LA MEJORADA" Alpera

4ª carrera 5 de abril de 2009. 11:00 h.

"MORTANCHINOS" Villamalea

5ª carrera. 26 de abril de 2009. 10:00 h.

"LA MARMOTA ESTE" Albacete

6ª carrera. 10 de mayo de 2009. 10:00 h.

"LOS CERRILLOS" Peñas de San Pedro

7ª carrera. 7 de junio de 2009. 10:00 h.

"EL MAL PASO" Peñascosa

8ª carrera. 12 de septiembre de 2009. 22:00 h.

"LA PULGOSA" Albacete. Nocturna por relevos. Equipos de dos corredores