

# I CARRERA DE LA MUJER

## ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA

MURCIA

17 DE SEPTIEMBRE DE 2023

9:00 DE LA MAÑANA

EL VALLE PERDIDO

VEN A DISFRUTAR  
DE UNA MAÑANA  
EN LA  
NATURALEZA  
DESCUBRIENDO UN  
NUEVO DEPORTE

INSCRIPCIÓN GRATUITA PARA LAS 250 PRIMERAS MUJERES  
ANTES DEL 13 DE SEPTIEMBRE

CATEGORÍAS PARA TODAS LAS EDADES

MÁS INFORMACIÓN EN  
[WWW.ORIENTACIONMURCIANA.COM](http://WWW.ORIENTACIONMURCIANA.COM)



TODO EL MUNDO ES BIENVENIDO EN ESTA JORNADA  
NO HACE FALTA EXPERIENCIA, SOLO GANAS DE PASARLO BIEN  
A PIE O EN BICICLETA DE MONTAÑA  
ENTRENAMIENTOS CRONOMETRADOS A PIE PARA ACOMPAÑANTES



## **BOLETÍN 1**

**1. PRESENTACIÓN**

**2. LUGAR, FECHA Y HORARIO DE COMPETICIÓN**

**3. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS**

**4. SISTEMA DE CONTROL**

**5. PROTOCOLO DE CARRERA**

**6. MATERIAL NECESARIO**

**7. ACTIVIDAD PARALELA**

**8. CUOTAS E INSCRIPCIONES**

**9. RECURSOS MUJER Y ORIENTACIÓN FEDO**



# 1. PRESENTACIÓN

## **¿QUÉ ES EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN?**

La orientación en la naturaleza es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula de Orientación.

Es una actividad al aire libre en la que entra en juego tanto el cuerpo como la mente, que puede practicarse como una actividad de ocio o como una competición al más alto nivel. Por lo tanto, todo el mundo puede practicarlo sin importar su nivel físico.

¡Hay muchas formas de disfrutar de este deporte! De manera individual, con amigos o en familia. Es una manera de estar en forma y en contacto con la naturaleza y, por supuesto, de pasarlo genial.

## **¿POR QUÉ UNA CARRERA DE LA MUJER DE ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA EN MURCIA?**

En nuestro deporte, al igual que ocurre en otros deportes de aventura, la presencia de deportistas femeninas ha ido aumentando en los últimos años, pero sigue siendo minoritaria. Pensamos que es un deporte muy desconocido, sobre todo por el público femenino, y que cuando lo descubran, muchas mujeres lo incluirán dentro de sus actividades de ocio o incluso de forma competitiva.

El Consejo Superior de Deportes junto a la Federación Española de Orientación llevan años promocionando el deporte femenino e intentando lograr que la mujer esté cada vez más presente en todos los deportes. Con esta carrera queremos dar a conocer este maravilloso deporte a las mujeres de la Región de Murcia. Creando un espacio en el que cualquier mujer pueda asistir, aprender y no tener ningún tipo de presión por los resultados. Se trata de una carrera lúdica en la que, a pesar de tener premios para las primeras clasificadas, lo importante es divertirse.

## **¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?**

Esta carrera va dirigida a mujeres a partir de 10 años (o menores acompañadas) que quieran conocer el deporte de orientación, participar en una carrera y pasar una mañana diferente.

En esta actividad todo el mundo va a tener la oportunidad de disfrutar de la orientación, ya que de forma complementaria habrá entrenamientos cronometrados para personas de cualquier sexo que quieran participar.

## 2. LUGAR, FECHA Y HORARIO DE COMPETICIÓN

La competición se celebrará en el mapa “El valle perdido”, situado en la pedanía de la Alberca (Murcia), durante la mañana del domingo 17 de septiembre de 2023.

Localización: <https://goo.gl/maps/YzwW5gnXdfoW6g579>

### HORARIO:

- 8:30 Apertura del Centro de Competición y secretaria.
- 9:00 Charlas explicativas a cargo de orientadoras federadas.
- 9:30 Salida en masa de la Carrera de Orientación a pie.
- 10:00 Salida en masa de la Carrera de Orientación en bicicleta.
- 11:00 Cierre de Meta Carrera de Orientación a pie.
- 11:30 Cierre de Meta Carrera de Orientación en bicicleta.
- 12:00 Entrega de trofeos.

## 3. RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

La carrera será Tipo Score con salida en masa. En esta modalidad, las participantes deberán intentar pasar por todas las balizas en un tiempo máximo de 1 hora y media, decidiendo ellas el orden de paso. Después de este tiempo las corredoras que no hayan pasado por el arco de meta serán descalificadas.

Por tema de control, **todas las corredoras deberán pasar por meta**, aunque no hayan completado todas las balizas.

Los tiempos estimados para las ganadoras son de entre 35-40 minutos.

### CATEGORÍAS DE LA CARRERA DE LA MUJER O-PIE:

- Infantil: Nacidos en 2010 o posteriores (menores de 10 años acompañadas).
- Cadete: Nacidos entre 2009 y 2007.
- Juvenil: Nacidos entre 2006 y 2002.
- Senior: Todas las edades.
- Veteranas: Nacidas en 1988 o anteriores.

### CATEGORÍAS DE LA CARRERA DE LA MUJER EN BICICLETA:

- Menores: Nacidas en 2002 o posteriores
- Senior: Todas las edades.
- Veteranas: Nacidas en 1988 o anteriores.

## 4. SISTEMA DE CONTROL

La prueba se cronometrará utilizando el sistema SPORTident.

Para aquellas corredoras no federadas que no dispongan de este dispositivo, será la organización la que proporcionará el mismo antes de la realización de la prueba, deberá ser la corredora la encargada de recogerlo en la secretaría y devolverlo al finalizar la carrera.

## **5. PROTOCOLO DE CARRERA**

Tanto en la carrera a pie como en bicicleta la salida será en masa, es decir, todas las inscritas saldrán al mismo tiempo, según los horarios presentados anteriormente.

La apertura del corralito de salida será 20 minutos antes de la hora de salida en el caso de la prueba a pie y 10 minutos antes para la prueba en bicicleta.

Habrán listados en los que las corredoras deberán comprobar si el número de pinza electrónica asignado es el correcto antes de entrar en el corralito de salida.

En la entrada del corralito encontrarán dos estaciones formadas por bases electrónicas, una con el rótulo «limpiar», que limpia los datos de carreras anteriores presentes en la pinza electrónica y otra con el rótulo «comprobar», que comprueba si la limpieza se ha hecho correctamente. Como es lógico, primero hay que introducir la pinza en la base “Limpiar” hasta que la base emita un pitido y luego en la base “Comprobar” hasta que pite a su vez. ¡¡Ojo!! Si no se limpian y comprueban correctamente las pinzas éstas no darán resultados.

En el corralito de salida se entregará el mapa a las corredoras que tendrán unos minutos para estudiar la estrategia que van a seguir durante la carrera.

Recordamos que el orden de paso por los controles es de libre elección y que, aun llegando tarde, el paso por meta es obligatorio. La base de “Meta” es la última que hay que picar para “cerrar” la carrera.

Al acabar la carrera todos los participantes deberán pasar por la zona de “Descarga” para extraer los datos de las pinzas y devolver, si es prestada, la pinza.

## **6. MATERIAL NECESARIO**

Las participantes deberán ir con ropa cómoda y calzado deportivo. Brújula en el caso de disponer de una.

Una pequeña mochila con agua si se considera necesario.

A pesar de que se va a intentar que el recorrido se pueda realizar apoyándose en los elementos físicos del terreno, y no sea indispensable la utilización de la brújula; se prestarán brújulas a aquellas participantes que las necesiten, con depósito de una fianza.

En el caso de la carrera en bicicleta, las participantes deberán llevar bicicleta y casco.

La organización prestará portamapas para aquellas que no dispongan del mismo.

## 7. ACTIVIDAD PARALELA

Para que tanto acompañantes como cualquier persona interesada pueda participar en la jornada, se realizarán entrenamientos cronometrados a pie, con baliza start a partir de las 9:00.

### **CATEGORÍAS ABIERTAS A TODOS LOS PUBLICOS:**

- Open Corto <18 años: Menores de edad. Dificultad baja.
- Open Corto >18 años: Mayores de edad. Dificultad baja.
- Open Medio <18 años: Menores de edad. Dificultad media.
- Open Medio >18 años: Mayores de edad. Dificultad media.
- Open Largo <18 años: Menores de edad. Dificultad alta.
- Open Largo >18 años: Mayores de edad. Dificultad alta.

## 8. CUOTAS E INSCRIPCIONES

Carrera **gratuita para las 250 primeras inscritas**, gracias al programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes y de la Federación Española de Orientación.

Las inscripciones para la Carrera de la Mujer 2023 y para los entrenamientos cronometrados se podrán realizar a través de los sistemas de inscripciones:

[www.control200.com](http://www.control200.com) para las corredoras no federadas.

[www.sico.fedo.org](http://www.sico.fedo.org) para las corredoras federadas.

### **No registradas en [www.control200.com](http://www.control200.com):**

Introducir el email > recibirás un email de confirmación con un enlace > pulsar en el enlace y rellenar tus datos.

La **inscripción en los entrenamientos** se podrá realizar de forma indistinta en cualquiera de las dos plataformas.

El precio de los entrenamientos cronometrados será:

5€ >18 años no federado/a - 3 € >18 años federado/a

4€ <18 años no federado/a - gratuito para los <18 años federado/a

¡Estás claves podrás utilizarlas en las siguientes carreras, porque estamos seguras de que te vas a enganchar!

El plazo de inscripción termina el **13 de septiembre a las 23:59** o hasta agotar 300 inscripciones.

No se realizarán inscripciones en la zona de carrera.

## **9. RECURSOS MUJER Y ORIENTACIÓN FEDO**

### **PROYECTO MUJER Y DEPORTE FEDO**

<https://www.fedo.org/web/videos-o-pie/3798-mujer-y-orientacion-proyecto-mujer-y-deporte>

### **¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?**

<https://www.fedo.org/web/videos-o-pie/3715-mujer-y-orientacion-que-es-la-orientacion>

### **UN DEPORTE PARA TODAS LAS EDADES**

<https://www.fedo.org/web/videos-o-pie/3685-mujer-y-orientacion-deporte-para-todas-las-edades>

### **MUJER Y ORIENTACIÓN: ELIGE TU ESPECIALIDAD**

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

## 9. ENTIDADES COLABORADORAS



Concejalía de  
Deportes

