



ENTRENAMIENTO NOCTURNO DE ORIENTACIÓN

Parque Juan Carlos I



Miércoles, 4 de mayo de 2010

¡¡Ven y diviértete con nosotros!!

La orientación en parques es una modalidad de orientación en la que abundan los elementos artificiales, algunos de gran dimensión y cierta complejidad, lo cual permite hacer trazados con interesantes elecciones de ruta y también con zonas técnicas donde es importante la lectura detallada del mapa. La facilidad de progresión, la visibilidad, el desnivel moderado y el encontrarse en un lugar acotado constituyen un entorno idóneo para iniciarse en este deporte.

Hemos decidido hacer estos entrenamientos en la horas en que empieza a anochecer, para que así los que lo deseen puedan empezar pronto y aprovechar más la luz solar, y los que quieran hacer un entrenamiento más técnico puedan empezar más tarde y así practicar la verdadera “orientación nocturna”.

Organiza: Federación Madrileña de Orientación y Club Rumbo Madrid-Sanse

Horario de salidas: De 20:15 a 21:15 h

Comienzo de recogida de balizas: a las 22:15 h

Cierre del Parque: a las 23:00 h

Mapa: Parque Juan Carlos I. Escala 1:5000. Equidistancia de curvas de nivel: 2 m.

Descripción del terreno: En este parque encontraremos básicamente **4 tipos de elementos:**

- **Lagos, estanques y canales:** Que habrá que atravesar bordeando eligiendo la mejor ruta o utilizando los puentes al efecto.
- **Pequeñas colinas artificiales:** Donde deberemos decidir si rodeamos o mejor subimos y bajamos. El resto del mapa es bastante llano.
- **Zonas laberínticas:** Constituidas por monumentos de diseño complejo, o por conjuntos de pasarelas, rampas y escaleras a distintos niveles.
- **Praderas con zonas de arbustos, pequeños bosques y árboles aislados:** Menos técnicas que las anteriores, pero donde también será importante la lectura detallada del mapa.

Sistema de control

Tarjeta de cartulina tradicional.

Recorridos, distancias y número de controles (provisional)

Recorridos	Modalidad	Distancia	Nº Controles
Largo clásico	Lineal	4,4 Km	19
Largo memoria	Orden libre	3,7 Km	15
Corto clásico	Lineal	2,6 Km	12
Corto memoria	Orden libre	1,5 Km	8

Cuotas

2,5 € por participante (5 € por pareja en la modalidad parejas).

Al tratarse de un **entrenamiento** y con el fin de no incrementar el coste de la inscripción, **no se realizará seguro de prueba**. Los participantes correrán bajo su propia responsabilidad.

Los que realicen el recorrido en modalidad parejas recibirán dos mapas pero una sola tarjeta de control.

Procedimiento de inscripción

Vamos a aprovechar este entrenamiento para poner en práctica en la Femado **un nuevo procedimiento de inscripción online**. No dejes la inscripción para el último momento.

Entra en <http://www.orienteingonline.net/>.

Si quieres, elige idioma “Español” en la parte superior derecha de la página.

Crea tu perfil (opción “Sign up” en la parte de abajo izquierda de la página). Tu dirección de correo servirá para identificarte pero no será publicada ni visible para nadie. Inmediatamente se te mandará un mensaje a tu dirección de correo para que valides tu perfil. Una vez que hayas creado tu perfil de usuario (sólo tendrás que hacerlo una vez) podrás apuntarte a todas las carreras que utilicen este procedimiento de inscripción.

Entra con tu perfil de usuario y contraseña.

Si eres el responsable de las inscripciones de un club, o tienes que inscribir a varias personas (familia, etc.), puedes crear un club e incluir a esas personas como miembros del club. Así podrás inscribirlas a todas ellas fácilmente. Si sólo te tienes que inscribir tú, no hace falta que crees un club.

Los que participen en la modalidad parejas deberán hacer una sola inscripción (un solo miembro de la pareja).

Elige “Inscribirse a una prueba” del menú de arriba y luego elige la carrera ENO “Parque Juan Carlos I” de la lista de carreras.

En la pantalla siguiente, pulsa el botón “Inscribirme a esa prueba”. Si tienes que inscribir a personas de tu club, elígelas de la lista de abajo.

Si la categoría no es correcta, edita la línea (opción “Edit”), cambia la categoría eligiéndola del menú desplegable y pulsa “Update”.

En “listado de inscritos” podrás ver si te has inscrito correctamente.

La fecha límite es el martes 3 de Mayo a las 24:00 h.

El pago se realizará en efectivo el mismo día de la prueba, al recoger la tarjeta de control.

Dudas y preguntas a webmaster@femado.org.

Protocolo de actuación en el entrenamiento

La tarjeta de control deberá recogerse en Secretaría antes de tomar la salida.

No habrá horas de salida preasignadas. Los corredores, cuando deseen tomar la salida, deberán colocarse en el pasillo correspondiente a su recorrido.

Aunque no se complete el recorrido, es obligatorio pasar por meta y entregar la tarjeta, para poder controlar que todos los participantes han vuelto.

Acceso:

La salida y meta estarán **al final del aparcamiento** que está junto a la **Glorieta de S.A.R. Don Juan de Borbón y Battemberg**, fácilmente accesible desde la **M-40, salida 7**, o también desde la **estación de metro Campo de las Naciones**.

