

CAMPEONATO DE EXTREMADURA MTB-O

**LIGA MTB-O
DIPUTACIÓN DE BADAJOZ**

2º MTBOEx 2024



**26 DE OCTUBRE
2024**



**HIGUERA DE
VARGAS**

BOLETIN 1

ÍNDICE

1.	PRESENTACIÓN	3
2.	NORMATIVA	4
3.	CRONOMETRAJE	5
4.	INSCRIPCIONES	5
5.	PROGRAMA (AVANCE)	7
6.	INFORMACIÓN TÉCNICA	7
7.	ORGANIZACIÓN	13
8.	ORGANIGRAMA EJECUTIVO	13
9.	SERVICIOS.....	14
10.	INSTITUCIONES Y ENTIDADES ORGANIZADORAS	14

1. PRESENTACIÓN

El **Campeonato de Extremadura MTBO 2024** se realizará en un entorno privilegiado, como es la Sierra del Pendón en la localidad de Higuera de Vargas.

El 26 de octubre, una nueva cita con la MTB-O en Extremadura, donde el Club Alcor Extremadura Orientación y la Federación Extremeña os ofrecemos un nuevo plan con la Orientación en Extremadura.

El **Campeonato de Extremadura MTBO 2024** está a la vuelta de la esquina, y promete ser una experiencia inolvidable en un entorno excepcional.

No te pierdas esta oportunidad para competir, disfrutar y explorar la belleza natural de Extremadura mientras pones a prueba tus habilidades en la Orientación.

¡Nos vemos en la Sierra del Pendón!



2. NORMATIVA

- El Campeonato de Extremadura de MTBO 2024 estará regulado 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 prohibida 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 3€ 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 8 de octubre hasta el día 22 de Octubre de 2024 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 €	
	Menores de edad	Mayores de edad
INICIACION LARGA/ ABSOLUTO PAREJAS	7 €	10 €
INICIACION CORTO	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 €	
	Menores de edad	Mayores de edad
INICIACION CORTO	15 €	18 €
INICIACIÓN LARGA/ ABSOLUTO PAREJAS	15 €	18 €

* En la categoría iniciación se permite ir en parejas,

* 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 3ª prueba MTBOEx 2024 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, 26 DE OCTUBRE

Prueba y Lugar:	Higuera de Vargas "Sierra del Pendón"
9:00 h.	Apertura de Secretaría.
10:00 h.	SALIDA primeros/as corredores/as
14:00 h.	Meta Distancia Intermedia

PRUEBA

Sierra del Pendón

LOCALIZACIÓN

[Google Maps](#)

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 Intermedia Higuera de Vargas.

- **MAPA:**
 - Distancia Media: Escala 1:20.000
 - Equidistancia: 5 metros.
- **Cartógrafos:** José Samper-Jean Charles Laleeve.
- **Trazador:** Manuel Villafaina Arce

→ Recorridos por categorías

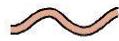
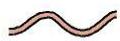
DISTANCIA INTERMEDIA- HIGUERA DE VARGAS "SIERRA DEL PENDON"						
Recorrido	Distancia + corta (m)	Desnivel + corto (m)	Nº balizas	Escala mapa	Tamaño mapa	Nº mapas
R1						
R2						
R3						
R4						
R5						
R6						
R7						

- Los trazados están pensados para una distancia intermedia.

RECORRIDO	CATEGORÍA
R1	ME
R2	FE, M20, M40,
R3	ABSOLUTA PAREJAS F20, F40, M50, E-BIKE
R4	F50, M17, M60
R5	F17, M15, INICIACION LARGA
R6	F15 ,F60
R7	M/F 12 , INICIACION CORTA

* 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:

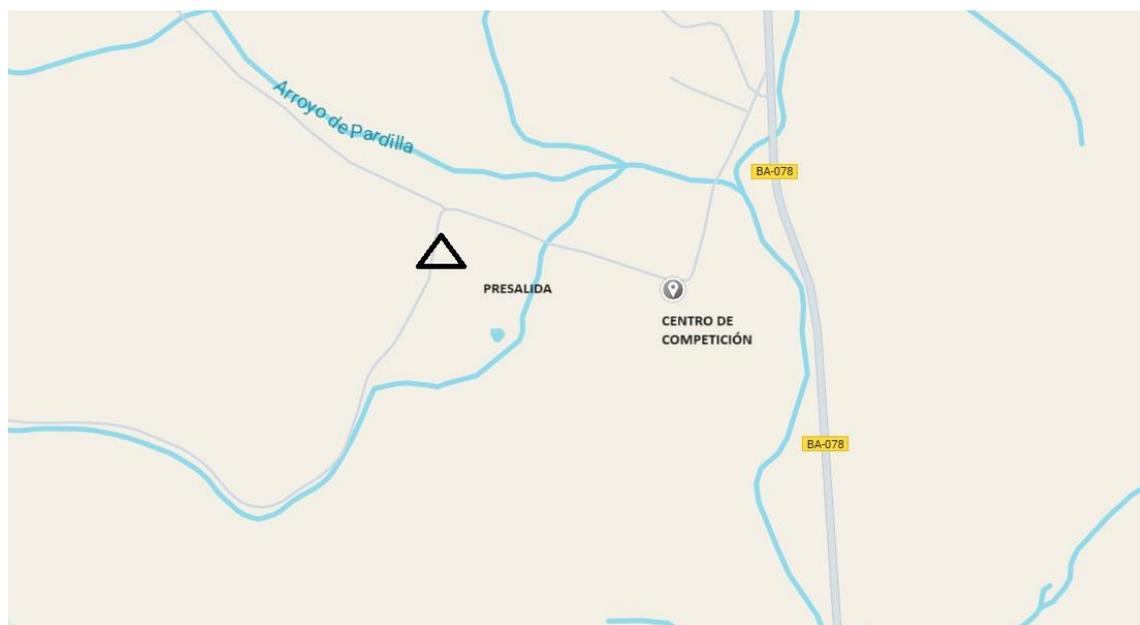
Velocidad rápida: entre el 100 y el 75% de la velocidad máxima	carretera asfaltada/ cementada	principal	secundaria
Velocidad media: entre el 75 y el 50% de la velocidad máxima			
Velocidad lenta: entre el 50 y el 25% de la velocidad máxima	velocidad	pista > 1,5m	sendero < 1,5m
Velocidad difícil: menos del 25% de la velocidad máxima (puede ser necesario bajarse de la bicicleta)	rápida		
	media		
	lenta		
	difícil		

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.

→ Zona de competición Distancia Intermedia.

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 inicio de la Sierra del Pendón.
- La distancia del centro de competición a la presalida es de unos 850 m.
- **Ubicación del Centro de Competición.**



[Google Maps](#)

→ **Presalida.**

Habrà una Presalida de -15'. Es decir, que tiene que estar en la Presalida con mäs de 15 minutos de antelación a su hora de salida y seguir las cintas hasta la salida.

- Las horas de salida serán asignadas por sorteo y se publicarán con la suficiente antelación.
- Funcionamiento de la salida:
 - Habrà una zona de -3' en la que el/a deportista entrarà cuando el reloj marque su hora de salida. En esa zona se deberà limpiar y chequear la tarjeta Sport-Ident. Aunque habrà 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 descalificarà al/la deportista.
 - Al minuto, el/a deportista pasa a la zona de -1' donde podrà coger su mapa y colocarlo en el portamapas. Igualmente, aunque habrà 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 saldrà 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 habrà una zona balizada obligatoria para todos/as los/as deportistas hasta este punto.

-15 minutos Presalida	-3 minutos Limpiar y chequear	-1 minuto Recogida mapa	Salida
--------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------

■ **Notas de los cartógrafos:**

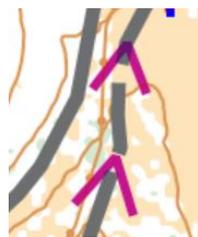
- Para hacer que el mapa sea más claro y limpio para el/la deportista, se ha optado por:
 - NO pintar las vallas, ya que existen en casi toda la zona, incluidas las que van al lado de las pistas y los caminos.
 - Existe una zona privada marcada en rallado en el mapa, por favor respetar y no atravesar, será motivo de descalificación.
 - 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.
 - Podemos encontrar algún camino dentro de reforestación que no esté representado en el mapa.

■ Notas del trazador:

- El **65% de la carrera**: transcurre por pistas anchas dónde los orientadores alcanzarán alta velocidad, a pesar de tener una distancia elevada, la ciclabilidad es muy buena en general. Tener precaución en pistas asfaltadas con los vehículos
- En la carrera discurriremos también por zonas de sierra dónde el **desnivel** será determinante, tanto por la elección de ruta como por la capacidad física del orientador.
- En la zona de la sierra recientemente han puesto unas colmenas, ese acceso no lleva a ningún destino, evitar entrar, esta rallado en el mapa.



- Prestar especial **atención al sentido de la marcha** representado en el mapa, **será motivo de descalificación transitar en sentido inverso**.



- **El firme:**
 - zonas de pista en la que el firme es bueno y dependiendo de las lluvias en el mes de octubre puede que haya tierra suelta.
 - zonas de cortafuego en la que hay más tierra suelta y circular por ellos puede resultar peligroso debido a sus desniveles. Extremar precaución en estas zonas.
- **Triángulo de salida:** se recuerda que es obligatorio llegar al triángulo de salida para comenzar el recorrido.
- **Meta:** la zona de meta está próxima al centro de competición. Extremar precaución al entrar en meta.

- **Zona de entreno bikers:** prestar atención a otras bicicletas o senderistas que pudiéramos encontrar durante el recorrido.

6.2 Material obligatorio

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

6.3 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
Manuel Villafaina Arce: Tfno. + WhatsApp: + 34 634460386
- **INSCRIPCIONES:** Consultas sobre el proceso de inscripción.
Email: inscripciones@fexo.org
- **INFORMACIÓN LOGÍSTICA:** Consultas sobre recursos y servicios: alojamiento, comidas, transportes, etc.
- **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:** Manuel Villafaina Arce
- **Cartografía:** Jean Charles Laleeve

- **Juez Controlador:** FEXO.
- **Técnico SportIdent:** Estrella Gordillo Candelario
- **Asistencia Técnica:** FEXO.
- **Secretaría:** FEXO.
- **Comunicación:** FEXO.
- **Logística:** FEXO.

9. SERVICIOS

9.1 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 mochila propio. Se recomienda llevar geles por la distancia a cubrir

10. INSTITUCIONES Y ENTIDADES ORGANIZADORAS



FEXO | Club Alcor Orientación
Octubre 2024



Extremadura es Deporte
Extremadura es Orientación