CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE MTB-O

LIGA EXTREMEÑA 2023

29 - OCTUBRE -2023

Mirandilla

LARGA DISTANCIA

BOLETÍN Nº 2

Extremadura
#SOMOSDEPORTE

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN 3
2. NORMATIVA 4
3. CRONOMETRAJE 5
4. INSCRIPCIONES 5
5. PROGRAMA (AVANCE) 6
6. LOCALIZACIÓN 7
7. INFORMACIÓN TÉCNICA 7
7.1 DISTANCIA LARGA/ ULTRALARGA. 7
8. EQUIPO DE ORGANIZACIÓN 12
9. COMUNICACIÓN 12
10. SERVICIOS 12
11. INSTITUCIONES Y ENTIDADES ORGANIZADORAS 13

1. PRESENTACIÓN

El **Campeonato de Extremadura MTBO LARGA DISTANCIA 2023** se realizará en un entorno privilegiado, junto al Parque Natural de Cornalvo, que hace las delicias de los bikers de la zona, en concreto en el término municipal de Mirandilla.

El 29 de octubre, una nueva cita con la MTB-O en Extremadura, donde el Club CODAN Extremadura y la Federación Extremeña os ofrecemos un nuevo plan con la Orientación en Extremadura.

El **Campeonato de Extremadura MTBO LARGA DISTANCIA 2023** está a la vuelta de la esquina, y promete ser una experiencia inolvidable en un entorno excepcional. El evento se llevará a cabo en las proximidades del Parque Natural de Cornalvo, un paraíso para los entusiastas del ciclismo, específicamente en el municipio de Mirandilla.
Así, te animamos a que el 29 de octubre, marques la fecha en tu calendario para una emocionante jornada de MTB-O en Extremadura. El Club CODAN Extremadura y la Federación Extremeña se unen para ofrecerte una carrera completamente nueva, en uno de los paisajes más impresionantes de la región.

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 Mirandilla!

2. NORMATIVA

➔ El Campeonato de Extremadura de MTB-O 2023 (MTBOEx) 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

1. Para lo no contemplado aquí, se aplicarán las Normas Generales de la IOF para esta modalidad.
2. 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.
3. 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".*
4. 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).
5. 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.**
6. Esta última norma –uso de GPS- es de aplicación exclusiva para los/as atletas de categorías oficiales (federados/as).
7. 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.
8. 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	SIAC (La organización dispondrá de pinzas para su alquiler).
Precio de alquiler de Pinzas	5€/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

Proceso de inscripción	**Plataforma SICO de la FEDO.**
Apertura de inscripciones	29 de septiembre de 2023.
Fin de inscripciones	23 de octubre de 2023 (23h59).

➔ **En las categorías oficiales solo podrán participar deportistas federados/as.**

CATEGORÍAS	FEDERADOS/AS FEDO/FPO	NO FEDERADOS/AS FEDO/FPO
M/F 12	7 €	15 €
M/F 15	7 €	15 €
M/F 17	7 €	15 €
M/F 20	7 €	15 €
M/F 21	10 €	18 €
M/ F - E	10 €	18 €
M/F 40	10 €	18 €
M/F 50	10 €	18 €
M/F 60	10 €	18 €
ABSOLUTA PAREJAS	10 €/persona	18 €/persona
INICIACION INDIV/PAREJAS MENORES DE EDAD	7 €/persona	15 €/persona
INICIACION INDIV/PAREJAS MAYORES DE EDAD	10 €/persona	18 €/persona
E-BIKE	10 €	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, del Campeonato de Extremadura MTBOEx 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)

DOMINGO, 29 DE OCTUBRE	
Prueba y Lugar:	Mirandilla
09h00	Apertura de Secretaría.
10h00	SALIDA de primeros/as corredores/as.
14h00	META Distancia Larga.

Nota: Estos horarios son orientativos, pudiendo sufrir alguna modificación en próximos boletines.

6. LOCALIZACIÓN

6.1 Localidad sede

La localidad sede del Campeonato de Extremadura MTB-O 2023 es Mirandilla.

Mirandilla está enclavado al norte de Trujillanos y San Pedro, algo mayor que éstos, correspondiente también al área directa de influencia de Mérida. Pertenece a la comarca de Tierra de Mérida - Vegas Bajas y se enclava a tan sólo 11 km de Mérida, 75 km de Badajoz y 70 km de Cáceres.

6.2 Localizaciones

PRUEBAS	LOCALIZACIÓN
LARGA DISTANCIA	UBICACIÓN CENTRO DE COMPETICIÓN

7. INFORMACIÓN TÉCNICA

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

7.1 Distancia Larga/ Ultralarga.

Larga Distancia/Ultralarga - Mirandilla		
Mapa	Escala 1:15.000/1:20.000	Equidistancia: 5 metros.
Cartógrafo	Andrés María Fernández Collado.	
Trazador	Andrés María Fernández Collado.	

DISTANCIA LARGA						
Recorrido	**Distancia + corta (m)**	**Desnivel + corto (m)**	**Nº balizas**	**Escala mapa**	**Tamaño mapa**	**Nº mapas**
R1	41.000	635	17	1:20.000	A3+	1
R2	36.040	590	17	1:20.000	A3+	1
R3	34500	560	15	1:20.000	A3	1
R4	32.200	530	14	1:20.000	A3	1
R5	27.400	278	13	1:20.000	A3	1

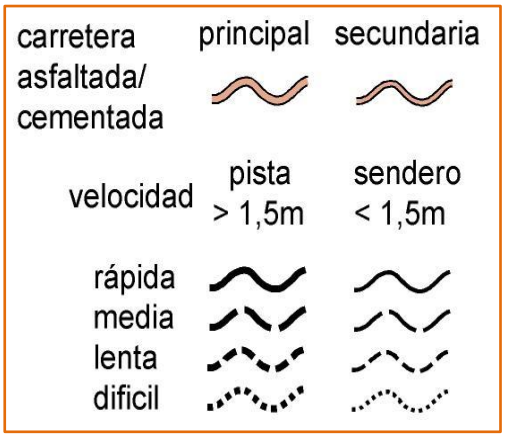
R6	22.760	235	10	1:20.000	A3	1
R7	14.400	135	12	1:15.000	A3	1

Recorrido	Categoría
R1	ME
R2	FE, M20, M40,
R3	ABSOLUTA PAREJAS, F20, F40, M50, E-BIKE
R4	F50, M17, M60
R5	F17, M15, Iniciación Larga
R6	F15, F60
R7	M/F 12 , Iniciación 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
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 e incluso en el interior de los olivares no deben ser transitados.

➔ **Zona de competición Distancia Larga Mirandilla.**

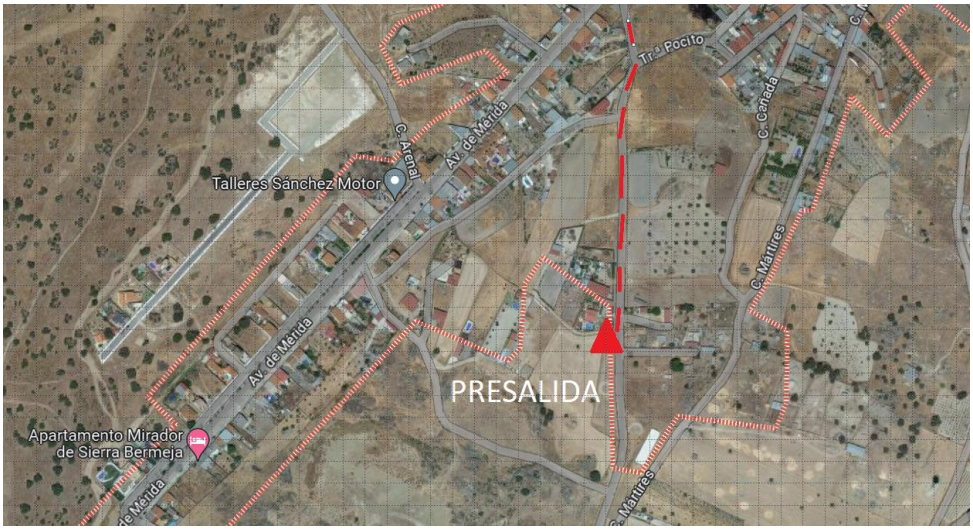
El acceso a la zona de competición queda prohibido a los/as deportistas, entrenadores/as, etc., hasta la celebración de la prueba.

- **Ubicación del Centro de Competición:** El centro de competición (donde se deben recoger las pinzas Soprt-Ident, etc.) estará ubicado en el Pabellon Polideportivo de MIrandilla.
- **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 y seguir las cintas hasta la salida.



Ubicación Presalida

El tramo desde la Presalida a la salida estará balizado con cintas de plástico. Este trayecto pasa por entorno urbano y será necesario tener precaución pues el trafico está abierto.

La **zona de Presalida** estará ubicada en el pabellón polideportivo de Mirandilla (ver el enlace en este boletín), zona amplia dónde aparcaremos los vehículos y será la entrega de trofeo

- De la Presalida a la salida hay **1000 m**. de distancia por entorno urbano.

➔ 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 del cartógrafo:

➔ 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..
- Existe una zona privada marcada en rallado en el mapa, por favor respetar y no atravesar, será motivo de descalificación.
- Podemos encontrar algún camino dentro de olivares que no este representado en el mapa.

Notas del trazador:

➔ **El 65% de la carrera**: transcurre por pistas anchas dónde los orientadores alcanzaran 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.

➔ Prestar especial **atención al sentido de la marcha** representado en el mapa, primero por seguridad y segundo porque **será motivo de descalificación transitar en sentido inverso.**

➔ **El firme**:

- Zonas de pista, muy compacta de tierra blanca que, aunque lloviera, tendrá buena ciclabilidad.
- Zona de sierra algo más técnica en sendas con roderas y piedras sueltas, el resto tiene buen firme.

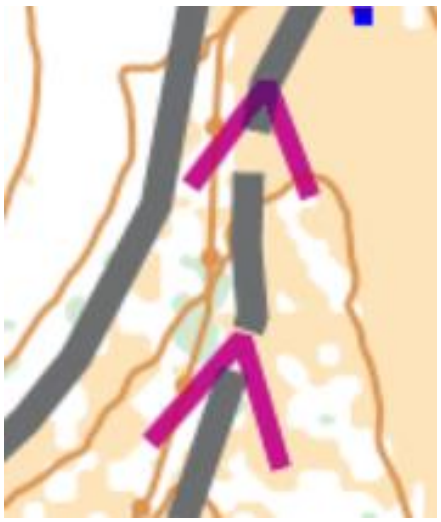
➔ **Muy importante**: el tráfico no estará cortado. Aunque habrá personas ayudando a la circulación en algún cruce, la carrera discurre por pistas muy anchas con

buena visibilidad, rogamos circulen siempre por la derecha y extremen las precauciones al cruzarse con corredores y vehículos.

- **Meta:** la zona de acceso a meta tiene un cruce en entorno urbano en el que se ruega atender las señales de la organización para evitar accidentes.
- **Zona de entreno bikers:** prestar atención a otras bicicletas o senderistas que pudiéramos encontrar durante el recorrido.
- 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.

- **Triangulo de salida:** se recuerda que obligatorio llegar al triangulo de salida para comenzar el recorrido.
- Prestar especial **atención al sentido de la marcha** representado en el mapa, **será motivo de descalificación transitar en sentido inverso.**



8. EQUIPO DE ORGANIZACIÓN

- **Dirección de Carrera:** José Gago.
- **Dirección Técnica:** Club CODAN Extremadura.
  - **Trazador:** Andrés María Fernández Collado.
  - **Cartografía:** Andrés María Fernández Collado.
- **Juez Controlador:** FEXO.
- **Juez de cronometraje:** Por determinar.
- **Asistencia Técnica:** FEXO.
- **Secretaría:** FEXO.
- **Comunicación:** FEXO.
- **Logística:** FEXO.

9. COMUNICACIÓN

9.1 Directorio de contacto

ÁREA	CONTACTO
Información general	Email: clubcodanextremadura@gmail.com Andrés María Fernández Collado: Tlfno. + WhatsApp: + 34 699780071
Inscripciones	inscripciones@fexo.org
Comunicación Logística/Servicios	comunicacion@fexo.org
	WhatsApp: + 34 636 73 36 81

9.2 Canales oficiales de comunicación

Canal	ACCESO
Web oficial	Web FEXO
Facebook	Facebook FEXO
Instagram	Instagram FEXO
Telegram	Canal Telegram FEXO

10. SERVICIOS

10.1 Duchas

➔ Se informará de la disponibilidad de duchas en próximos boletines.

10.2 Avituallamiento

➔ Habrá avituallamientos sólidos-líquidos al finalizar la prueba.
➔ **No se dispensará el avituallamiento líquido en vasos**. Los/as deportistas deberán llevar sus propios vasos o contenedores.
➔ **Es importante llevar barritas o geles, ya que al ser una prueba de larga distancias nos pueden servir de gran ayuda para evitar la fatiga en carrera.**

11. INSTITUCIONES Y ENTIDADES ORGANIZADORAS

ORGANIZAN

Federación Extremeña de Orientación

C.O.D.A.N EXTREMADURA

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

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

COLABORA

Ayuntamiento de Mirandilla

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

FEXO | Club CODAN Extremadura
Octubre 2023

Federación Extremeña de Orientación

C.O.D.A.N EXTREMADURA

Extremadura es Deporte

Extremadura es Orientación

www.fexo.org