



CAO 2019

MEDIA DISTANCIA Y RELEVOS 9 y 10 de Marzo

VII

TROFEO DE ORIENTACIÓN

Villacarrillo - Sierra de las Villas

I PRUEBA LIGA ANDALUZA 2019



BOLETIN N° 3 (Final)
Marzo 2019

CONTENIDOS DEL BOLETÍN

1. Bienvenida

2. Organización

3. Programa definitivo

4. Detalles del terreno

5. Distancias de las carreras

6. Contacto durante competición

7. Accesos principales (suelo duro, zona competición)

8. Croquis aparcamientos, servicios, salidas y llegadas

9. Climatología y posibles riesgos

Colaboradores y patrocinadores

1. Bienvenida

Todo listo para disfrutar de un fin de semana preparado con ilusión y cariño, en el cual, el club Orientación Villacarrillo desea que todos los que habéis decidido la opción de acercaros al Campeonato de Andalucía de media y relevos 2019, disfrutéis de cada momento, en el campo, y en la ciudad, para llevaros un gran recuerdo. Comenzamos oficialmente la temporada a pie en Andalucía, y lo hacemos con fuerza; un CAO de Media distancia muy exigente, un Sprint por las calles de Villacarrillo para correr rápido y despejar la mente después de la locura de la media, y la fiesta por provincias que supone el CAO de relevos, en un terreno que a más de uno le sorprenderá, por estar tan cerca de Villacarrillo, donde acostumbramos a ver sólo un mar de olivos.

Y no olvidemos, la Gala de nuestro deporte, el sábado por la tarde en el teatro municipal, donde se repartirán los premios de la liga pasada.

Todo a punto... a disfrutar.

2. Comité organizador, técnicos y patrocinadores

Director de prueba y trazados: Carlos Rescalvo Palomares

Controlador: Juan Plata Megías

Logística e infraestructuras: Jordi Ruiz Miras, Jesús Cuevas

Salidas: Pedro Alfaro

Meta: Félix Gil de la Vega

Equipo de campo: Fernando Frías, Carlos Hueltes, Félix Gil, Pedro Alfaro, Nestor Almagro

Sportident: Laura Hueltes

Voluntarios: Escuela Deportes Villacarrillo y Club Orientación Villacarrillo

Jurado Técnico

Controlador: Juan Plata Megías

Organización: Carlos Rescalvo Palomares

Corredores: Santiago Veloso Veloso (ADOL)

Clubes: Kety Cobos Barrera

Federación Andaluza Deporte de Orientación (FADO)

Club de Orientación Villacarrillo

Escuela Deportes Villacarrillo

Ayuntamiento de Villacarrillo-Concejalía de Deportes

Diputación de Jaén

3. Programa

Fecha	Hora	Evento	Lugar
Viernes 8	20.00 21.30	Recepción Participantes	Guardería Municipal Villacarrillo
	21.00	Apertura suelo duro	Pabellón Municipal
Sábado 9	9.45	Apertura centro competición	La Fresnedilla (Las Villas)
	11.00	Cto. Andalucía Media Distancia	
	13.30	Cierre de Meta	
	14.45	Paella	Villacarrillo
	17.15	Sprint Open (base start)	
	18.30	Entrega de Premios sprint	
19.30	Gala de la orientación (Teatro Municipal)		
Domingo 10	9.45	Explicación relevos	El Vadillo (Villacarrillo)
	10.15	Salidas primeros relevistas	
	12.30	Salida masa	
	13.30	Entrega medallas ctos Andalucía Media y relevos	

4. Detalles terreno

Media distancia

Buenos terrenos para la práctica de la orientación técnica y de lectura fina, por su variedad de micro terrenos en el mismo mapa, su variedad técnica y por una zona de extrema complejidad técnica abarrotada de cortados, troncos antiguos caídos, pequeñas zonas de marisma, rocas, agujeros, etc., junto con una reducida visibilidad. Zona de pinar limpio, de pinar bajo, de pinar sin desnivel, con desnivel, de zonas semiabiertas, de superficie de lapiaz rocosa, de pequeños prados... Desde luego, se trata de un terreno muy exigente a nivel técnico. Además de la alta complejidad técnica, se une que no es un terreno rápido (se necesita de gran habilidad para el avance rápido), por lo que las distancias, aunque puedan parecer cortas cumplirán con los tiempos exigidos para la media distancia.

Relevos

Terreno de dehesa rodeado por olivar y atravesado por una vaguada algo profunda. Encontramos detalles de roca (cortados) sobre todo cerca del curso del río, y bastantes detalles de vegetación en forma de arbustos. Es un terreno muy rápido excepto en las subidas que son en algunas zonas moderadas. Se combina terreno abierto, con semiabierto y olivar.

A diferencia del día anterior, la velocidad de carrera será muy alta.

5. Distancias y desniveles

MEDIA (Sábado)

CATEGORIA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES
ALEVIN M	1,8	55	9
ALEVIN F	1,8	55	9
INFANTIL M	2,1	70	12
INFANTIL F	2	60	12
CADETE M	2,5	110	15
CADETE F	2,2	85	11
JUNIOR M	2,9	120	15
JUNIOR F	2,2	95	12
SENIOR-B M	2,2	65	12
SENIOR-B F	1,9	60	11
SENIOR M	3,3	140	18
SENIOR F	2,7	125	16
VETERANO 35 M	3	140	18
VETERANO 35 F	2,2	95	12
VETERANO 45 M	2,9	120	15
VETERANO 45 F	2,1	90	11
VETERANO 55 M	2,2	95	12
VETERANO 55 F	1,8	60	11
VETERANO 65 M	1,7	105	10
VETERANO 65 F	1,8	70	9
OPEN AMARILLO	1,9	55	8
OPEN NARANJA	1,8	55	9
OPEN ROJO	2,5	110	15

CORRELÍN: En la zona de meta se realizará el sábado un correlín a partir de las 13.00 h.

RELEVOS(Domingo)

CATEGORIA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES
ALEVIN	1,8	25	10
INFANTIL M	2,2	35	11
INFANTIL F	2,2	35	11
CADETE M	3,3	105	14
CADETE F	2,9	95	13
JUNIOR M	3,6	100	17
JUNIOR F	3,3	105	14
SENIOR M	4	125	15
SENIOR F	3,6	100	17
VETERANO 35 M	3,7	110	15
VETERANO 35 F	3	90	12
VETERANO 45 M	3,6	100	16
VETERANO 45 F	3	90	12
VETERANO 55 M	3,3	105	14
VETERANO 55 F	2,9	95	13
OPEN AMARILLO	1,8	25	10
OPEN NARANJA	1,8	25	10
OPEN ROJO	3,3	105	14

Características de la media distancia

En general las carreras se caracterizan por tramos muy cortos en zonas de gran exigencia técnica y de lectura fina, donde perder referencias lleva problemas para resituarse. Se combinan los tramos cortos y técnicos con algún tramo más largo en zonas fáciles para volver a conectar con zona técnica.

Además, el terreno no es de avance rápido, necesitando una gran agilidad, por lo que aunque parezcan distancias cortas, finalmente los tiempos no se quedarán cortos. Es una carrera que penaliza mucho los errores, por lo que saber en cada momento donde nos encontramos será primordial. Gran exigencia de concentración, lectura y habilidad en el desplazamiento.

Características de los relevos

Carreas que combinan cambios de dirección, tramos cortos y largos, pero todos ellos se pueden realizar a gran velocidad. A nivel técnico no son de gran exigencia, pero cómo en todos los relevos, la cercanía de balizas, y las combinaciones dentro de las mismas categorías podrían llevar a error si se pierde la concentración. Creo que pueden ser carreras muy divertidas, agradables para correr y emocionantes para relevos.

Sprint Villacarrillo

Carrera exclusiva urbana, con zonas de calles estrechas típicas de centros urbanos y otras con calles más anchas y sin complicaciones. En general será muy rápidas, aunque con algunas subidas moderadas. Buena opción para correr rápido y buen entrenamiento sprint.

CATEGORIA	DISTANCIA*	DESNIVEL	CONTR.
Alevin Masculino	1800	40	8
Alevin Femenino	1800	40	8
Jóvenes Masculino	2300	50	9
Jóvenes Femenino	2300	50	9
Senior Masculino	3000	65	11
Senior Femenino	2400	55	10
Veteranos Masculino	2400	55	10
Veteranos Femenino	2300	50	9

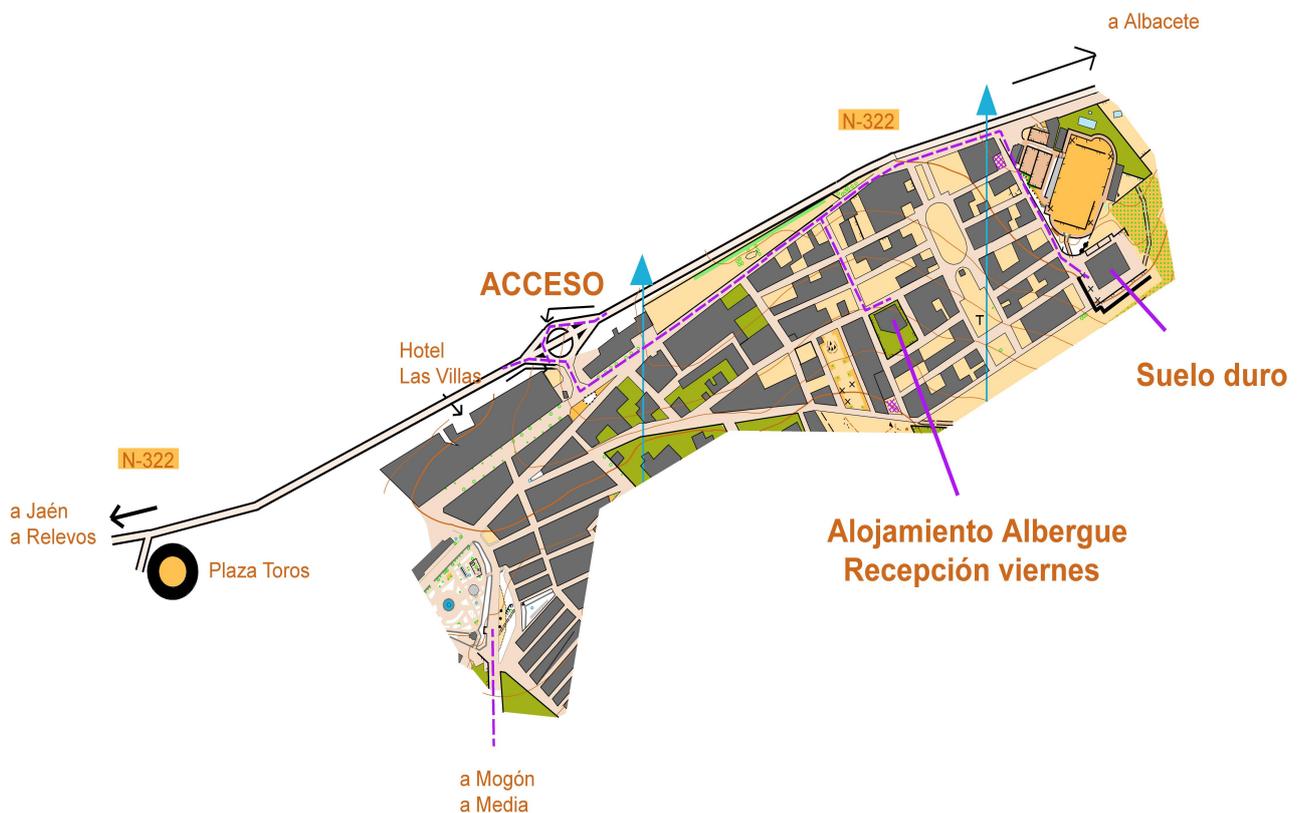
- Distancias reales aproximadas

6. Accesos principales (suelo duro, zonas de competición)

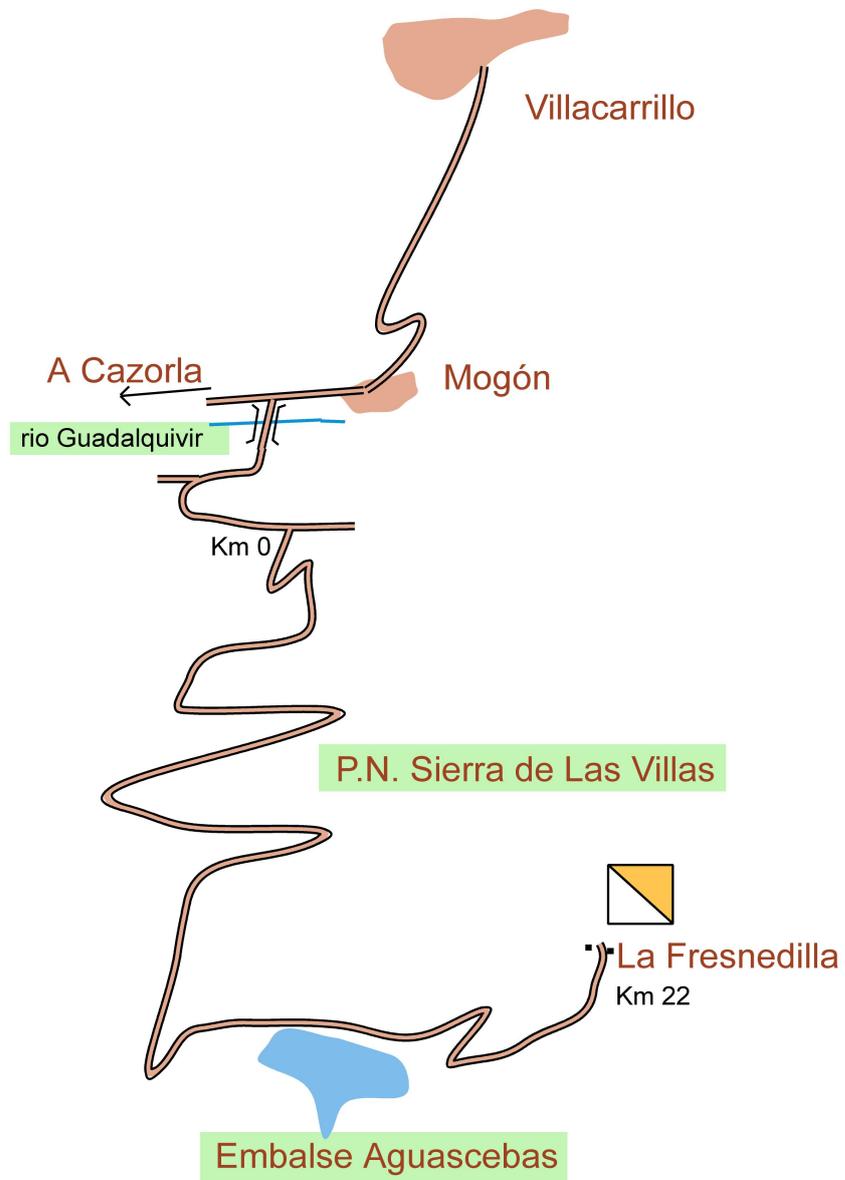
El centro de competición se encuentra situado en la localidad de Villacarrillo, en las instalaciones de la guardería municipal. A escasa distancia, dispondremos del pabellón cubierto como suelo duro, con servicios de duchas y vestuarios. La distancia con la zona de competición de media es de 32 km., la cual se encuentra localizada en pleno corazón de la Sierra de las Villas, perteneciente al parque natural de Cazorla, Segura y las Villas. Es importante partir desde el centro hasta la zona de competición con suficiente tiempo, debido a que la carretera es estrecha y con bastantes curvas, por lo que el tiempo se puede incrementar hasta los 50 minutos.

En cuanto a la distancia para la prueba de relevos es de 4 km, la cual se disputará en la finca del Vadillo

Acceso suelo duro y centro competición

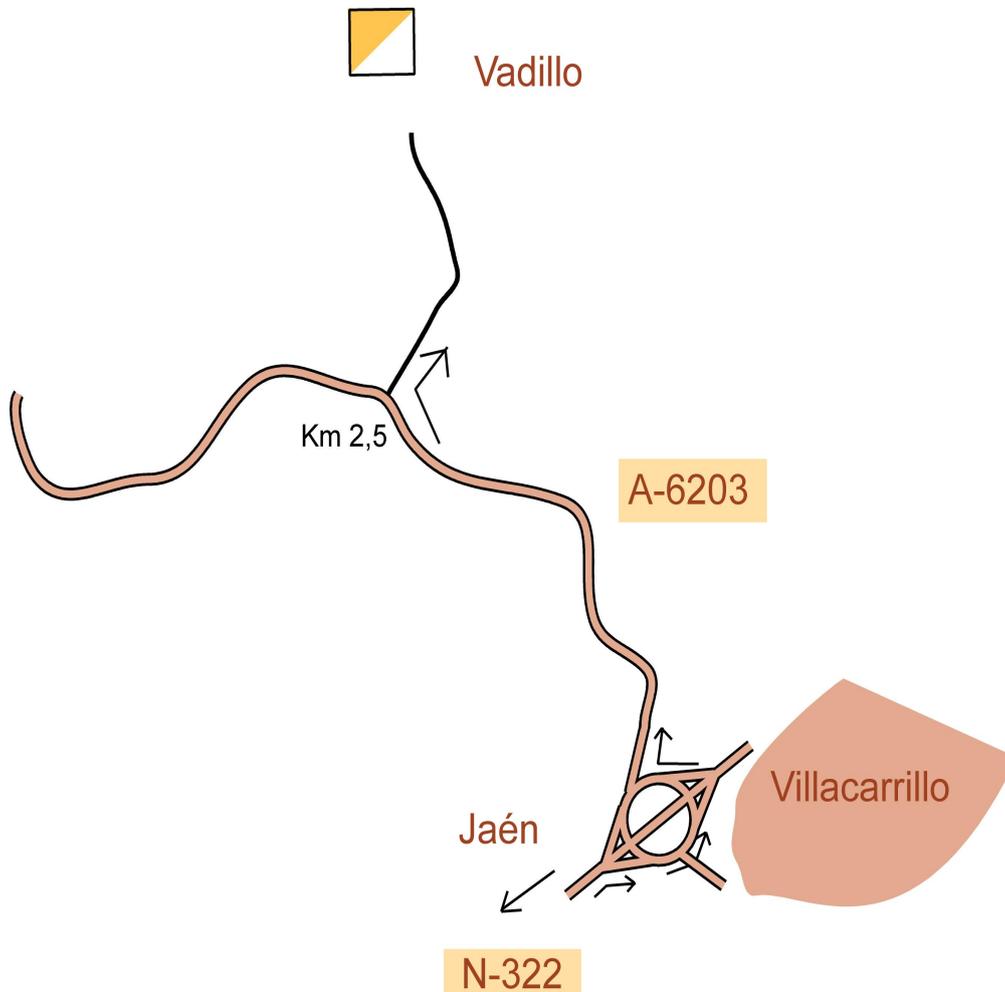


Acceso media



<https://goo.gl/maps/WjnnXYnK5nR2>

Acceso relevos



<https://goo.gl/maps/MPwQZxhYcLG2>

Sprint

El sprint se realizará en la plaza de la constitución de Villacarrillo junto al ayuntamiento

<https://goo.gl/maps/qM9F69aiL3U2>

7. Contacto durante competición

Dirección de prueba: Carlos Rescalvo 659447477
Alojamiento Albergue: Jordi Ruiz 651811577

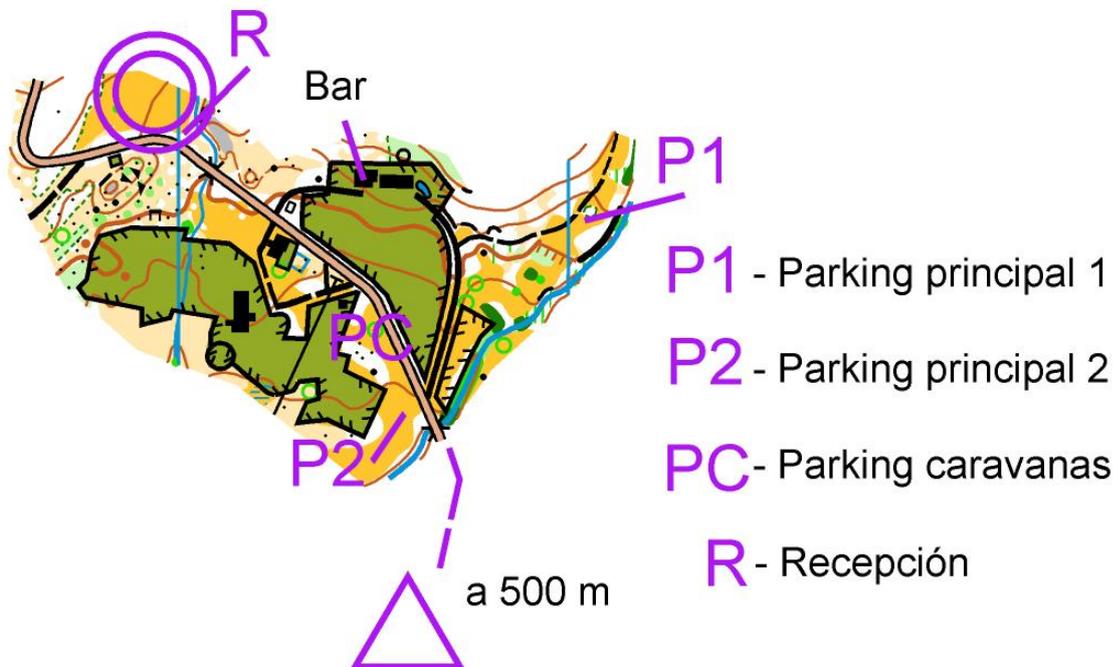
8. Croquis salidas, meta, parking...

Media distancia

Importante: la zona tiene una gran dificultad de aparcamiento, por lo que se ruega atender las indicaciones de la organización. Se pide que los vehículos suban lo más llenos posible de corredores. Si hay vehículos que van juntos pueden aparcar aprovechando espacio y por lo tanto quedando entre ellos bloqueados siempre que no les importe.

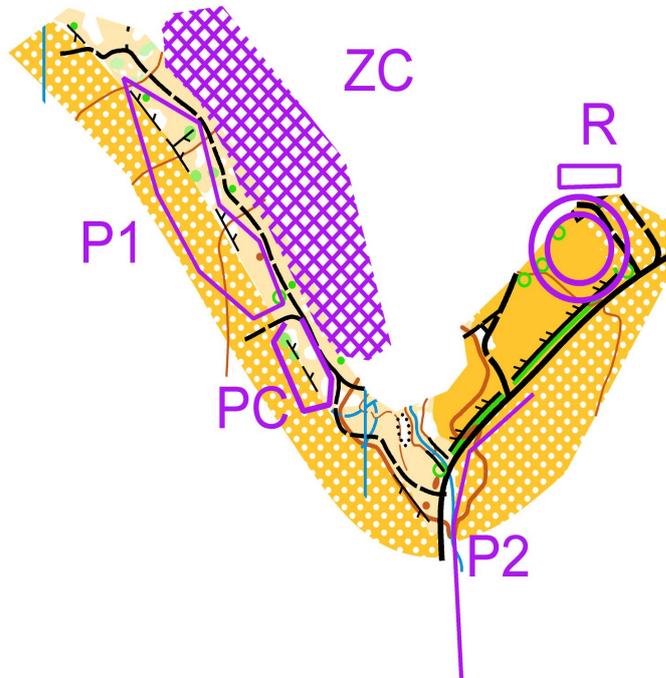
Las autocaravanas tendrán habilitado una zona en el Parking principal 2. Se pide que intenten ocupar el menos espacio posible.

Habrán 2 zonas principales, y el resto se irán conduciendo a diferentes zonas secundarias. Se pide colaboración y atención a las indicaciones de la organización.



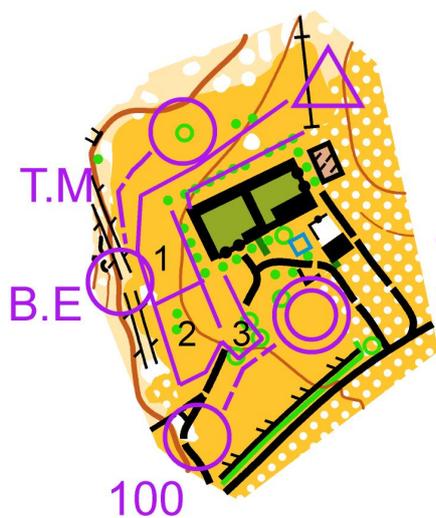
Relevos

Los aparcamientos estarán situados a lo largo del camino que sale hacia el noroeste desde la pista principal y en la pista principal de acceso. Queda totalmente prohibido aparcar en la parte este del camino donde se sitúa el parking 1 y parking caravanas.



- ZC - Zona competición, prohibida
- P1 - Parking coches 1
- P2 - Parking coches 2
- PC - Parking caravanas
- R - Recepción

Zonas relevos



- 1- Salida masa primeros relevistas
- 2- Zona espera 2os y 3os relevistas
- 3- Zona para dar relevo
- T.M - Tramo balizado hasta baliza espectadores
- B.E - Baliza de espectadores (5 minutos para relevo)

Sprint

El sprint tendrá salida y meta junto a la plaza de la Constitución junto al Ayuntamiento de Villacarrillo.

<https://goo.gl/maps/qM9F69aiL3U2>

No hay aparcamiento específico, por lo que se aparcará por las inmediaciones. Cerca del ayuntamiento hay 2 aparcamientos público, con una capacidad para unos 40 vehículos entre los dos.

<https://goo.gl/maps/z8gkR1D6qnH2>

<https://goo.gl/maps/pjCwBgvb7Gw>

9. Climatología y posibles riesgos

Media distancia

Nos encontramos ante un clima muy variable, donde podemos tener días buenos y soleados con temperaturas muy agradables, aunque también podemos tener días fríos y con lluvia, incluso nevadas (altitud de la zona: 1100-1200m) por lo que es importante tener presente la predicción meteorológica de los días de la prueba para prever el equipamiento adecuado.

En cuanto a posibles riesgos en carrera, sobretodo tenemos que tener especial protección con los tobillos debido a que encontramos numerosas zonas con suelo pedregoso. Igualmente en el caso de suelo mojado debemos de tener una mayor precaución en zonas de rocas (es probable que en estos casos los tiempos de carrera se vean un poco incrementado)

Es importante también cubrir las piernas debido a las numerosas zonas de vegetación baja.

Relevos

En la zona de relevos la altitud no debe presentar en principio problemas ya que nos encontramos sobre los 600-700 m . La principal precaución será el paso por el pequeño rio, aunque normalmente con escasez de agua, excepto con lluvia, el cual deberá ser pasado sólo donde no tenga cortados infranqueables. Los trazados casi obligan a los pasos más seguros.

No hay apenas vegetación baja, por lo que no es necesario una gran protección en piernas.

ORGANIZADORES Y COLABORADORES



Ayto. Villacarrillo
Concejalía de deportes

