



**CARRERAS DE ORIENTACIÓN - LIGA COMUNIDAD DE MADRID 2010**  
**13ª CARRERA PUNTUABLE LIGA 2010**  
**LAS NAVAS DEL MARQUES**  
**PUNTUABLE PARA LIGA ALABARDA-0**  
**ORGANIZA: ALABARDA-0**



**FECHA:** **SÁBADO 11 DE SEPTIEMBRE** A PARTIR DE LAS 10:00 H.

**COMO LLEGAR:** Salida y meta en el Área Recreativa el Valladal, por el Escorial dirección Ávila, carretera M-505, aproximadamente 1500mts. Antes de llegar a las Navas del Marques a la izquierda, estará señalizado en la carretera.

*LA ZONA DE CARRERA ES UN ENTORNO IDEAL Y MUY BONITO PARA LA ORIENTACIÓN, ZONA DE PINAR ALTO, ALGUNAS ROCAS Y JARAS, DESNIVELES SUAVES PARA CATEGORIAS INFERIORES, EN LAS CATEGORIAS MAS COMPETITIVAS LOS DESNIVELES PODRAN SER FUERTES O MEDIOS SEGÚN LAS ELECCIONES DE RUTA.*

**CARRERA TIPO LARGA DISTANCIA**, DONDE PREVALECERAN LAS ELECCIONES DE RUTA.

TODAS LAS CATEGORÍAS OFICIALES DE LA LIGA DE LA COMUNIDAD DE MADRID, INICIACIÓN NIÑOS(R-9), INICIACIÓN ADULTOS (OPEN NARANJA), Y POPULAR(R-5) PARA CORREDORES SIN LICENCIA Y/O CON CONOCIMIENTOS MEDIOS.

**SISTEMA DE CONTROL:**

- SE UTILIZARÁ EL SISTEMA DE CRONOMETRAJE [SPORTident](#) PARA LAS CATEGORÍAS OFICIALES. CON BALIZA DE SALIDA(o START).

- Todos los corredores que no dispongan de tarjeta electrónica [SPORTident](#), podrán alquilarla por 4 €, mas 50 € de fianza que serán devueltos al entregar la tarjeta. Las categorías no oficiales podrán utilizar tarjeta de control tradicional de cartón.

**TABLA DE DISTANCIAS Y Nº DE CONTROLES**

RECORRIDOS	Categorías	DIST/DESN	CONTROLES
R 1	H - ELITE	8,7 / 340	19
R 2	H - 21	7,8 / 300	15
R 3	D - ELITE // H - 18 / 20 // H - 35 / 40	7,3 / 280	13
R 4 A	D - 20 / 21 // H - 16	5,3 / 190	12
R 4 B	D - 35 / 40 // H - 45 / 50 / 55	5,6 / 190	13
R 5	OPEN ROJO	5,6 / 220	14
R 6	D - 16 / 18 // D - 45 / 50 // H - 60 //	3,5 / 90	11
OPEN NARANJA	INICIACION ADUL.	3,4 / 90	11
R 7	D - 14 / 55 / 60 // H - 14	2,5 / 80	11
R 8	D - 12 // H - 12	2,4 / 80	9
R 9	Open Amarillo	1,9 / 70	7

**PREMIO ESPECIAL:** "COMO SIEMPRE EL JAMON ALABARDERO"

- SORTEO DE UN JAMON, ENTRE LOS 2º, 3º, 5º Y 8º CLASIFICADOS DE CADA CATEGORIA
- SOLO SI SE LLEGA A 200 PARTICIPANTES DE PAGO



**CARRERAS DE ORIENTACIÓN - LIGA COMUNIDAD DE MADRID 2010**  
**13ª CARRERA PUNTUABLE LIGA 2010**  
**LAS NAVAS DEL MARQUES**  
**PUNTUABLE PARA LIGA ALABARDA-0**  
**ORGANIZA: ALABARDA-0**



**CUOTAS**

CATEGORIAS	CORREDORES FEDERADOS DE CLUBES ADSCRITOS A LA ACOM	CORREDORES FEDERADOS DE OTROS CLUBES	CORREDORES NO FEDERADOS
CATEGORÍAS OFICIALES	6 €	7 €	N / A
OPEN AMARILLO	2 €	4 €	5 €
OPEN NARANJA	6 €	7 €	10 €
OPEN ROJO	6 €	7 €	12 €
MENORES (16 años) CATEGORIAS OFICIALES	2,50 €	4 €	
CORREDORES MUTUALIZADOS (1)	Gratis*	N / A	N / A
FAMILIAS (2)	10 €	N / A	N / A

**Importante:** Las Inscripciones realizadas fuera de plazo llevará un recargo de 2 € en la cuota correspondiente.

(1) Hasta los 16 años.

(2) Dos corredores federados 10€; mas 2€ por cada miembro adicional; solo federados de clubes adscritos a la ACOM.

\* Los mutualizados que se apunten y no corran deberán abonar la cantidad de 2,50 euros.

- LAS CATEGORÍAS DE INICIACIÓN NO SE CONSIDERAN COMPETITIVAS, SON RECORRIDOS LIBRES QUE SE REALIZARAN BAJO LA RESPONSABILIDAD DE CADA UNO O DE LOS PADRES O TUTORES EN CASO DE MENORES, EL RECORRIDO DE INICIACIÓN NIÑOS (R 9) ES DE MUY BAJA DIFICULTAD.

**INSCRIPCIONES**

1. Clubes perteneciente a A.C.O.M. o F.E.D.O. deberán inscribir a sus corredores a través del [ENVIO DEL ARCHIVO DE INSCRIPCIONES RELLENO \(pinchar aquí para descargar\)](#) a [alabarda-o@hotmail.com](mailto:alabarda-o@hotmail.com) hasta del miércoles 8 de SEPTIEMBRE antes de las 20:00 horas.

2. Los clubes no adscritos a la ACOM, los corredores independientes y no inscritos a través de su club, a través del [ENVIO DEL ARCHIVO DE INSCRIPCIONES RELLENO \(pinchar aquí para descargar\)](#) a [alabarda-o@hotmail.com](mailto:alabarda-o@hotmail.com) deberán pagar por transferencia bancaria, hasta del miércoles 8 de SEPTIEMBRE antes de las 20:00 horas.

Los corredores que no estén federados ni mutualizados deben INDICAR: *NOMBRE Y APELLIDOS; D.N.I.; FECHA DE NACIMIENTO; CATEGORÍA DE INSCRIPCIÓN; ENVIAR EL JUST. DE PAGO JUNTO CON LA INSCRIPCIÓN.*

**EL PAGO SE REALIZARÁ EN LA CUENTA: Banco BBVA (a nombre de ANGEL ROJAS AVILES). C.C.C.: 0182 – 0149 – 22 – 0208251770 CONCEPTO: nombre de la persona a inscribir o club.**

- TODOS LOS CORREDORES TENDRÁN QUE ESTAR OBLIGATORIAMENTE EN POSESIÓN DEL SEGURO DEPORTIVO. LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS DAÑOS QUE LOS CORREDORES PUDIERAN SUFRIR U OCASIONARLES A TERCERAS PERSONAS.

**TRAZADOR:** Angel Rojas.

**DIRECTOR de la prueba:** Angel Rojas [arojavi@terra.es](mailto:arojavi@terra.es)

**INSCRIPCIONES:** Mercedes Jiménez [alabarda-o@hotmail.com](mailto:alabarda-o@hotmail.com)

**TECNICO SPORTIDENT:** Iván Rodríguez. [la\\_baliza@labaliza.com](mailto:la_baliza@labaliza.com)