

*XXXIII CAMPEONATO INSULAR DE TENERIFE*  
**BOLETIN 3<sup>a</sup> PRUEBA CIT 2024**  
**21 de abril de 2024**  
*PUNTA DE ABONA*



El club de Orientación COCAN, les invita a participar el próximo **21 de abril** en la 3ª **prueba de orientación del CIT 2024.**

La zona de competición será en la zona denominada como Punta de Abona. El mapa es nuevo, aunque existe una versión anterior que no pertenece a COCAN. Ha sido finalizado en enero - febrero de 2024, por el cartógrafo del club y responsable de la prueba, **José Luis García Rodríguez.**

Es la típica zona costera de la cara sur de la isla de Tenerife, terreno en general de vegetación baja, aunque no tan pedregoso y con una orografía menos marcada que su mapa "hermano" el de Punta de Abades. La visibilidad es muy buena en general y abundan los terrenos despejados más o menos bastos, afectando en ocasiones a la velocidad de carrera dependiendo de la elección de ruta. La clave de la carrera será la elección de ruta mezclado con una buena velocidad de carrera, ya que el general el terreno lo permite. El uso de la brújula será fundamental aunque hay muchos elementos de apoyo visibles, lo que ayudará en gran medida a estar siempre localizados.

El tiempo suele ser agradable, estando previsto para el momento de la carrera una temperatura de 20 grados y cielo completamente despejado, siendo recomendable el uso de prenda de cabeza. Es un pinar particular donde la jara tiene presencia en toda la zona y en su parte Este se encuentran zonas abiertas y antiguas huertas de cultivo.

Invitamos a todos los orientadores de las islas, aficionados del deporte y amantes de la naturaleza y de la orientación en pinares a disfrutar de una jornada de orientación. Se trata de un evento abierto a todas las edades y niveles, tanto de condición física como conocimiento de la orientación. NO es necesaria experiencia previa en el deporte, pues hay categorías destinadas para el aprendizaje, como OPEN. Desde COCAN haremos todo lo posible para que disfrutemos de una maravillosa jornada de orientación

***¡¡¡Te esperamos!!!***



## PROTOCOLO SALIDAS

### EL HORARIO DE SALIDA ES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

Aquellas personas que acudan antes de su hora deberán esperar a que llegue su hora de salida. **POR FAVOR, RESPETEN EL HORARIO DE SALIDA Y NO SE ACUMULEN INNECESARIAMENTE ALREDEDOR DEL PERSONAL QUE ESTÉ DANDO LAS SALIDAS, POR EL BUEN TRANSCURRIR DEL EVENTO.** En caso de llegar más tarde de su hora de salida, comuníquelo y deberán esperar a que la organización pueda darle salida, no garantizando que pueda realizar la prueba.

Al llegar a la zona de competición directamente hay que ir a salida, no debiendo pasar por mesa, EXCEPTO alguna inscripción de OPEN pendiente o si se alquila material.

## ORGANIZADOR

**COCAN (Club de Orientación Canario y Actividades en la Naturaleza)**  
Club adscrito a la Federación Nacional de Orientación (**FEDO**)

[cocantfe@gmail.com](mailto:cocantfe@gmail.com)

Cocan Orientación Tenerife

cocantf

## PRUEBA

La prueba de Orientación se disputará el domingo 21 de abril de 2024 y será puntuable para el XXXIII Campeonato de Orientación Isla de Tenerife

## PROGRAMA

### Miércoles 17 de abril de 2024

- 20:00 Cierre de inscripciones en la página web de COCAN.

Acceso al formulario: <http://www.cocantf.com/web/>

### Jueves 18 de abril de 2024

- 12:00 Fecha y hora límite para realizar los pagos.

### Viernes 19 de Abril de 2024

- 20:00 Publicación de los horarios de salida.

### Domingo 21 de abril de 2024

- 9:30 Apertura centro competición.
- 10:00 Salida de los primeros corredores.
- 11:30 Última hora de salida.
- 14:00 Cierre de meta.

**¡¡IMPORTANTE!!**: Aunque NO se complete el recorrido, es OBLIGATORIO pasar por Meta y por la mesa de descarga para controlar los corredores que faltan por llegar.

**¡¡Tengan consideración con los organizadores, sin no llegan deberán buscarlos en el monte¡¡**

*NOTA: El programa de la jornada puede verse sujeto a modificaciones que serían avisadas con la suficiente antelación, tanto en la página web de COCAN, como en las redes sociales del club organizador.*



## CATEGORÍAS E INSCRIPCIÓN

### Categorías Oficiales

Élite      M-F 45  
M-F 21    M-F 16  
M-F 35    M-F 18  
M-F 55

### Categorías NO oficiales

#### Open Avanzado y Open Familias

Para las **Categorías NO Oficiales** se dan las siguientes orientaciones:

**Open Avanzado** – Para quienes open familias le queda corto pero aún no tienen la soltura suficiente para atreverse con una categoría competitiva, esta es la mejor opción para irse tanteando a sí mismo. Recorrido con una dificultad media-baja que te da la oportunidad de seguir progresando como orientador.

**Open Familias** – Para quienes se están iniciando y ya han participado en alguna prueba de orientación. La mayoría de los tramos pueden realizarse bien por caminos o bien aplicando técnicas sencillas de orientación. Este recorrido tiene el objetivo de pasear disfrutando de la orientación con amigos, peques y familia.

Acceso al formulario: <http://www.cocantf.com/web/>

Atentos a la hora de cierre del formulario. **MIÉRCOLES 17 DE ABRIL**

El mapa de Punta de Abona, está situado en la costa del municipio de Arico, en la isla de Tenerife (España). Los diferentes recorridos transcurrirán entre una altura de 5m a 55m sobre el nivel del mar. Es un terreno abierto, con buena visibilidad, en zonas algo pedregoso pero en general nos deja tener una buena velocidad de carrera. Tiene un desnivel suave salvo en algunas zonas concretas donde la pendiente puede ser mayor.

El terreno es técnico aunque la buena visibilidad hace que se localicen muchos elemento de apoyo a la navegación. En lo que a orientación se refiere, será fundamental el momento de afinar a la hora de atacar al elemento, puesto que el no acertar con el elemento exactamente podrá causar una importante pérdida de tiempo. La elección de ruta también jugará un papel importante puesto que hay varios tramos largos en los que dependiendo de como afrontarlos, nos podrá penalizar tiempo de carrera o incluso la velocidad de la misma.

***Se recomienda el uso de calcetas y zapatillas deportivas tipo trail, con un taco de agarre suficiente, no siendo las polainas ni los clavos fundamentales para la carrera.***

Los recorridos son de un nivel técnico medio-alto, adaptándose a la dificultad física y técnica de cada categoría. Se ha procurado por parte del trazador que los recorridos, en lo que a su trazado se refiere, tengan una similitud con una "Distancia Larga de Liga Nacional", primando la agilidad mental a la hora de atacar el punto, la elección de ruta y la velocidad de carrera, siendo en esta ocasión uno de los puntos clave. Destacar que el desnivel de los recorridos es menor de lo que generalmente "sufrimos" en las carreras de liga de Tenerife. El saber combinar la velocidad en los tramos largos (no salirse de punto) y llegar con la lucidez suficiente para leer adecuadamente los cortos será la clave de la carrera.

Se calculan tiempos de ganador por debajo de la hora en todas las categorías competitivas, (40-50 minutos dependiendo de la categoría).

**Mapa: Escala:** 1:10000 para las categorías competitivas hasta M35 y 1:7500 a las restantes competitivas (M/F45-55) y a las OPEN.

**Equidistancia:** 5m. (Zonas con curvas auxiliares a 2.5m)

**Actualizado, febrero de 2024**

En caso de emergencia durante el recorrido se pueden dirigir a los siguientes números de teléfono. Mesa de organización (+34 686 91 10 51), indicar el recorrido y un punto cercano para así proceder a su asistencia y posible evacuación en el menor tiempo.

La cobertura de red telefónica móvil es buena.

En caso de accidente pueden dirigirse al 112 e indicar que se encuentran en la zona del Faro de Abona, en una prueba de orientación del Club COCAN.

	Distancia(km.)	Desnivel(m)	Número de controles
Open Familia	2.4	50	9
Open Avanzado	3.6	65	14
F-16	2.2	50	8
F-18	3.2	70	12
F-21	4.3	75	13
F-35	4.0	70	15
F-45/55	2.4	50	9
M-16	2.5	50	10
M-18	3.7	75	12
M-21	5.2	80	15
M-35	5.4	90	14
M-45	3.9	60	14
M-55	3.5	50	13
Élite	5.9	100	16

Los recorridos han tratado de adaptarse a los niveles de dificultad que establece la normativa FEDO ISOM 2017-2. Se recomienda que cada participante sepa perfectamente que recorrido corresponde a su categoría para no equivocarse a la hora de coger el mapa. Se les recuerda que cada participante es responsable de coger en la salida el mapa que le corresponde,

**¡¡VERIFICAR SIEMPRE!!**

#### DESCRIPCIÓN DE CONTROLES

Conforme a la normativa IOF (órgano internacional de orientación), estarán disponibles en la zona de salida, así como impresos en el mapa.

#### NORMATIVA Y CUESTIONES IMPORTANTES

La competición se regula por la normativa FEDO e IOF.

Durante toda la competición, los participantes deben seguir las instrucciones del personal de la Organización.

Se recomienda a los corredores llegar con la suficiente antelación a la zona de competición, los participantes deben considerar que hay que aparcar, desplazarse y cambiarse o prepararse para la prueba.

En la zona de Salida se dispondrá de estaciones para limpiar y comprobar las tarjetas-pinzas SPORTident. Es responsabilidad de cada corredor limpiar y comprobar su pinza-tarjeta electrónica antes de comenzar el recorrido, así como coger y comprobar el mapa correspondiente a su categoría e inscripción.

El recorrido y los puntos de control por los que el corredor deberá pasar, estarán marcados en el mapa en color magenta (rosa) y deberá realizarse en el orden indicado; saltarse el orden de los controles o no picar alguno de ellos, es motivo de **descalificación**. La línea que une los controles no siempre es la mejor ruta ¡¡¡

En competición está prohibido seguir o ayudar a otros corredores, salvo en caso de emergencia. En caso de accidente o problemas de un corredor estamos obligados a atenderle,

si se hace puede descalificarse al corredor que no lo haga. Este comportamiento de no auxilio se considera falta grave.

Al cruzar la línea de Meta, el corredor habrá terminado su recorrido y deberá seguir las indicaciones del personal de la Organización. Una vez que haya descargado su pinza-tarjeta electrónica.

El incumplimiento de alguna de las normas será motivo de **descalificación**.

### ¡¡RECUERDEN:

**El objetivo es disfrutar del monte y de nuestra gente, cuida tu entorno y al resto de corredores.**

#### ORGANIZADORES Y COLABORADORES

