

**20 ª PRUEBA LCM
CARRERAS DE ORIENTACIÓN**
+ recorridos guiados iniciación
+BATIDA LIMPIEZA MONTE



**LA CABRERA
05 NOVIEMBRE 2016**

prueba una manera divertida de dar un paseo por el monte

+info: www.malariuta.es

FEDERADOS:

A través de orienteering online. <http://www.orienteeringonline.net>

Los Clubes deberán enviar antes del 04 de noviembre a las 21.00 copia del justificante de ingreso.

NO-FEDERADOS: Deben enviar correo a inscripciones@malarruta.es con los siguientes datos:

Nombre/DNI/Fechanacimiento/Categoría/Justificante ingreso

CUENTA BANCARIA DONDE REALIZAR EL INGRESO:

- *ING DIRECT*
- *ES22 1465 0200 2419 0024 1206*
- *Indicar el Club o persona que realiza el ingreso.*

FECHAS LIMITES DE INSCRIPCIÓN:

- *Sin recargo: hasta el miércoles 2 NOVIEMBRE a las 00:00 de la noche.*
- *Con recargo: hasta el día de la prueba mientras haya disponibilidad de mapas.*

SISTEMA DE CRONOMETRAJE:

Se utilizará el Sistema de Cronometraje SportIdent para todas las Categorías pero en OPEN AMARILLO también se podrá utilizar sistema pinza tradicional, . motivo por el cual todos los corredores que se inscriban, deben facilitar a la organización el número de pinza una vez que se inscriban.

Para los corredores que no dispongan de Pinza electrónica, la organización podrá alquilar, mientras haya disponibilidad, a un precio de 3 Euros, dejando como fianza el DNI o 30 Euros., que se devolverá al devolverla a la organización. Debido a la cantidad limitada de pinzas de que dispone la organización, se entregarán por orden de inscripción.

Se recuerda que es obligatorio para por Meta al finalizar o abandonar la carrera para todos los corredores en previsión de NO activar el Protocolo de Emergencia.

PRECIO DE INSCRIPCIÓN:

CATEGORÍAS	Corredores FEDERADOS	Corredores NO FEDERADOS
CAT. OFICIALES	6 €	N/A
OPEN AMARILLO	5 €	5 €
OPEN ROJO/NARANJA	6 €	10 €/12 €
MENORES Nacidos > 2000	2.5 €	2,5 €
LICENCIA ESCOLAR (1)	2.5 €	N/A
FAMILIAS (2)	2.5 €	N/A
ESTUDIANTES LA CABRERA (3)	2.5 €	2.5 €

- (1) Corredores nacidos en el año 2000 o con posterioridad, con “Licencia Escolar” tramitada por su Club o Ayuntamiento.
- (2) Mientras haya dos corredores federados mayores de 16 años y para los demás miembros del grupo familiar.
- (3) Para todos los alumnos matriculados en los colegios e institutos del municipio de la Cabrera.

SALIDA:

Mediante baliza START

LOCALIZACION:

Calle Roblehorno, 8 (La Cabrera)

Salida N°57 Carretera Nacional A1

[Enlace](#)

APARCAMIENTO:

En la misma calle donde se instalará el Centro de Competición, se disponen de multitud de plazas de aparcamiento en batería, siendo suficientes para los asistentes habituales a una prueba regional

RECORRIDOS Y CATEGORÍAS:

RECORRIDOS	CATEGORÍAS	DISTANCIA	DESNIVEL	PUNTOS
R1	<i>M-Élite</i>	<i>4.990 m</i>	<i>155 m</i>	<i>22</i>
R2	<i>M21/F-Élite</i>	<i>4.320 m</i>	<i>150 m</i>	<i>18</i>
R3	<i>M20/M35</i>	<i>4.460 m</i>	<i>150 m</i>	<i>20</i>
R4	<i>M18/M21B/M40/F20/F21A</i>	<i>3.860 m</i>	<i>140 m</i>	<i>18</i>
R5	<i>M45/M50/F18/F35</i>	<i>3.540 m</i>	<i>125 m</i>	<i>17</i>
R6	<i>M16/M55/F21B/F40/F45</i>	<i>2.820 m</i>	<i>115 m</i>	<i>16</i>
R7	<i>M14/M60/F16/F50</i>	<i>1.980 m</i>	<i>110 m</i>	<i>11</i>
R8	<i>F14/F55</i>	<i>1.810 m</i>	<i>105 m</i>	<i>11</i>

R9	M12/F12/F60	1.880 m	90 m	10
R10	M10/F10/OPEN AMARILLO	1.730 m	75 m	8
R11	OPEN NARANJA	1.890 m	90 m	10
R12	OPEN ROJO	2.320 m	95 m	15

ASISTENCIA MÉDICA:

En caso de ser necesaria asistencia sanitaria, la Organización dispondrá de PROTOCOLO DE ACTUACIÓN según enlace:

PROTOCOLO DE ACTUACION

La Compañía aseguradora es **AON: 902108509**

ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA:

DIRECTOR DE LA PRUEBA: **XAVI AMAYA**
TRAZADOR: **MIGUEL A. DURÁN GARCÍA**

TÉCNICO SPORTIDENT: **MIKAEL WIREN**
ENCARGADO SALIDAS: **JOSE M. PRIETO GARCÍA**
ENCARGADO SECRETARÍA: **MERCEDES GARCÍA GARCÍA**
AVITUALLAMIENTO: **ENZO G. VILLARREAL**
BALIZAMIENTO Y SEGURIDAD: **ANGEL GUTIERREZ**
CARLOS GIL RODRIGUEZ
M. JOSE MARTIN IGLESIAS
MIKAEL WIREN

JUEZ DE LA PRUEBA: **MANUEL RUIZ FERNANDEZ (Navalcarnero)**

Para más informacion:

Xavi Amaya: 619713820

José Manuel Prieto: 607770238

malarruta@gmail.com

MEDIO AMBIENTE:

Se solicita la colaboración por parte de todos los corredores del respeto máximo al medio ambiente tanto en la Zona de organización como en zona de Carrera.

Se colocarán en Meta diversos cubos de basuta para material orgánico como para plásticos. Se ruega la colaboración de todos para ser estrictos en la utilización de dichos cubos.

BATIDA DE LIMPIEZA DEL MONTE

Paralelamente a la organización de la Prueba deportiva, se organizará una batida voluntaria de limpieza del monte de la Cabrera.

Nuestra labor como deportistas que disfrutan del medio natural, nos exige mantener un total respeto por el entorno y poder ayudar en la medida de lo posible a su limpieza y mantenimiento.

Es por ello, que se organizará una limpieza de residuos por la zona de carrera próxima al centro de competición y se agradecerá a todos aquellos corredores que una vez finalizada su prueba, colaboren con la organización para realizar dicha batida.

Todos los voluntarios, podrán degustar tras la finalización de la tarea de un tentenpié de jamón (el qué nos tocó en la Prueba organizada por KWen), que el Club Malarruta compartirá con aquellas personas implicadas en el respeto del medio ambiente.

Así mismo se entregará un premio a aquellos niños ayuden a limpiar el monte.

EL MONTE SOMOS TODOS

Se agradece la colaboración de:

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LA CABRERA

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE ORIENTACIÓN

