



ORIENTACIÓN EN SORIA

**3ª Y 4ª LIGA NORTE
3ª LIGA FOCYL
Y
2ª LIGA
ARAGONESA**

2023

**6 - 7 ABRIL:
ENTRENAMIENTOS**

**9 ABRIL:
3ª LIGA FOCYL O-PIE,
2ª LIGA ARAGONESA O-PIE**

**8 - 9 ABRIL:
LIGA NORTE**





1.- PRESENTACIÓN

Este año el Club Navaleno Orientación cumple 20 años desde su constitución, creado con motivo del Campeonato de España 2003 celebrado en Navaleno. Durante estos años hemos organizado además del Campeonato Europeo Juvenil y Cadete (EYOC 2010), varias Ligas Norte, Ligas Españolas y Campeonatos Ibéricos y de España de O-Pie, Ligas Españolas y Campeonatos de España MTBO y de Rogaine. Últimamente los 5 días de Soria de 2016 y 2019.

Para celebrar este cumpleaños organizaremos en el presente año 2023, dos Ligas Norte en Covaleda con entrenamientos previos en Navaleno y San Leonardo durante la Semana Santa, el Campeonato de España de Distancia Larga y Relevos Mixtos en Sotolengo y Abejar, Liga Española en Molinos; además del Campeonato de España de Rogaine 2024.

Esperamos que disfrutéis de estas tierras y este maravilloso deporte.

COVALEDA



Covaleda, situada al norte de la provincia de Soria, es una localidad pinariega digna de visitar, no solo por su valor cultural, sino por sus gentes.

Bañada por el Duero, cuyo paso es aprovechado por dos puentes, el de Soria y el de Santo Domingo, para unir sus orillas, su nombre hace referencia a la existencia de cuevas y nos abre *Este* un abanico infinito de sendas y rincones por los densos bosques y sierras que la circundan. Montes que esconden parajes como **Ambas Cuerdas, Bocalprado, Tejeros o la Piedra Andadera**.

Es el lugar perfecto para acudir a realizar actividades como: senderismo, montañismo, ciclismo de montaña, esquí de fondo... ¡Todo depende de la época del año en la que la decidas visitar!

Covaleda es un pueblo próspero y bien cuidado, la arquitectura cuenta con construcciones recientes, esto se debe a que sufrió un incendio a principios del siglo XX en el que desaparecieron casi todas las casonas antiguas.

El fuego no se llevó la **iglesia de San Quirico y Santa Julita**, templo construido entre los años 1698 y 1706 por el maestro de obras Baltasar de Pontones. Es el último ejemplo soriano del sistema constructivo gótico.

La naturaleza ha hecho acto de presencia en ella ya que encima de uno de los contrafuertes de la cabecera ha nacido un pino.

Entre sus bellos parajes, destacamos el **Refugio de Pescadores en el Duero**, desde aquí podemos subir al **Mirador de la Machorra**.

Por la pista que sube al Urbión tenemos acceso a parajes como **Bocalprado** y casi en el límite superior del bosque, **Tejeros**, donde conviven los pinos más grandes que jamás hayas visto.

Aconsejamos el ascenso desde Covaleda hasta los **Picos de Urbión**



NAVALENO



Navaleno es una localidad situada en el interior de la comarca de pinares y rodeada de una enorme masa forestal, con **grandes superficies de pinar** que albergan caza mayor en abundancia. Se trata de la masa forestal de pino negral y pino albar de la comarca de Pinares. Navaleno afluye al río Ucero y éste al río Lobos, cuyo cauce desemboca finalmente en el río Duero.





En el noroeste soriano, Navaleno se halla a una altura de 1.105 metros sobre el nivel del mar, subiendo hasta los 1.300 metros en su cota más alta, entre las sierras de Urbión y de Resomo por el Norte y las sierras de Nafria al Sur y Cabrejas al Este.

Su situación se enclava en una zona de transición entre los relieves abruptos de las sierras del noroeste del Sistema Ibérico como son Neila, Urbión y Cebollera, y las llanuras centrales del Duero.

Es frecuente sorprender a ciervos y corzos en estas grandes superficies de pinar. De hecho, el término municipal de Navaleno se halla incluido en la **Reserva Nacional de Caza de Urbión**.

Navaleno es además, un **referente nacional en micología**. Estos pinares son muy buenos productores de *Lactarius deliciosus* (o Níscalo o amizcle) y *Boletus edulis*. Pero también se comercializan otras especies del género *Hygrophorus*, llanegas, *Tricholoma equestre* (o Seta de los caballeros), calificada desde el punto de vista culinario como "excelente". Además cuenta con el Centro Micológico de Navaleno, inaugurado en 2007 y abierto desde 2008, que alberga una exposición permanente sobre el mundo de las setas



Artísticamente, dos son los monumentos religiosos a tener en cuenta: la **iglesia de San Esteban Protomártir**, con un interesante entramado de madera, y la **ermita de San Roque**.

SAN LEONARDO DE YAGÜE



Esta villa se sitúa en el cruce de caminos de las vías que comunican Burgos con Soria y los pinares con el Burgo de Osma. Los restos de arquitectura más antiguos que se conservan son los de la **iglesia románica porticada** del s. XI-XII, del vecino poblado de **Arganza**.

El Arco es una de las tres puertas que componía el recinto amurallado del pueblo. Se trata de la Puerta de Aranda que abría caminos hacia Aranda y El Burgo. Es el único resto que queda de la muralla medieval. Bienvenidos a un Bosque Mágico. Un lugar habitado por



los gnomos del bosque. Poco a poco, esta aldea, que ha surgido de la solidaridad de los vecinos, se ha convertido en una atracción para niños y mayores, que visitan cada año miles de familias.

Considerado como uno de los paisajes más espectaculares de la Península, el **Parque Natural del Cañón del Río Lobos**, es Espacio natural declarado desde 1985 y además **Zona de Especial Protección de Aves (ZEPA)** en el marco de la **Red Natura 2000**.

Su origen es kárstico y las formaciones que horadó el río Lobos a lo largo de milenios, conforman un desfiladero en el que la vegetación de ribera y los bosques de coníferas y caducifolias, dan cobijo junto al río Lobos, a una rica, variada y abundante fauna.

En el corazón del cañón una **ermita románica**, advocada a San Bartolomé, simboliza la fusión de Patrimonios, el Natural y el Cultural. Un espacio que recibe cada año a miles de viajeros amantes de del senderismo, la naturaleza y la cultura.





2.- PROGRAMA OFICIAL

<u>FECHA</u>	<u>HORA</u>	<u>PRUEBA</u>	<u>ZONA</u>	<u>TRAZADOR</u>
Jueves, 6 de abril	10:00	Entrenamiento 1	S. Leonardo	Eduardo Gil
Jueves, 6 de abril	16:00	Entrenamiento 2	Navaleno	David de Miguel
Viernes, 7 de abril	10:00	Entrenamiento 3	Navaleno	David de Miguel
Viernes, 7 de abril	16:00	Entrenamiento 4	S. Leonardo	Eduardo Gil
Sábado, 8 de abril	10:00	Model Event y C.C-	Covaleda	Mario Vidal
Sábado, 8 de abril	16:00	C. Media (L.Norte)	Covaleda	David de Miguel
Domingo, 9 de abril	10:00h.	C. Intermedia (L.Norte)	Covaleda	David de Miguel
Domingo, 9 de abril	14:00	Entrega de Trofeos	Covaleda	

La prueba del Domingo, 9 de abril, es valedera para la Liga FOCYL O-Pie y Liga Aragonesa O-Pie.

2 entrenamientos cronometrados con Sportident: Nº 1 y 3 y dos entrenamientos manuales: Nº 2 y 4

3.- ORGANIZACIÓN

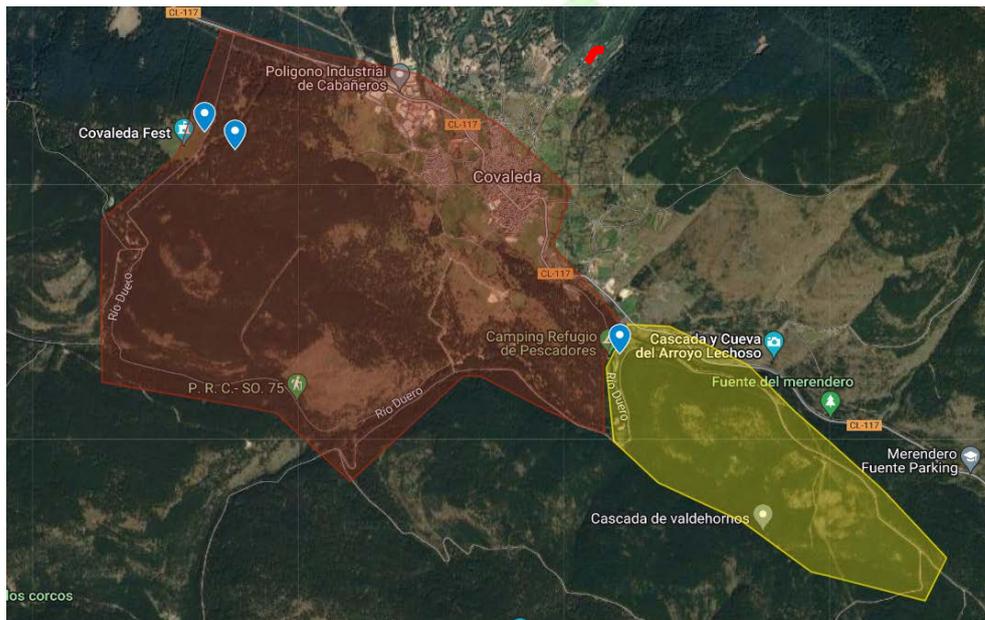
Organizador	Club Navaleno-O
Coordinador	Jesús de Miguel
Director Técnico	Mario Vidal
Trazados	David de Miguel y Eduardo Gil
Cartografía	Mario Vidal y David de Miguel
Logística	Óscar Puerta, Mario Vidal
Cronometrador	Andreu Espinosa
Jefe de Salidas	Santiago del Moral
Salidas	Ferrán Santoyo, Beatriz Delgado, Rafael Paisan, Rosi Casadó, J.A. Milvaques
Avituallamiento	Nieves Rodríguez
Meta	Jorge de Miguel
Jefe Equipo de Campo	Julián Gutiérrez
Equipo de campo	Mamen Bernardino, David de Miguel, Sandra Arizcuren, Antonio Carbonell, Teo Gil, Eduardo Gil, Mario Vidal
Fotografía	Javier González
Secretaría e inscripciones	Marta Armisén, Neli, Sandra Arizcuren
Parking	Rafael de Miguel; Javier González



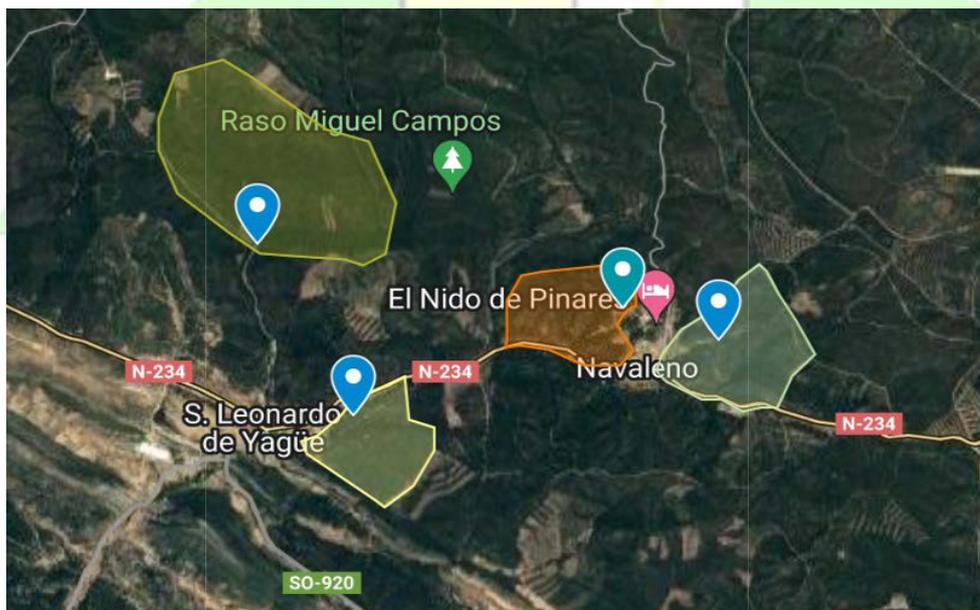


Tesorería	Consuelo Lopera
Web	Ana de Miguel
Protocolo	Nieves Rodríguez
Imprenta	Mundomap

4.- LOCALIZACIONES Y ZONAS EMBARGADAS DE LIGA NORTE



7.- LOCALIZACIÓN MAPAS DE ENTRENAMIENTO





5.- NORMATIVA

- NORMAS DE LA LIGA FOCYL
- NORMAS DE LIGA NORTE
- NORMAS DE LIGA ARAGONESA
- REGLAMENTO FEDO DE LA LIGA ESPAÑOLA 2023
- REGLAMENTO FEDO DE ORIENTACIÓN A PIE 2023

6.- CATEGORÍAS

F/M-12	Cumplen 12 años o menos en 2023. Categoría Mixta.
F-14 / M-14	Cumplen 14 años o menos en 2023
F-16 / M-16	Cumplen 16 años o menos en 2023
F-18 / M-18	Cumplen 18 años o menos en 2023
F-20 / M-20	Cumplen 20 años o menos en 2023
F-21 / M-21	Sin límite de edad
F-E / M-E	Élite. Categoría cerrada en caso de M-E, y abierta en F-E, ver normas de Liga Norte en el apartado 2.1.
F-AK / M-AK	Destinada a corredores de M-21 y M/F-35 que se les hace dura esta categoría, y como paso intermedio a quienes, tras pasar por Open, no quieren dar el salto a M-21 y M/F-35.
F-35 / M-35	Cumplen 35 años o más en 2023
F-45 / M-45	Cumplen 45 años o más en 2023
F-55 / M-55	Cumplen 55 años o más en 2023
F-65 / M-65	Cumplen 65 años o más en 2023
OPEN AMARILLO	Recorrido de Iniciación para niños.
OPEN NARANJA	Recorrido fácil para adultos.
OPEN ROJO	Recorrido de nivel medio para adultos

****Además habrá las siguientes categorías, sólo para participantes en la Liga de Castilla y León:

CATEGORÍAS EXCLUSIVAS LIGA FOCYL O-PIE		
Masculino	Femenino	
M-40	F-40	Cumplen 40 años o más en 2023
M-50	F-50	Cumplen 50 años o más en 2023
M-60	F-60	Cumplen 60 años o más en 2023.





7.- INSCRIPCIONES

PLATAFORMAS

- 1.- Federados FEDO
- 2.- No Federados FEDO:

<https://sico.fedo.org/>
www.orienteeingonline.net

FECHAS

INICIO DE INSCRIPCIONES: 15/02/2023
 FIN DE INSCRIPCIONES 04/04/2023
 FIN DE INSCRIPCIONES ENTRENAMIENTOS 31/03/2023

INGRESOS Y DATOS BANCARIOS

Las inscripciones no se considerarán formalizadas hasta realizar el ingreso bancario, el cual se acreditará enviando una copia del justificante de la transferencia especificando la prueba, a la dirección de correo electrónico: tesoreria@navaleno-o.es

Para aclaraciones y consultas: inscripciones@navaleno-o.es

Beneficiario: **Club Navaleno de Orientación**
 Banco: **IBERCAJA**
 C/C: **2085 0165 1203 3092 7531**
 IBAN: **ES56 2085 0165 1203 3092 7531**

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN (por deportista)

CATEGORÍA	JUEVES/VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MF/12, M/F14, M/F16, M/F18, M/F20		5 €	5 €
RESTO DE CATEGORÍAS		8 €	8 €
Open Amarillo		5 €	5 €
Open Naranja		8 €	8 €
Open Rojo		8 €	8 €
Entrenamientos (SportIdent) Nº 1 y 3	6 €		
Entrenamientos (Manual) Nº 2 y 4	4 €		
Mapa Model Event		2 €	

Licencia de prueba (corredores sin licencia FEDO).....3 € por día

OTRAS CUOTAS:

Suelo Duro Covaleda (Liga Norte) 5 € (Desde viernes 7 de abril a domingo 9 de abril)
Suelo Duro Navaleno (Entrenamientos) 5 € (Desde miércoles 5 de abril a domingo 9 de abril)
Alquiler de tarjetas SIAC 3 €
Cambio de nº de Tarjeta 3 € (después del cierre de inscripciones)
Cambio de nº de Tarjeta 5 € (en competición)





8. INFORMACIÓN TÉCNICA ENTRENAMIENTOS

ENTRENAMIENTO 1:

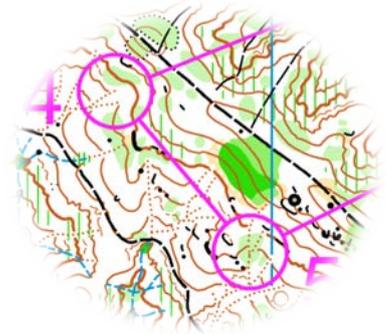
FECHA: Jueves 6 de abril

LUGAR: San Leonardo de Yagüe

HORA: 10:00/12:00

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Con SPORTIDENT, salidas en masa.

INFORMACIÓN TÉCNICA: Entrenamiento de relevos preparado para realizarse en salidas en masa de 3 en 3 personas, con dispersiones. Terreno con zonas de detalle de roca, de vegetación y detalles de curva de nivel. Desnivel variable de suave a moderado, lo que hace que la velocidad de carrera sea algo lenta en zonas de más pendiente a zonas muy rápidas y donde se avanza con facilidad.



Los recorridos están diseñados para aplicar diferentes técnicas de orientación a la vez que existe presión de otros corredores alrededor haciendo recorridos similares.

RECORRIDOS: Nivel 1-Recorrido difícil largo con dispersión

Nivel 2-Recorrido difícil corto con dispersión

Nivel 3- Recorrido fácil

ENTRENAMIENTO 2:

FECHA: Jueves 6 de abril

LUGAR: Navaleno

HORA: 16:00/18:00

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Sin Sportident, con balizas, salida libre.

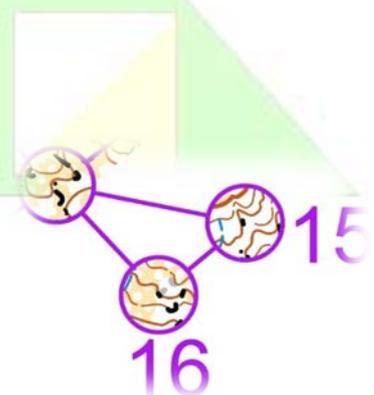
INFORMACIÓN TÉCNICA: El tipo de entrenamiento variará entre niveles.

El nivel 1 será un entrenamiento muy exigente técnicamente y específico para trabajar la brújula y los rumbos entre control y control. El segundo nivel buscará el perfeccionamiento de la lectura de curva de nivel y de la roca, aspectos esenciales en estos terrenos. El nivel 3 será una línea a seguir, leyendo los distintos elementos del terreno. En todos los niveles habrá opción de recortar.

RECORRIDOS: Nivel 1 - Recorrido difícil de rumbos

Nivel 2 - Recorrido difícil curva de nivel

Nivel 3 - Seguir la línea





ENTRENAMIENTO 3:

FECHA: Viernes 7 de abril

LUGAR: Navaleno

HORA: 10:00/12:00

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Con SPORTIDENT

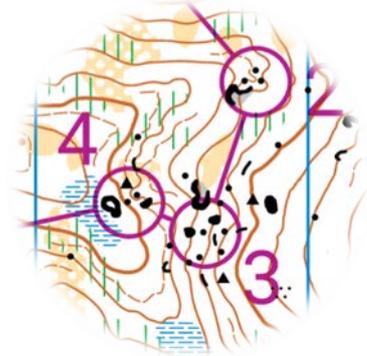
INFORMACIÓN TÉCNICA: Entrenamiento en una zona técnica con multitud de detalle rocoso. En este entrenamiento se busca la máxima concentración y la ejecución correcta de la orientación en zonas de mucho detalle y la adecuación de la velocidad en esas zonas y en otras más rápidas.

Existe un cambio de mapa y la opción de recortar. Después del cambio de mapa, se puede intentar aumentar la velocidad de carrera y realizar esta segunda parte con una intensidad mayor.

RECORRIDOS: Nivel 1 - Recorrido difícil largo

Nivel 2 – Recorrido difícil intermedio

Nivel 3 – Recorrido corto con posibilidad de alargar y realizar controles más difíciles.



ENTRENAMIENTO 4:

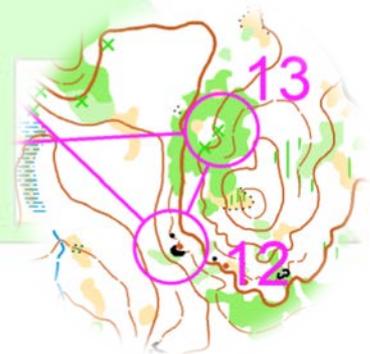
FECHA: Viernes 7 de abril

LUGAR: San Leonardo De Yagüe

HORA: 16:00/18:00

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Sin SPORTIDENT, recorrido diamante, con balizas, salida libre

INFORMACIÓN TÉCNICA: Recorrido en diamante, lo que da multitud de opciones para recortar el entrenamiento. Entrenamiento con tramos de rumbos buscando el uso de la brújula en zonas de poco detalle, en zonas blancas muy cómodas de correr y en zonas con vegetación más densa. Opción de escala 1:10.000 y 1:15.000 para el trabajo específico del CEO 2023 Larga.



RECORRIDOS: Nivel 1 y 2 - Recorrido largo (se puede recortar cuando se quiera)

Nivel 3 – Recorrido corto





9. INFORMACIÓN TÉCNICA CARRERAS SAB 8 y DOM 9 ABRIL.

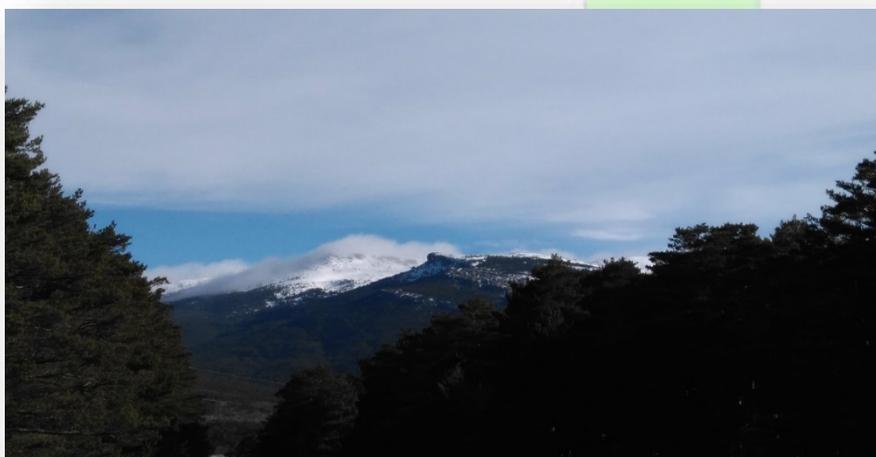
*****Para el avituallamiento líquido de las META,s se deberá portar el vaso propio.*****

Comentarios del Trazador **MEDIA DISTANCIA**

La carrera de Distancia Media se disputará en el mapa de La Muela en Covaleda. Este mapa consiste en una montaña por la que han ido surgiendo hileras de roca de gran tamaño, en las que será clave la lectura precisa tanto del mapa como de la descripción de control. El terreno permite una velocidad de carrera muy alta, que combinado con el poco desnivel de los recorridos, harán de ésta una prueba frenética, donde será muy importante saber adaptar el ritmo de carrera en cada momento.

La distancia del parking al centro de competición será de unos 15 minutos. En dicho CC estarán situadas la meta y la Presalida de **-20 minutos** (1250 metros y 40 m de desnivel).

CARRERA MEDIA DISTANCIA (SAB 8ABR)				
Recorrido:	Categorías:	Longitud:	Desnivel:	Controles:
Recorrido 1	M-Élite	4,92	130	19
Recorrido 2	M21	3,84	90	14
Recorrido 3	F-Élite, M35, M40, M20	3,97	90	16
Recorrido 4	M45, M50, M-AK, M18	3,50	75	13
Recorrido 5	F21	2,99	65	12
Recorrido 6	F35, F40, M55, M60, F20	3,18	65	13
Recorrido 7	F45, F50, F-AK, Open Rojo	2,65	55	12
Recorrido 8	M16, F18	3,08	45	13
Recorrido 9	M65, F55, F60	2,46	40	13
Recorrido 10	F16	2,65	50	13
Recorrido 11	M14	2,46	40	13
Recorrido 12	F14, Open Naranja, F65	2,42	50	12
Recorrido 13	M/F12, Open Amarillo	2,15	45	9





Comentarios del Trazador DISTANCIA INTERMEDIA

La carrera intermedia tendrá lugar en el Raso de la Nava, un mapa espectacular para la práctica de orientación, en especial para esta distancia. En general, es un terreno que no acusa desniveles fuertes y donde la visibilidad y la penetración son excelentes, lo que llevará a ritmos de carrera altos en la mayoría de zonas. El componente técnico lo aportarán la multitud de grupos rocosos que hay en las laderas, pudiendo provocar ciertas pérdidas de tiempo si no se mantiene la concentración.

Respecto al trazado, se ha realizado teniendo en mente el Campeonato de España de la semana siguiente, dada la similitud del terreno. Por lo que, durante el recorrido la presencia de tramos largos será constante, dando lugar a diversas elecciones de ruta o a tramos largos de navegación donde será clave mantener el contacto con el mapa en todo momento. Esto mezclado con pequeños tramos de redirección en las zonas más rocosas, harán de esta carrera una bonita, a la vez que exigente, prueba de cara al siguiente campeonato.

Existirá avituallamiento líquido en todos los recorridos, que estará marcado en el mapa.

Los recorridos 1 y 3 tendrán un punto de espectador en la zona del centro de competición.

Respecto al centro de competición estará situado al lado del parking. En dicho CC estará la meta y una presalida de -15 minutos (1km y 10m de desnivel).

CARRERA DISTANCIA INTERMEDIA (DOM 9ABR)

Recorrido:	Categorías:	Longitud:	Desnivel:	Controles:
Recorrido 1	M-Élite	10,98	275	21
Recorrido 2	M21	7,38	195	17
Recorrido 3	F-Élite, M35, M40, M20	7,36	200	14
Recorrido 4	M45, M50, M-AK, M18	6,60	170	15
Recorrido 5	F21	4,96	95	11
Recorrido 6	F35, F40, M55, M60, F20	5,47	150	13
Recorrido 7	F45, F50, F-AK, Open Rojo	4,57	85	11
Recorrido 8	M16, F18	4,86	110	12
Recorrido 9	M65, F55, F60	3,52	55	10
Recorrido 10	F16	3,88	70	10
Recorrido 11	M14	3,65	65	12
Recorrido 12	F14, Open Naranja, F65	3,31	50	14
Recorrido 13	M/F12, Open Amarillo	3,12	45	14

10. CRONOMETRAJE.

- Se publicarán horas de Salida, que serán obligatorias.
- Solo se usará baliza start para categorías Open.
- Se usará el sistema de cronometraje SPORTident, activando el Air+.
- Se emitirán los resultados online, con radiocontroles, a través de plataforma liveresultat.orientering.se.
- En la zona de competición NO se publicarán los resultados provisionales.
- Se utilizará línea de meta AIR+, por lo que dichos corredores NO deben detenerse en la línea.





11. JURADO TÉCNICO.

El Jurado Técnico estará formado por:

- El Director Técnico de la prueba (Miembro de la organización), sin derecho a voto.
- El Presidente del club (en defecto un representante de su club) que organice la siguiente carrera.
- Un deportista participante designado por sorteo. Debe ser mayor de 20 años, tener experiencia en nuestro deporte y pertenecer a un club de una comunidad autónoma diferente a la del club organizador, pero dentro de la Liga Norte.
- El Coordinador de la Liga Norte.

12. OTROS SERVICIOS.

RESULTADOS

MEDIA DISTANCIA: <https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=25517&lang=es>

DISTANCIA INTERMEDIA: <https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=25518&lang=es>

MODEL EVENT y CENTROS DE COMPETICIÓN

MODEL EVENT: Los mapas del Model Event se entregarán a partir de las 10:00h del sábado en el CC de la carrera de Media Distancia (Camping Refugio de Pescadores).

CENTRO COMPETICIÓN CARRERA MEDIA DISTANCIA:

<https://goo.gl/maps/MTgc9Sqm1wqATtBu8>

CENTRO COMPETICIÓN CARRERA DISTANCIA INTERMEDIA (Raso de la Nava):

<https://goo.gl/maps/3n5WuqhvarbaReuv7>

SUELO DURO

Polideportivo Covaleda (Liga Norte)

(Desde viernes 7 de abril a domingo 9 de abril)

Polideportivo Navaleno (Entrenamientos+Liga Norte)

(Desde miércoles 5 de abril a domingo 9 de abril)



RESTAURACIÓN

Sábado 8 de abril. Se encuentra un restaurante anexo al CC, junto al Camping Refugio de Pescadores. Para reservas 618016420.

Domingo 9 de abril. Existirá un servicio de comidas y refrescos en la zona de Meta.

AVITUALLAMIENTOS

***Los corredores deberán portar su propio vaso para proveerse en las fuentes cercanas a las META,s.**

***En Meta se proporcionará avituallamiento sólido.**

CARRERA domingo 9. Existirá avituallamiento líquido en zona intermedia.



