

VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA WORLD RANKING EVENT

SORIA - NAVALENO - VINUESA
6-10 de JULIO 2019
MOLINOS DE DUERO - COVALEDA



6-7 JULIO

6ª LEO

8 JULIO

6ª-7ª LE SPRINT

9-10 JULIO

7ª LEO

BOLETÍN N° 2
(TÉCNICO jun-2019)

www.5days2019.es

5 DAYS 2019

LIGA ESPAÑOLA DE

ORIENTACIÓN



VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



WORD RANKING EVENT
MEDIA DISTANCIA

LIGA ESPAÑOLA DE
ORIENTACIÓN A PIE 2019

VII TROFEO
INTERNACIONAL
PINARES

LIGA ESPAÑOLA DE
ORIENTACIÓN SPRINT 2019

SORIA CAPITAL EUROPEA
DEL DEPORTE
2019



CONSEJO SUPERIOR DE
DEPORTES

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ORIENTACIÓN

FEDERACIÓN DE
ORIENTACIÓN DE
CASTILLA y LEÓN

ORGANIZA: CLUB
NAVALENO-O



BOLETÍN Nº 2 (TÉCNICO jun-2019)

El resto de contenidos e información se alojan en la web del evento.





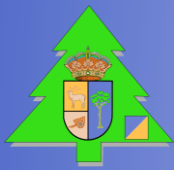
VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



o.- ÍNDICE.

1. MAPA DEL EVENTO - LOCALIZACIONES.
2. PROGRAMA EXTENSO.
3. COMITÉ ORGANIZADOR – COLABORACIONES.
4. NORMATIVAS (CARRERAS – MAPAS)
5. ZONAS PROHIBIDAS.
6. INFORMACIÓN TÉCNICA.
 - MAPAS.
 - RESEÑAS TERRENOS.
 - ENTRENAMIENTOS. (PRÓXIMAMENTE)
 - DATOS TÉCNICOS COMPETICIÓN. (NUEVO)
 - RESEÑA TRAZADOS. (NUEVO)
 - SIMULACIONES. (PRÓXIMAMENTE)
 - CENTROS DE EVENTO. (NUEVO)
 - PRESTART CARRERAS. (PRÓXIMAMENTE)
 - GESTIÓN DE TOMA DE TIEMPOS. (NUEVO)





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



2.- PROGRAMA.

FECHA	DIA	PRUEBA	LOCALIZACIÓN	
3 JULIO	MIÉRCOLES	11:00H-18:00H	SAN LEONARDO	
4 JULIO	JUEVES	11:00H-18:00H	NAVALENO	
5 JULIO	VIERNES	11:00H-20:00H	DURUELO	
		11:00H-20:00H	VALONSADERO (SORIA)	
		11:00H-22:00H	NAVALENO	
6 JULIO	SÁBADO E-1	CARRERA MEDIA -WRE- PRIMERAS SALIDAS	MOLINOS DE DUERO	
7 JULIO	DOMINGO E-2	09:30H	COVALEDA	
		09:30H	COVALEDA	
8 JULIO	LUNES E-3	CARRERAS SPRINT	SORIA	
	LUNES	09:30H	PRIMERAS SALIDAS	VINUESA
		18:00H	PRIMERAS SALIDAS	VINUESA
9 JULIO	MARTES E-4	20:30H	ENTREGA TROFEOS SPRINT	VINUESA
		09:30H	CARRERA LARGA	VALONSADERO (SORIA)
10 JULIO	MIÉRCOLES E-5	09:30H	PRIMERAS SALIDAS	NAVALENO
	MIÉRCOLES	13:30H	ENTREGA TROFEOS "5 DÍAS" y CLAUSURA	NAVALENO





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



3.- COMITÉ ORGANIZADOR.

COORDINACIÓN GENERAL	<i>Jesús De Miguel Rey</i>
DIRECCIÓN TÉCNICA	<i>Mario Vidal Triquell</i>
LOGÍSTICA Y RELACIONES EXTERIORES	<i>Jesús De Miguel Rey</i>
JEFE DE EQUIPOS DE CAMPO	<i>Julian Gutierrez Gutierrez</i>
SECRETARÍA GENERAL	<i>Marta Armisén Saenz De Cenzano</i>
TESORERÍA	<i>Consuelo Lopera Moreno</i>
INFRAESTRUCTURA	<i>Álvaro Corral</i>
COORDINADORA SISTEMA CRONOMETRAJE	<i>Pilar Nieto Calvo</i>
JEFEs EQUIPOS SALIDAS	<i>Santiago Del Moral – Ferrán Santoyo Gómez</i>
COORDINACIÓN DE ESPACIOS	<i>Sergio Alonso Sanz</i>
COMUNICACIÓN Y REDES	<i>Rubén Pérez Pérez</i>
ALOCUCIÓN Y SEGUIMIENTO	<i>Jorge Esteban Saura</i>
JUECES CONTROLADORES IOF/FEDO	<i>Javier Usón Nebra</i> <i>Santiago Del Moral Durá</i>
ENTIDADES COLABORADORAS	SOCIEDAD DEPORTIVA NVALENO DIPUTACIÓN GENERAL DE SORIA CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN CLUB COLIVENC O-TRAVEL DEPORAMA TIENDA DE ORIENTACIÓN MUNDOMAP
AYUNTAMIENTOS PARTICIPANTES	SORIA NAVALENO MOLINOS DE DUERO COVALEDA VINUESA SAN LEONARDO





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



4.- NORMATIVAS DE COMPETICIÓN: CARRERAS - MAPAS.

REGLAMENTOS DE ORIENTACIÓN:

- Reglamento de Orientación FEDO (versión 2018)
- Reglamento de Competición IOF (versión 2019)
- Norma IOF para Word Ranking Events (versión 2019)

REGLAMENTOS DE PRUEBA:

- Liga Española de Orientación A PIE y SPRINT 2019 FEDO
- Especificaciones Internacionales para DESCRIPCIÓN DE CONTROLES versión 2018 IOF

NORMAS CARTOGRÁFICAS:

- Especificaciones Internacionales para Mapas de Orientación a Pie ISOM 2017 (actualización 2018) IOF
- Especificaciones Internacionales para Mapas de Orientación Sprint ISSOM 2007 IOF

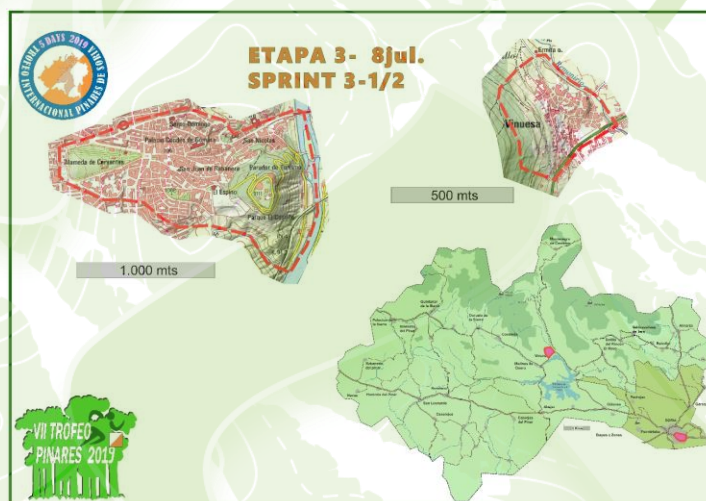




VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



5.- LOCALIZACIONES Y ZONAS PROHIBIDAS.





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



6A.- INFORMACIÓN TÉCNICA: MAPAS.

ETAPA N^o1 (06/07/2019) SÁBADO

NOMBRE	LAS MAJADAS
POBLACIÓN	MOLINOS DE DUERO
ESCALAS	1/10.000-7.500
EQUIDISTANCIA	5 mts
FECHA	2018
EXTENSIÓN	4,00 Kms²
ALTITUD	1120 - 1235
AUTORES	José Amador López-Real Mario Vidal Triquell
TRAZADORES	Diego Rodríguez Corrochano

ETAPA 1. (MEDIA DISTANCIA WRE)

MOLINOS DE DUERO. Arrancamos los 5 Días con un terreno inédito dentro del entorno de la comarca Pinares. Se trata de un espacio dividido en dos zonas donde las dominantes son el roble y el pino negral, respectivamente. Una característica común es la visibilidad del terreno y la presencia de un suelo limpio de sotobosque que propicia una alta velocidad de desplazamiento. La cobertura vegetal es del 90% y la configuración orográfica representa laderas uniformes solo interrumpidas por escorrentías y vaguadas poco profundas.

El elemento rocoso está presente bajo formas muy singulares, con presencia de afloramientos y roca disgregada de tamaño considerable. Existen elementos humanos en una parte del mapa, así como vallados y cercas, por lo general franqueables. Pocos caminos y elementos lineales por lo que el área resulta bastante inhóspita. La fisonomía del robledal con las formas del elemento rocoso proporciona un aspecto singular y muy gratificante en carrera. Es sin duda un buen descubrimiento que esperemos os plazca correr por el mismo, quizás por eso le hemos dado un plus al capacitarlo para albergar la prueba WRE de los 5 Días.

ETAPA 2. (LARGA DISTANCIA)

COVALEDA. Ya en los pasados 5 Días de Soria 2016 nos encontramos con unos bosques espectaculares en esta zona por la presencia de pinadas con una altura media de 20 mts, de extasiante belleza y unos retos técnicos de alto nivel en algunas zonas de competición. Este nuevo terreno representa la ampliación de aquel con unas características muy similares en cuanto a la estructura orogénica y unidad temática. Si bien pasaremos por áreas donde la actividad forestal ineludible está realizando trabajos que se han visto reflejados en la cartografía, como siempre, manifestado por talas selectivas y veredas de extracción. El terreno se presenta en fallas y planos estratificados sobre los que se alinean las formaciones rocosas de forma muy singular en las que la carrera se canaliza por el obstáculo. La roca está presente en mayor o menor grado en casi todos los entornos del mapa, pero con un valor diferente desde zonas de grandes bloques rocosos y caos a rincones en que esta aflora del suelo en poca entidad.

Concretamente en este espacio ampliado se da la presencia en el sotobosque de melojo que rebrota con fuerte naturalidad cuando se elimina la cubierta de pino. Hay zonas muy extensas de un manto de césped completamente limpio de máxima velocidad de carrera, y de una belleza difícil de igualar.

Los desniveles se presentan muy localizados ya que hay zonas de total horizontalidad en las que ni la vegetación ni las rocas hacen presencia. El Rio Duero sigue acompañando el mapa y la carrera, y aunque pudiese parecer lo contrario hay escasos torrentes estacionales.

En su conjunto la zona de carrera, reúne muy variados rincones de naturaleza y contenidos diferenciados desde el punto de vista temático para la Orientación.

ETAPA N^o2 (07/07/2019) DOMINGO

NOMBRE	RASO DE LA NAVA
POBLACIÓN	COVALEDA
ESCALAS	1/10.000-7.500
EQUIDISTANCIA	5 mts
FECHA	2015-18
EXTENSIÓN	9,00 Kms²
ALTITUD	1150 - 1265
AUTORES	Mario Vidal Triquell
TRAZADORES	Esther Gil Brotóns Roger Casal Albareda





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



ETAPA N°3-1 (08/07/2019) LUNES

ETAPA 3-1. DISTANCIA SPRINT

NOMBRE	SORIA 2019
POBLACIÓN	SORIA
ESCALAS	1/5.000
EQUIDISTANCIA	5 mts
FECHA	2008 - 18
EXTENSIÓN	1,200 Kms²
ALTITUD	1035 - 1110
AUTORES	Mario Vidal Triquell Rubén Pérez Pérez
TRAZADORES	Álvaro Corral Suarez

SORIA. La capital de la provincia dispone de un casco antiguo al uso; calles en disposición irregular, de anchura variable, que confluyen y desembocan en plazas generalmente de pequeñas dimensiones. Muy contiguo a este se presenta el parque periurbano del Parador Nacional que emerge con gran y pronunciado desnivel sobre el área urbana. Para terminar el conjunto lo cierra la presencia de un conjunto de parques que bordean el río Duero a su paso por la capital. Se trata de una ciudad tranquila sin grandes avenidas ni desarrolla elementos arquitectónicos singulares, por lo que los aspectos técnicos desde el punto de vista de la práctica de la orientación son los clásicos. Aquí en el año 2009 se disputó el Cto de Europa Junior "EYOC", siendo bien valorado el entorno de competición para esta modalidad. Este es uno de los dos mapas diseñados para la modalidad Sprint, que por la presencia de un casco histórico relevante para la entidad de la capital nos va a ofrecer una interesante prueba urbana.

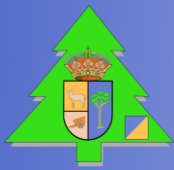
ETAPA N°3-2 (08/07/2019) LUNES

ETAPA 3-2. DISTANCIA SPRINT

NOMBRE	VINUESA
POBLACIÓN	VINUESA
ESCALAS	1/4.000
EQUIDISTANCIA	2,5 mts
FECHA	2015 - 18
EXTENSIÓN	0,30 Kms²
ALTITUD	1090 - 1150
AUTORES	Rubén Pérez Pérez
TRAZADORES	Álvaro Corral Suarez

VINUESA. Espacio ampliado respecto de la versión 2016 que alojó una de las dos pruebas de la modalidad Sprint levantado en el entorno urbano del municipio. La zona, como habréis podido comprobar se presenta en un enclave en ladera con desniveles de suaves a moderados. El núcleo urbano presenta calles de orientación y anchura irregular, con rincones y pequeños ensanches, todo en un espacio cohesionado y además en donde la arquitectura en piedra es la principal singularidad del entorno, por lo que es fácil cruzarse en carrera con construcciones monumentalizadas. De hecho estamos corriendo en uno de los pueblos más bonitos del norte de España. Contiguo a este espacio aparecen los bosques de grandes árboles con detalles de vegetación densa y roca suelta. No existen muchos obstáculos impasables aunque si espacios privados/prohibidos.





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



ETAPA N°4 (09/07/2019) MARTES

NOMBRE	VALONSADERO
POBLACIÓN	SORIA
ESCALAS	1/15.000-10.000 - 7.500
EQUIDISTANCIA	5 mts
FECHA	2018 - 19
EXTENSIÓN	6,20 Kms²
ALTITUD	1035 - 1085
AUTORES	Santiago Del Moral Durá Mario Vidal Triquell
TRAZADORES	Alberto Santabábara Lambea

ETAPA 4. (LARGA DISTANCIA)

VALONSADERO. No son pocas las razones y ganas de volver a correr en este espacio único que representa el monte de Valonsadero. Se trata de una extensa zona protegida por su riqueza natural paisajística, geológica, fauna y flora. Es conocido además por los yacimientos arqueológicos de pinturas rupestres de más de 3000 años. Y por si no fuera poco además supone el área recreativa y de ocio en el medio natural por excelencia de los sorianos, con una densa red de rutas en BTT. La zona arbolada supone el 50% del espacio siendo las especies dominantes los entornos de fresno, carrasca, roble rebollo y quejigo, de no muy buena transitabilidad habitualmente. El terreno es suavemente ondulado con escaso desnivel general. Todas las formaciones rocosas que aparecen agrupadas característicamente representan unos laberintos en los que es muy fácil perder la posición propia. Estas formaciones también pueden alcanzar elevaciones de 15 metros y presentar vertientes como afloramientos rocosos muy característicos. La velocidad de desplazamiento es máxima en campo abierto al poseer un suelo compacto y limpio. Existen algunas construcciones aisladas abandonadas y la red de sendas y las propias rutas de bicicleta son poco visibles según la época del año.

ETAPA N°5 (10/07/2019) MIÉRCOLES

NOMBRE	VALLEJONDO
POBLACIÓN	NAVALENO
ESCALAS	1/10.000-7.500
EQUIDISTANCIA	5 mts
FECHA	2017 - 18
EXTENSIÓN	3,50 Kms²
ALTITUD	1100 - 1205
AUTORES	Mario Vidal Triquell
TRAZADORES	Per Emion David De Miguel Armisen

ETAPA 5. (MEDIA DISTANCIA)

NAVALENO. Aquí comenzó todo lo que es para este club la Orientación. Hace ya más de 15 años se fijó la vista en estos bosques, desconocidos hasta la fecha y que albergaron el primer Cto de España de orientación de la era moderna de nuestro deporte. Terrenos variados en todos los sentidos con una naturaleza poco agresiva y que alberga todas las componentes temáticas que definen este deporte. Por lo tanto el terreno es variado en cuanto a relieve, con presencia de vegetación tanto baja como densa en determinadas áreas; zonas de roca estratificada y en otras descompuesta, elementos de erosión y arroyos, así como sendas y veredas forestales. En una distribución homogénea sin cambios radicales que hacen que se practique una orientación global. El pinar presenta una cobertura vegetal al 90% con una buena visibilidad y capacidad de desplazamiento. Sin duda un gratificante final para una semana de orientación pura.





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



6B.- INFORMACIÓN TÉCNICA: MAPAS.

PRUEBA:	ETAPA 1 (MOLINOS) -MEDIA DISTANCIA-									
FECHA:	06 JULIO 2019									
HORA PRIMERAS SALIDAS:	09:30H									
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-1:	1400 mts / 16 min									
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-2:	1000 mts / 11 min									
HORA DE PRESALIDA (S-1/S-2):	- 5 min									
AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA:	NO SE CONTEMPLA									
CONTROLES TOTALES / DOBLADOS:	82 / 5									
TIEMPOS MÁX. CARRERA:	HOMBRES / DAMAS 130 min.									
IMPRESIÓN MAPA:	PAPEL IMPERMEABLE ANTIUX									
SISTEMA AIR+ :	SI									
	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.		DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	ESCALA
U10	1,8	55	7	S-2	U10	1,8	55	7	S-2	1/7.500
M12	1,8	55	8	S-2	F12	1,8	55	7	S-2	1/10.000
M14	2,7	90	14	S-2	F14	2,3	65	10	S-2	1/10.000
M16-18	3,4	90	14	S-1	F16-18	2,8	55	12	S-1	1/10.000
M16E	3,7	135	18	S-1	F16E	3,1	75	12	S-1	1/10.000
M18E	4	150	18	S-1	F18E	3,5	125	17	S-1	1/10.000
M20E	4,5	165	20	S-1	F20E	3,8	150	17	S-1	1/10.000
ME	5,5	220	23	S-1	FE	4,9	195	23	S-1	1/10.000
M21A	4,5	165	20	S-1	F21A	3,4	115	17	S-1	1/10.000
M35A	4,7	160	23	S-1	F35A	3,6	140	16	S-1	1/10.000
M40	4,4	150	18	S-1	F40	3,3	110	16	S-1	1/10.000
M45	3,9	145	18	S-1	F45	3,1	85	15	S-1	1/10.000
M50	3,9	145	17	S-1	F50	2,8	70	14	S-1	1/10.000
M55	3,6	125	17	S-1	F55	2,5	65	13	S-1	1/10.000
M60	3	85	14	S-1	F60	2,3	50	13	S-1	1/7.500
M65	2,4	45	12	S-1	F65	2,2	45	11	S-1	1/7.500
M70	2,3	40	11	S-1	F70	2,1	40	11	S-1	1/7.500
M21B	3,4	90	16	S-1	F21B	2,5	50	10	S-1	1/10.000
M35B	3,4	75	14	S-1	F35B	2,8	65	13	S-1	1/10.000
O AMA	1,8	55	8	S-2	O ROJ	3,5	135	10	S-2	1/7.5-10.
O NAR	2	75	12	S-2	O NEG	3,9	160	15	S-2	1/7.5-10.





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



PRUEBA:	ETAPA 2 (COVALEDA) -LARGA DISTANCIA-										
FECHA:	07 JULIO 2019										
HORA PRIMERAS SALIDAS:	09:30H										
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-1:	500 mts / 6 min										
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-2:	500 mts / 6 min										
HORA DE PRESALIDA (S-1/S-2):	- 5 min										
AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA:	7 (FUERA DE CONTROL) 1 (CONTROL)										
CONTROLES TOTALES / DOBLADOS:	77 / 4										
TIEMPOS MÁX. CARRERA:	HOMBRES / DAMAS 200 min.										
IMPRESIÓN MAPA:	PAPEL IMPERMEABLE ANTIUX										
SISTEMA AIR+ :	SI										
	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	ESCALA		
U10	3	10	10	S-1	U10	3	10	10	S-1	1/7.500	
M12	3,1	35	12	S-1	F12	3,3	20	11	S-1	1/10.000	
M14	3,8	75	12	S-1	F14	3,5	65	12	S-1	1/10.000	
M16-18	5,6	140	14	S-1	F16-18	4,7	100	13	S-1	1/10.000	
M16E	6,5	165	14	S-1	F16E	5,5	120	13	S-1	1/10.000	
M18E	7,9	215	16	S-1	F18E	6,4	165	15	S-1	1/10.000	
M20E	9,7	230	17	S-1	F20E	7,5	225	16	S-1	1/10.000	
ME	15,3	430	32	S-1	FE	9,5	315	23	S-1	1/10.000	
M21A	9,3	230	16	S-1	F21A	6	140	15	S-1	1/10.000	
M35A	10,1	310	24	S-1	F35A	5,9	140	13	S-1	1/10.000	
M40	8,7	270	20	S-1	F40	5,4	150	15	S-1	1/10.000	
M45	7,1	200	18	S-1	F45	5	125	15	S-1	1/10.000	
M50	6,5	270	15	S-1	F50	4,7	120	13	S-1	1/10.000	
M55	6	200	14	S-1	F55	4,3	105	14	S-1	1/10.000	
M60	5,4	155	15	S-1	F60	4	100	14	S-1	1/7.500	
M65	5	150	15	S-1	F65	3,4	95	11	S-1	1/7.500	
M70	4,2	155	14	S-1	F70	2,8	35	11	S-1	1/7.500	
M21B	6,6	135	14	S-1	F21B	4,5	105	15	S-1	1/10.000	
M35B	4	95	14	S-1	F35B	3,8	85	13	S-1	1/10.000	
O AMA	2,6	10	10	S-2	O ROJ	4,1	130	13	S-2	1/7.5-10.	
O NAR	3,3	60	12	S-2	O NEG	5,8	155	14	S-2	1/7.5-10.	





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



PRUEBA:	ETAPA 3.1 (SORIA) -DISTANCIA SPRINT-									
FECHA:	08 JULIO 2019									
HORA PRIMERAS SALIDAS:	09:30H									
DISTANCIA/TIEMPO C.C./PRESALIDA-1:	1.000 mts / 11 min									
DISTANCIA/TIEMPO C.C./CUARENTENA:	CIERRE 09:00H 1.000 mts / 11 min									
HORA DE PRESALIDA (S-1/S-2):	- 5 min									
AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA:	NO SE CONTEMPLA									
CONTROLES TOTALES / DOBLADOS:	57 / 5									
TIEMPOS MÁX. CARRERA:	HOMBRES / DAMAS 60 min.									
IMPRESIÓN MAPA:	PAPEL IMPERMEABLE ANTIUX									
SISTEMA AIR+ :	SI									
	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.		DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	ESCALA
U10	1	15	11	S-1	U10	1	15	11	S-1	1/5.000
M12	1,6	20	12	S-1	F12	1,4	20	12	S-1	1/5.000
M14	1,8	25	13	S-1	F14	1,6	20	13	S-1	1/5.000
M16-18	1,9	15	12	S-1	F16-18	1,8	35	13	S-1	1/5.000
M16E	2,2	65	13	S-1	F16E	2	20	15	S-1	1/5.000
M18E	2,4	65	14	S-1	F18E	1,9	40	12	S-1	1/5.000
M20E	2,3	55	15	S-1	F20E	2,1	35	11	S-1	1/5.000
ME	2,8	50	15	S-1	FE	2,1	25	13	S-1	1/5.000
M21A	2,6	40	14	S-1	F21A	2	25	12	S-1	1/5.000
M35A	2,4	55	14	S-1	F35A	2	20	14	S-1	1/5.000
M40	2,1	35	13	S-1	F40	1,8	20	12	S-1	1/5.000
M45	2,3	40	13	S-1	F45	1,6	20	10	S-1	1/5.000
M50	2,2	35	11	S-1	F50	1,5	15	11	S-1	1/5.000
M55	2,1	40	14	S-1	F55	1,4	20	10	S-1	1/5.000
M60	1,9	20	12	S-1	F60	1,3	15	10	S-1	1/5.000
M65	1,6	25	14	S-1	F65	1,1	15	9	S-1	1/5.000
M70	1,1	15	9	S-1	F70	1,2	10	11	S-1	1/5.000
M21B	2,3	45	14	S-1	F21B	1,7	20	11	S-1	1/5.000
M35B	1,9	25	12	S-1	F35B	1,5	20	10	S-1	1/5.000
O AMA	1	10	11	S-2	O ROJ	1,8	20	13	S-2	1/5.000
O NAR	1,4	20	11	S-2	O NEG	2	45	12	S-2	1/5.000





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



PRUEBA:	ETAPA 3.2 (VINUESA) -DISTANCIA SPRINT-									
FECHA:	08 JULIO 2019									
HORA PRIMERAS SALIDAS:	18:00H									
DISTANCIA/TIEMPO PARKING./PRESALIDA-1:	1.000 mts / 10 min									
DISTANCIA/TIEMPO PARKING./CUARENTENA:	CIERRE 17:30H					300 mts / 4 min				
HORA DE PRESALIDA (S-1/S-2):	- 5 min									
AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA:	NO SE CONTEMPLA									
CONTROLES TOTALES / DOBLADOS:	56 / 5									
TIEMPOS MÁX. CARRERA:	HOMBRES / DAMAS 60 min.									
IMPRESIÓN MAPA:	PAPEL IMPERMEABLE ANTIUX									
SISTEMA AIR+ :	SI									
DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	ESCALA		
U10	0,9	20	10 S-1	U10	0,9	20	10 S-1	1/4.000		
M12	1,3	35	12 S-1	F12	1	25	10 S-1	1/4.000		
M14	1,3	35	12 S-1	F14	1,3	35	10 S-1	1/4.000		
M16-18	1,4	45	12 S-1	F16-18	1,5	40	11 S-1	1/4.000		
M16E	1,8	65	13 S-1	F16E	1,8	65	14 S-1	1/4.000		
M18E	2,1	65	17 S-1	F18E	1,9	60	13 S-1	1/4.000		
M20E	2,1	65	20 S-1	F20E	1,9	65	18 S-1	1/4.000		
ME	2,6	75	20 S-1	FE	2,2	70	17 S-1	1/4.000		
M21A	2,1	55	15 S-1	F21A	2,2	45	14 S-1	1/4.000		
M35A	2,2	70	18 S-1	F35A	2	35	17 S-1	1/4.000		
M40	2	65	15 S-1	F40	1,7	45	13 S-1	1/4.000		
M45	2,2	60	16 S-1	F45	1,6	40	14 S-1	1/4.000		
M50	2	65	13 S-1	F50	1,5	35	14 S-1	1/4.000		
M55	1,8	65	14 S-1	F55	1,3	35	11 S-1	1/4.000		
M60	1,8	45	14 S-1	F60	1,1	40	10 S-1	1/4.000		
M65	1,7	35	13 S-1	F65	1	20	9 S-1	1/4.000		
M70	1,3	35	10 S-1	F70	1	20	9 S-1	1/4.000		
M21B	2	55	14 S-1	F21B	1,5	35	12 S-1	1/4.000		
M35B	1,7	55	11 S-1	F35B	1,3	40	10 S-1	1/4.000		
O AMA	1	30	9 S-2	O ROJ	1,8	75	12 S-2	1/4.000		
O NAR	1,3	50	10 S-2	O NEG	1,7	75	13 S-2	1/4.000		





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



PRUEBA:	ETAPA 4 (VALONSADERO) -LARGA DISTANCIA-									
FECHA:	09 JULIO 2019									
HORA PRIMERAS SALIDAS:	09:30H									
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-1:	300 mts / 4 min									
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-2:	300 mts / 4 min									
HORA DE PRESALIDA (S-1/S-2):	- 5 min									
AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA:	5 (FUERA DE CONTROL)									
CONTROLES TOTALES / DOBLADOS:	94 / 5									
TIEMPOS MÁX. CARRERA:	HOMBRES / DAMAS 200 min.									
IMPRESIÓN MAPA:	PAPEL IMPERMEABLE ANTIUX									
SISTEMA AIR+ :	SI									
	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.		DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	ESCALA
U10	2,5	35	13	S-1	U10	2,5	35	13	S-1	1/7.500
M12	3,4	50	14	S-1	F12	2,7	40	13	S-1	1/10.000
M14	5,5	80	15	S-1	F14	3,6	65	13	S-1	1/10.000
M16-18	6,4	105	17	S-1	F16-18	5,5	100	14	S-1	1/10.000
M16E	8,2	190	20	S-1	F16E	6,2	160	18	S-1	1/10.000
M18E	10,1	205	19	S-1	F18E	7,6	145	17	S-1	1/15.000
M20E	12,5	300	22	S-1	F20E	9,7	235	18	S-1	1/15.000
ME	15,3	350	25	S-1	FE	10,9	245	21	S-1	1/15.000
M21A	11,1	280	20	S-1	F21A	7,2	185	16	S-1	1/15.000
M35A	11,6	295	21	S-1	F35A	6,5	170	15	S-1	1/15.000
M40	10,3	270	18	S-1	F40	5,5	130	14	S-1	1/10.000
M45	8,4	240	18	S-1	F45	4,9	120	15	S-1	1/10.000
M50	8,2	220	18	S-1	F50	4,5	110	13	S-1	1/10.000
M55	6	150	18	S-1	F55	4,1	100	13	S-1	1/10.000
M60	5,4	130	15	S-1	F60	3,8	90	13	S-1	1/7.500
M65	4,7	90	15	S-1	F65	2,9	80	12	S-1	1/7.500
M70	3,8	80	14	S-1	F70	2,8	65	13	S-1	1/7.500
M21B	7,4	150	15	S-1	F21B	5,3	120	14	S-1	1/10.000
M35B	7,5	150	17	S-1	F35B	4,9	90	14	S-1	1/10.000
O AMA	2,5	30	11	S-2	O ROJ	4,3	80	13	S-2	1/7.5-10.
O NAR	2,6	45	12	S-2	O NEG	5,4	130	17	S-2	1/7.5-10.





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



PRUEBA:	ETAPA 5 (NAVALENO) -MEDIA DISTANCIA-									
FECHA:	10 JULIO 2019									
HORA PRIMERAS SALIDAS:	09:30H									
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-1:	3.000 mts / 30 min									
DISTANCIA/TIEMPO C.C. / PRESALIDA-2:	2.000 mts / 22 min									
HORA DE PRESALIDA (S-1/S-2):	- 5 min									
AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA:	NO SE CONTEMPLA									
CONTROLES TOTALES / DOBLADOS:	81 / 6									
TIEMPOS MÁX. CARRERA:	HOMBRES / DAMAS 130 min.									
IMPRESIÓN MAPA:	PAPEL IRROMPIBLE ANTIUX									
SISTEMA AIR+ :	SI									
DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTR.	PRESAL.	ESCALA		
U10	1,9	30	12	S-2	U10	1,9	30	12	S-2	1/7.500
M12	2,1	60	12	S-2	F12	2	50	10	S-2	1/10.000
M14	2,4	60	13	S-2	F14	2,3	45	13	S-2	1/10.000
M16-18	2,7	60	16	S-2	F16-18	2,3	40	14	S-2	1/10.000
M16E	3,4	70	20	S-1	F16E	2,8	50	18	S-1	1/10.000
M18E	4,1	135	21	S-1	F18E	3,6	85	18	S-1	1/10.000
M20E	4,4	125	21	S-1	F20E	3,9	90	17	S-1	1/10.000
ME	5,1	140	26	S-1	FE	4,5	125	23	S-1	1/10.000
M21A	4,2	105	21	S-1	F21A	3,6	75	16	S-1	1/10.000
M35A	4	110	21	S-1	F35A	3,2	85	17	S-1	1/10.000
M40	3,8	100	20	S-1	F40	3,1	70	18	S-1	1/10.000
M45	3,7	110	19	S-1	F45	3	55	16	S-1	1/10.000
M50	3,4	95	19	S-1	F50	2,8	45	16	S-1	1/10.000
M55	3,3	95	18	S-1	F55	2,6	45	13	S-1	1/10.000
M60	3,1	60	17	S-1	F60	2,6	65	17	S-2	1/7.500
M65	3	80	18	S-2	F65	2,4	60	13	S-2	1/7.500
M70	2,5	75	14	S-2	F70	2,3	50	13	S-2	1/7.500
M21B	2,9	80	18	S-2	F21B	2,6	120	14	S-2	1/10.000
M35B	2,9	80	18	S-2	F35B	2,6	90	14	S-2	1/10.000
O AMA	1,9	30	11	S-2	O ROJ	3,1	60	17	S-2	1/7.5-10.
O NAR	2,2	50	14	S-2	O NEG	4,3	130	24	S-1	1/7.5-10.





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



6C.- INFORMACIÓN TÉCNICA: RESEÑA TRAZADOS.



E 1 (MEDIA - MOLINOS DE DUERO)

La primera carrera de los 5 días, será un distancia media puntuable para el World Ranking Event, el trazado está muy marcado por el tipo de mapa que tenemos, nos encontramos con un mapa con desnivel moderado donde se sale de la parte más alta y se termina en la parte más baja, lo que hace que tengamos parte de la carrera en todas las categorías de controles cuesta abajo, donde hay que tener mucho cuidado con no pasarse controlar mucho la altura a la que nos encontramos en el mapa. Esto se combina con zonas de mucho detalle de piedras y partes con vegetación de robles y otra de pinos, que harán las delicias de los orientadores que asistan a la carrera. Es una carrera rápida, pero que te obliga a mantener la concentración durante todo el recorrido si quieres tener un buen resultado.

Diego Corrochano



E 2 (LARGA – COVALEDA)

Trazado de larga distancia que discurre por un terreno limpio y rápido en general. No existen grandes desniveles ni detalle de relieve, así que estas características llevan a que se pueda mantener una alta velocidad de carrera. No obstante, existen núcleos y zonas rocosas con gran cantidad en detalles que obligará a bajar el ritmo y centrarse en la lectura. Como en cualquier larga distancia se juega con tramos largos de elección de ruta y con tramos cortos de Orientación precisa en zonas más técnicas. La concentración durante todo el recorrido, y sobre todo mantener el ritmo alto de carrera hasta el final será esencial.

Esther Gil – Roger Casal



E 3-2 (SPRINT - VINUESA)

Esta carrera ha supuesto un mayor reto, pues se corre sobre un mapa ampliado que recoge espacios muy distintos, bosque y urbano, destacando que el inicio es más complejo que en una carrera sprint. Una parte de bosque con mucho detalle incluida vegetación y piedras hace que sea más lento y de lectura más fina, para combinarse con la parte urbana donde la carrera es mucho más rápida y de verdadera elección de ruta. La combinación de terrenos dará pues con una prueba interesante en la que el dominio de los dos tipos de zonas será la clave.

Álvaro Corral





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



E 3-1 (SPRINT - SORIA)

Carrera de alta velocidad y lectura fácil en un espacio urbano de arquitectura clásica y superficies de diferente naturaleza. Los tramos de elección se presentan con rutas similares donde la ejecución de esta a la máxima velocidad dará la ventaja. Alterna tramos más largos con tramos más cortos de menos pensar, pero ejecución muy rápida, sobre todo en la parte final de la carrera donde el cansancio puede provocar pequeños fallos. También la presencia de la actividad humana pueden influir en esa concentración; no debemos olvidar que correremos entre gente que realiza sus tareas cotidianas y esto puede influir en la concentración y los despistes.

Álvaro Corral



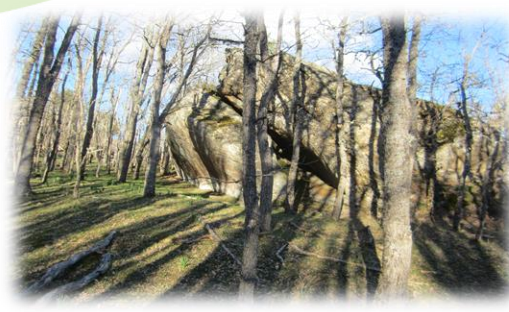
E 4 (LARGA – VALONSADERO)

Valonsadero se puede considerar el parque natural de Soria. Lugar de esparcimiento de los sorianos para correr, andar, pasear en bicicleta o pasar un día agradable en el campo.

El terreno de Valonsadero se caracteriza básicamente por ser un auténtico tapiz de hierba donde se puede correr muy rápido a la vez que se lee el mapa, y por una serie de alineaciones rocosas que emergen del suelo, ya sea como grandes piedras o elevaciones rocosas con sus cortados, o como afloramientos rocosos, conformando un característico paisaje. Hay zonas donde esas rocas, por su volumen y cantidad, hacen que el mapa sea más técnico. En general la vegetación es pasto o bosque limpio de pino o roble, pero en algunas (pocas) laderas pasa a convertirse en difícil de pasar o incluso, impasable. Caballos, vacas, ciervos o corzos son fáciles que aparezcan en cualquier lugar del mapa.

La carrera que he tenido el placer de trazar va a permitir precisamente el correr rápido pero sin perder contacto con el mapa, a riesgo de errar en la ubicación propia, si bien obligará a regular el ritmo en las zonas técnicas. No tiene grandes desniveles ya que no existen apenas y es una carrera pensada para disfrutar en el cuarto día de la competición. Creo que es una carrera ágil y espero que divertida para todos.

Alberto Santabárbara





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



E 5 (MEDIA – NAVALENO)

En esta nueva muy bonita y técnica zona tenemos controles a veces relativamente cerca unos de otros.

El trazado es así a propósito, porque así pretendemos cumplir tres objetivos más:

1. Para distancia media: obligar al corredor a no perder la concentración (IOF 2019)
2. Ofrecer cambios de dirección.
3. Y en general: Ofrecer al orientador una bonita experiencia haciendo orientación en un terreno

de los más bonitos de España.

Este último objetivo aparece como una de las 5 reglas de oro del trazador (competidor enjoyment, IOF

Competition Rules, 2019) "El disfrute del competidor/a"

Hemos querido ofrecer a los corredores un "rincón especial". Se trata de una ladera de inclinación suave de rocas bonitas, típicas de la zona de Navaleño y San Leonardo. La diferencia esta vez es que el área especial de rocas es más amplia y además cuenta con ciertas zonas de vegetación más densa, lo que aumenta la dificultad técnica.

Consideramos que el terreno es tan bonito que no hay que perderselo. La única pega es que la zona más bonita se encuentra a una distancia de más de 2km en línea recta de la meta. La distancia para la salida de las categorías más experimentadas es de 3km, una distancia que, sin embargo, no es inusual en las competiciones de 5-días en Europa.

La zona fue usada de paso en el CEO 2003 pero muy ligeramente y en parte. La zona está recartografiada por Mario Vidal según normativa actual y el mapa se presenta muy bonito y con muchos detalles. Se ha combinado también una zona de paso con la usada para el CEO 2018 de tal manera que por la misma se accede a las Salidas, a la búsqueda de terrenos desconocidos e interesantes, evitando lo visto en ese campeonato.

Las categorías experimentadas van a tener la mayor parte de los controles en la zona nueva. ME, por ejemplo, va a tener 20 controles en la zona nueva y solo 4 están en partes del mapa por donde pasaron el año pasado, de un total de 29. Atención a la gran densidad de controles sobre el terreno.

Esta nueva zona es más técnica que la del año pasado, por lo tanto, creemos que es allí donde se van a decidir los puestos. La carrera en general tiene poco desnivel y el suelo en general invita para correr rápido.

Per Emion





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



6D.- CENTROS DE EVENTO.

ETAPA 1 (06JUL) MEDIA DISTANCIA

COORDENADAS PARKING E-1:
41° 53' 07"
2° 47' 25"

517.400
4637.080
30T

PUNTO DE INICIO DE BALIZADO

ETAPA 2 (07JUL) LARGA DISTANCIA

COORDENADAS PARKING E-2:
41° 56' 16"
2° 54' 38"

507.400
4642.850
30T

PUNTO DE INICIO DE BALIZADO

ETAPA 3.1 (08JUL) DISTANCIA SPRINT

COORDENADAS PARKING E-3.1:
41° 45' 49"
2° 28' 42"

543.300
4623.700
30T

PUNTO DE INICIO DE BALIZADO

ETAPA 3.2 (08JUL) DISTANCIA SPRINT

COORDENADAS PARKING E-3.2:
41° 54' 46"
2° 45' 25"

520.180
4640.110
30T

PUNTO DE INICIO DE BALIZADO





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



ETAPA 4 (09JUL) LARGA DISTANCIA

MONTE VALONSADERO

COORDENADAS PARKING E-4:
41° 48' 35"
2° 32' 50"

537.540
4628.780
30T

P

N - 234

PUNTO DE INICIO DE BALIZADO

CABEZA DE ESTRELLAS
PUERA
VALON
SORIA

ETAPA 5 (10JUL) MEDIA DISTANCIA

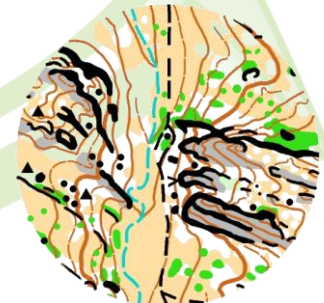
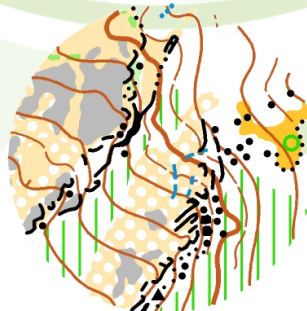
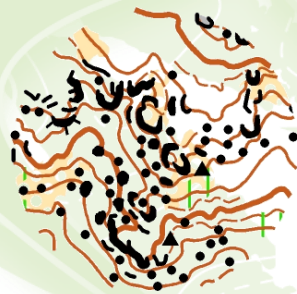
NAVALENO

COORDENADAS PARKING E-5:
41° 50' 39"
3° 00' 20"
499.520
4632.490
30T

P

N - 234

PUNTO DE INICIO DE BALIZADO





VII TROFEO INTERNACIONAL PINARES DE SORIA



6E.- GESTIÓN DE TOMA DE TIEMPOS.

Se utilizará en todas las carreras el sistema de cronometraje Sportident en su versión AIR+, compatible en todo momento con el sistema tradicional, el protocolo de uso de las SIAC será:

1. BATTERY TEST: estación ubicada en presalida o antes de -3 donde los corredores con SIAC podrán verificar si la carga de la batería es suficiente (si la batería se acaba la pinza electrónica seguirá funcionando en modo tradicional sin perder datos de los controles ya picados)
2. Protocolo estándar en -3,-2 (check)
3. Después del Check dispondrán de una estación de SIAC TEST, donde los corredores podrán acercarse y comprobar que funciona el modo inalámbrico
4. Controles: tan solo tendrá que acercar la mano a menos de 50cm
5. META: será igual que en los controles y en las zonas que sea viable se usará también línea de meta virtual, es decir los corredores NO tendrán que acercarse a la estación de META, tan solo tendrán que cruzarla sin volver atrás (para verificar que se usa este sistema el corredor verá en meta unas estaciones de control grandes tamaño A4 de color negro, en caso de duda preguntar a los técnicos de cronometraje)

RESULTADOS EN VIVO

En todas las carreras se dispondrán de diversos puntos de control con actualización de tiempos online, el seguimiento se podrá hacer desde la plataforma **liveresultat** que tiene disponibles diversas APP en Android y Apple, los enlaces a la web estarán disponibles desde la web de la carrera y desde la web de la FEDO.

WEB seguimiento <http://liveresultat.orientering.se/>

CAMBIOS DE TARJETA ELECTRÓNICA. A partir del cierre definitivo de inscripciones, los cambios de número de tarjeta electrónica que tengan que realizarse por estar él mismo erróneo en la inscripción, se cobrarán a 3 € para todas las carreras del campeonato, siempre que el corredor solicite en el centro de competición durante la recogida de dorsales. Si el error en el número de tarjeta se detecta al descargar en la meta, el técnico de cronometraje no podrá entregarle sus parciales ni clasificarlo hasta que vuelva del centro de competición donde deberá abonar 5 € en concepto de sanción para el cambio de número de tarjeta electrónica de todas las pruebas del campeonato.

NOTA: se recomienda revisar sobre todo los números de tarjeta indicados en los equipos de relevos, en el caso de que el error venga dado en la formación del equipo y el número si este correcto en el SICO no se cobrará el recargo siempre que se informe en la recogida de dorsales o antes.

ANÁLISIS POSTCARRERA

Tras la salida del último corredor de cada carrera se publicarán los mapas de todos los recorridos en la plataforma o-track, para que todos los participantes puedan subir sus track y revisar su recorrido, analizar sus decisiones o compararse con otros corredores, la plataforma es compatible con Strava.

<https://www.o-track.dk/>

