

## III Actividad popular de orientación

### ¿Qué es una actividad de orientación?

La orientación es un deporte apto para cualquier edad que consiste en la búsqueda de unas balizas colocadas por el campo, bosque o ciudad, a partir de un mapa y/o con la ayuda de una brújula. Debajo se puede ver un ejemplo de cómo es una baliza y de un trozo de un mapa:



Las balizas estarán indicadas en el mapa con un círculo de color rosa y con su número al lado. Además del mapa, se entrega una hoja llamada descripción de controles. A partir del número de la baliza y de la pinza que hay junto la baliza, habrá que grapar en el cuadro de la hoja del número de la baliza correspondiente:

La Hinojosa Orientación 2017											
37	38	39	40	41	42	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
63	70	71	72	73	80	81	90	91	92	93	

### Explicación Hinojosa-O

La actividad de orientación en La Hinojosa llamada **Hinojosa-O**, se basa en una modalidad de la orientación llamada **Rogaine**. Esta modalidad consiste en hacer la mayor puntuación en un límite de tiempo máximo. La puntuación se consigue cuando se van encontrando las balizas, pero cada baliza tiene un valor diferente. El valor de la baliza depende de la decena del número de la baliza. Si se encuentra la baliza número 73, se suma 7 puntos para el equipo. En detalle:

- Números del 30 al 39..... 3 puntos
- Números del 40 al 49..... 4 puntos
- Números del 50 al 59..... 5 puntos
- Números del 60 al 69..... 6 puntos
- Números del 70 al 79..... 7 puntos
- Números del 80 al 89..... 8 puntos
- Números del 90 al 99..... 9 puntos

**¡Durante el tiempo de carrera se podrá ir sumando puntos, pero es importante llegar antes de la hora límite!** Si se llega más tarde del tiempo máximo permitido, habrá penalizaciones de puntos cada 5 minutos. Las penalizaciones serán las siguientes.

- Hasta 5 min pasado el tiempo límite.....5 puntos
- Entre 5 y 10 min pasado el tiempo límite.....10 puntos
- Entre 10 y 15 min pasado el tiempo límite.....15 puntos
- Entre 15 y 20 min pasado el tiempo límite.....20 puntos
- Entre 20 y 25 min pasado el tiempo límite.....25 puntos
- Entre 25 y 30 min pasado el tiempo límite.....30 puntos

Pasado los 30 min, el equipo que no haya llegado a meta se quedará sin puntos.

En la prueba habrá dos circuitos, **el circuito largo y el circuito corto**. Dependiendo del circuito se realizará en equipo o se podrá hacer individualmente:

- **Circuito corto:** Circuito o categoría para los participantes que quieran descubrir y disfrutar de los alrededores de La Hinojosa. Recomendada para los que quieran hacerla caminando, con el objetivo disfrutar y aprender de la orientación. La actividad tendrá una duración máxima de 2 horas y se podrá participar en equipos de 2 a 5 personas.
- **Circuito largo:** Circuito o categoría para los que quieran poner a prueba sus habilidades físicas y orientativas. Además de descubrir y disfrutar del bosque y los campos de La Hinojosa. La prueba tendrá una duración máxima de 2 horas y media y se podrá participar tanto individualmente como en equipos de 2 a 5 personas.

Además de la orientación en sí, habrá **pruebas especiales físicas y mentales** que serán explicadas antes de la carrera. La realización de las pruebas permitirá obtener una mayor puntuación.

En cada circuito se premiará a los dos primeros equipos clasificados que obtengan una mayor puntuación.

**¡En caso de abandono, es importante que se pase por meta y se avise a la organización!**

**Recomendable llevar calzado y ropa cómoda para caminar por la montaña. Al poder ser pantalones largos, gorra, bolígrafo y/o brújula.**

## Programa

### Sábado 19 de agosto

9:45 – Apertura de recepción y últimas inscripciones.

10:15 – Información previa carrera.

10:30 – Salida ambos circuitos.

12:30 – Final circuito corto.

13:00 – Final circuito largo.

13:15 – Vermut y entrega de trofeos

## Inscripciones

La página oficial de la carrera es:

<https://www.facebook.com/lahinojosaorientacion/>

El coste de inscripción es de 3 euros por persona. El pago se podrá realizar desde el día anterior de la prueba y el mismo día de la prueba.

Las inscripciones se podrán realizar mediante este formulario:

[https://docs.google.com/forms/d/1jhauQDvifl-TT3nspbF07VwFtBy1n5TJYChQe\\_E89ao/edit](https://docs.google.com/forms/d/1jhauQDvifl-TT3nspbF07VwFtBy1n5TJYChQe_E89ao/edit)

También se puede inscribir por email: [lahinojosaorientacion@gmail.com](mailto:lahinojosaorientacion@gmail.com)

### Indicando en la inscripción:

- Nombre del equipo.
- Nombre y apellidos de los componentes.
- Circuito a participar.
- Email y teléfono de contacto.

O apuntándose en el bar “El chiringuito” de La Hinojosa.

Agradecemos inscripción **antes del 11 de agosto** para la impresión de los mapas.

### Teléfonos de contacto:

Adrián Yáñez: 691335418

Miriam Carretero: 660678419



Formulario de inscripción



Página oficial