

# Liga VELETA de Deporte de Orientación

## La LIGA en DESESCALADA

### INTRODUCCIÓN:

El período de confinamiento obligatorio ha marcado nuestras vidas durante los últimos meses. Seguro que nuestros orientadores más aguerridos están deseando ponerse las zapatillas y reencontrarse con el monte en busca de nuevos controles. Por y para ellos presentamos la **LIGA en DESESCALADA**.

### OBJETIVO:

Ofrecer a los socios del club Veleta la vuelta a la **competición y el entrenamiento** que seguro han echado de menos durante este período de confinamiento. Dado que es probable que tardemos un tiempo en recuperar la normalidad en relación al calendario de competiciones esta propuesta puede resultar interesante. Además, es una forma muy apropiada de recuperar la forma y técnica perdidas, de volver a encontrarnos en el monte en grupos reducidos (menos de 20) y de compartir nuestras carreras usando el "3D RERUN" para aprender unos de otros reviviendo tramo a tramo la carrera. Con estos objetivos proponemos una **LIGA en DESESCALADA** con las siguientes normas.

### NORMATIVA:

1. La **LIGA en DESESCALADA** se basará en el **JUEGO LIMPIO** de todos sus participantes. Se establecerán unas **normas de seguridad y un protocolo** sencillo para la correcta organización y cronometraje.
2. Esta liga está pensada **para los experimentados del club**. No está diseñada para principiantes ni para promoción. Se ofrecerá su participación a **socios del club con licencia** federativa.
3. Se creará un **grupo whatsapp** con los interesados. Dadas las circunstancias se usará este medio de comunicación.
4. Se realizarán cuatro entrenamientos durante el mes de junio que resta. Los recorridos se mantendrán dos o tres días para flexibilizar los horarios para hacerlos. Cada prueba-entrenamiento tendrá un director que será el encargado de montar las balizas y organizar la entrega de mapas. Podemos convocar día y hora y juntarnos hasta 20 para hacer el entrenamiento, o bien, descargar nosotros mismos el recorrido en el enlace creado para ello e imprimir cada uno su mapa para ir a entrenar cuando le venga bien, antes de desmontar las balizas.
5. Cada carrera constará de un **único recorrido** técnico de entre 4 y 8 kms. Existirá laposibilidad de hacer un primer bucle para sacar un recorrido más corto en el caso de que la larga sea muy larga. Se colocarán **balizas de orientación normales** de 30x30 **con código** y sin base.
6. El **recorrido** será **técnico** desde principio a fin estando las balizas fuera de caminos y sendas, por lo que será menos probable que desaparezcan. Permanecerá **montado de 3 a 5 días** (dependiendo de ubicación y organizador) y podría solaparse con el de la prueba siguiente o previa. **Se informará**

- con detalle** de los datos técnicos (nº controles, distancia y desnivel) así como la permanencia del recorrido, ubicación de mapas, salida-meta, parking,..
7. **Cada participante correrá cuando él quiera** dentro de ese período de tiempo. Recogerá su mapa con el máximo cuidado, lo desinfectará **y lo podrá mirar aproximadamente durante 1 minuto antes de empezar**. También podremos descargarlo e imprimirlo nosotros mismos antes de ir a hacerlo. Recuerda: JUEGO LIMPIO, no podemos mirar el mapa antes de llegar a la salida.
  8. **Cronometraje:** El participante encenderá su sensor **GPS** previamente para que la señal GPS aumente su exactitud. En el instante de la salida se situará **en el triángulo** (señalado en el mapa y en el terreno) y pondrá su **crono a cero** al tiempo que empieza la carrera empezando a grabar su **track**. El track hay que **detenerlo** exactamente **en** el punto señalado como **meta** tras haber visitado todos los controles. **El tiempo del track será el tiempo de carrera**. Se recomienda usar un GPS tipo reloj por comodidad y precisión. No obstante, en su defecto podrá usar cualquier otro tipo de dispositivo GPS que le permita grabar con precisión su recorrido, incluso cualquier app del smartphone con la que pueda exportar el track en formato GPX (.gpx) e inicio-fin preciso. Se recomienda probarlo antes para evitar fallos en carrera y su posible descalificación.
  9. **Controles.** El participante visitará los controles en el orden establecido (lineal) sin tocar la baliza, pero deberá de **acercar su mano a menos de 20 centímetros de la baliza**; ¡ojo! no vale con ver la baliza, hay que acercarse a esa distancia, por lo que a veces habrá que superar algún obstáculo en las inmediaciones del control. En caso de no encontrar una baliza el corredor tendrá la obligación de informar lo antes posible a la organización. La organización analizará si corresponde una descalificación o no.
  10. **Información compartida.** El grupo whatsapp se podrá usar, de forma coherente, para informar de cualquier incidencia al respecto. Los responsables de cada entrenamiento darán las instrucciones necesarias en ese grupo.
  11. **Cada corredor colgará su track en el programa 3D RERUN**, tendremos 24H hasta después del último día que permanezca montado.

Este es el vídeo tutorial realizado por Miguel Garrido para hacerlo sin

problemas: [3DRerun.mp4](#)

12. **Categorías.** Se contemplarán sólo dos categorías, menores de 40 y mayores de 40, masculino y femenino.

## **CALENDARIO:**

12-14 junio LLANOS DE SILVA Juanma

15-17 junio LA ZUBIA Andrés

18-20 junio ALCUDIA GUADIX Jabalera

22-25 junio LAS MIMBRES Ramón Hurtado

***Para clausurar esta desescalada convocaremos en Santa Fe el último de los entrenamientos, que si es posible será ya prueba de Liga Provincial. Os mantendremos informados en la web Veleta.***