

LAST-O + Final JDDO

9 de Junio

El Fitu

Más información en:

www.labrujula.info

Organizan:



La Brújula
Orientación



DEPORTE
ASTURIANO
GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



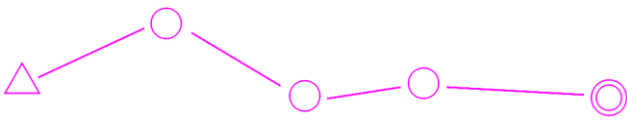
juegos
deportivos
PRINCIPADO DE ASTURIAS

Colaboran:



Delegación Asturias





BOLETÍN 2

Presentación

1

Hola amig@s. Volvemos a dar comienzo a la temporada de la liga LAST-O, cuya primera prueba ya ha sido disputada por nuestros compañeros del Nordeste Orientación en Ribadesella con un MaxiScore. Ahora nos toca a nosotros ponernos manos a la obra...

El Club La Brújula Orientación de Cangas de Onís, os preparamos una carrera en el bosque de distancia media, en el Fitu (Parres-Colunga).

El 9 de junio os esperamos para que podáis disfrutar de una carrera de orientación de distancia media, valedera para la Liga LAST-O 2019, que, a su vez, es la final de los JJDD, corriendo en un marco inigualable para el disfrute de la orientación.

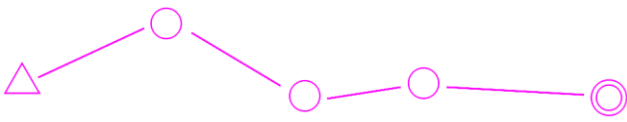
Como es habitual, en esta carrera tendremos categorías oficiales y categorías OPEN para no federados o corredores que se inicien en la orientación:

- **OPEN AMARILLO (Iniciación niños):** Posibilidad de correr acompañando al niño.
- **OPEN NARANJA (Iniciación adultos):** Es la única donde se podrá correr en parejas o grupos.
- **OPEN ROJO (Adultos con experiencia o buena forma física).** Solo se permite participación individual en esta categoría.

A continuación, os dejamos una pequeña reseña de lo que es y podréis encontrar en el Fitu.

A unos **600 metros sobre el nivel del mar**, el Mirador del Fito se escribe con mayúsculas; es uno de esos escasos lugares que permite una visión espectacular de 360°. A nuestro alcance más de 100 kilómetros de costa acantilada y playas, y otros tantos de montaña: **la Reserva Natural de Sueve, el Parque Natural de Ponga y el Parque Nacional de los Picos de Europa**. De Este a Oeste localizamos las villas de Ribadesella, Caravia, Colunga y Villaviciosa (en los días más claros se puede llegar a ver Gijón). Al Sur, parajes de Parres, Cangas de Onís y Covadonga.

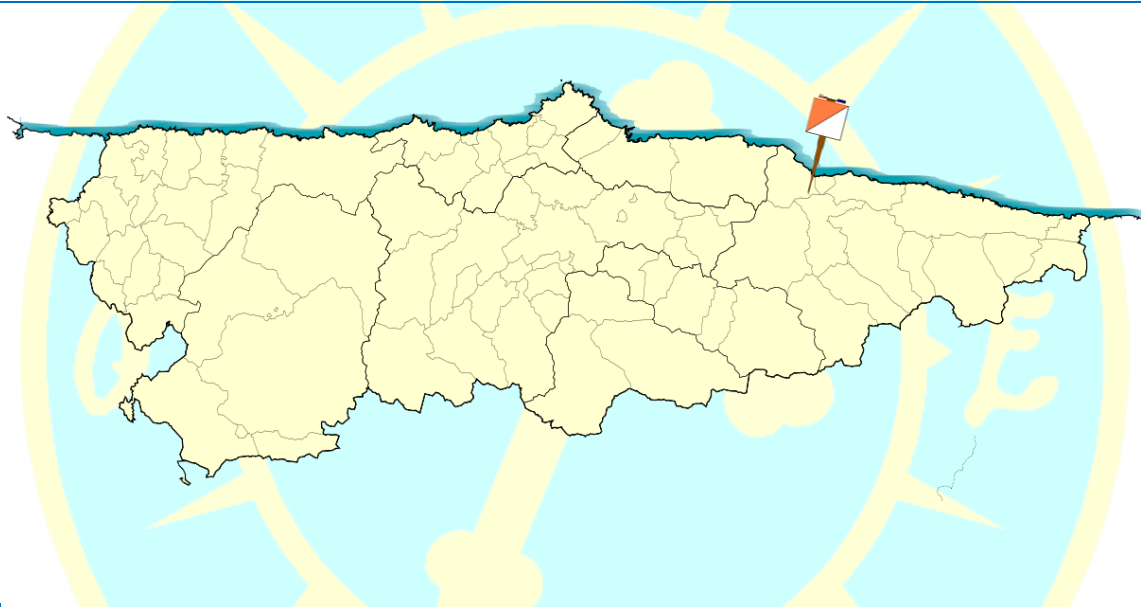
El término Fito (Fitu) quizás proceda de hito (jito), por ser un lugar de paso y punto geográfico donde coinciden varios territorios. En su día, trascurrió por aquí una **antigua calzada romana**. El mirador en sí es una especie de platillo volante, suspendido unos metros sobre el suelo, que parece haber desplegado una escalera para pisar tierra. Los lugareños lo conocen como el cazu, por su forma de taza. **Se inauguró en 1927** con la idea de que los turistas pudiesen alcanzar la mejor experiencia visual sin árboles de por medio, y su construcción fue un ejemplo de colaboración ciudadana. Hubo numerosos donativos llegados de todo el Principado, así como aportación de materiales de varias empresas de la zona.



Todo un tributo al paisaje asturiano. Un singular emplazamiento que, además, es punto de partida de **numerosas rutas de senderismo** que permiten alcanzar cimas más altas y más grandiosas panorámicas. Eso sí, al cordal del Fito llegamos en coche y a éstas otras cumbres tras una buena caminata. Tal es el caso del punto más alto de **la Sierra del Suevo: el picu Pienzu**. Partiendo del Fito, podemos llegar a esta cima y dar la vuelta en unas cinco horas. Una excursión inolvidable y de dificultad baja. Desde el Fito, la ruta aparece claramente trazada. El camino nos conduce a una majada conocida como “El Bustacu”. A partir de este punto es cuando el caminar se hace más costoso, pero nada que no se pueda superar con agua en las cantimploras y algún reconstituyente. A nuestros pies, al Norte, se ve La Viescona (el hayedo más importante y espectacular del Suevo que bien merece una visita aparte). **Desde el Pienzu se puede divisar, en un día muy claro, desde Galicia a Vizcaya**. Con sus 1.149 metros de altura es una de las cumbres más próximas al mar de todo el Planeta.

2

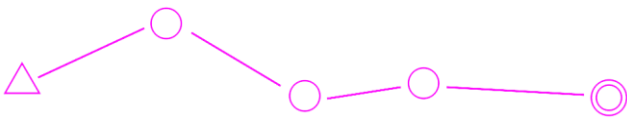
Localización



Cómo Llegar

- ◆ Para llegar al Mirador del Fito debemos tomar **la carretera AS-260**, que comunica las localidades de Arriondas y Colunga. Podemos tomarla **desde Arriondas o desde Colunga**. El puerto del Fito se encuentra equidistante de ambas poblaciones, justo a medio camino, a 11 kilómetros. Esta carretera es de una gran belleza, con un trazado sinuoso, pero bien asfaltado y seguro. En ella tiene lugar todos los años la popular Subida al Fito, prueba de rally puntuable para el campeonato de Europa.
- ◆ **COCHES:** Una vez arriba, el estacionamiento para turismos será el gran parking existente junto a las antenas, estará señalizado desde el alto del puerto.
- ◆ **BUSES:** Aparcarán en el mismo alto del fitu. Los corredores, una vez abajo se dirigirán a pie hasta el aparcamiento de coches, lugar de la presalida y meta.

LINK DIRECTO: →[MAPS](#)←



Programa

DOMINGO 9 DE JUNIO (Orientativos):

- ✚ Primera Salida a las 10:30.
- ✚ Cierre de Meta a las 14:00.
- ✚ Entrega de Premios Final Escolar 15:00 a 15:45.

3

Información Técnica del Mapa

Mapa EL FITU II. Realizado en mayo de 2016 con un mapa base encargado a mundOMAP y trabajo de campo a cargo de Yoshua Brandt (LA BRÚJULA – JAIRE). Revisado en mayo de 2019. Zona ya utilizada desde 2006 que alterna zonas de bosque blanco, con otras despejadas y elementos rocosos. También existen muchas zonas ralladas de difícil tránsito, sobre todo en las laderas del mapa. Desniveles suaves en algunas zonas y moderados en otras.

Centro de Competición: Estará situado en el parking del área recreativa que existe en el alto del Fitu, al que se accede por un pequeño camino asfaltado que va hacia las antenas. Estará indicado desde su comienzo, 100 metros en dirección Colunga desde el mismo alto del Fitu.

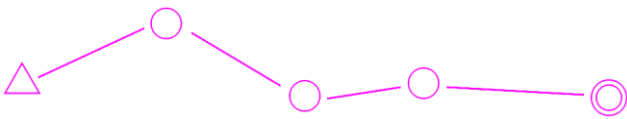
La escala del mapa será 1:5000 para las categorías inferiores y 1:7500 para las superiores.

Todas las categorías tendrán que cruzar una vez la carretera durante su recorrido. En principio el recorrido está diseñado para que los ALEVINES lo hagan justo por delante del aparcamiento que hay en el alto del puerto, y el personal de la organización, junto con la colaboración de los profesores puedan supervisar dicho cruce. EL RESTO DE LAS CATEGORÍAS, lo harán en principio, por una zona de buena visibilidad y sin aparente peligro. Pero queremos resaltar, la importancia de extremar la precaución en dicho cruce. Una vez cruzada la carretera existirá un tramo balizado de unos 100 metros por una zona de hierba obligatoria para todos, no pudiendo correr por la carretera.

COORDENADAS PARKING: 43° 26' 31.96" N 5° 11' 29.60" W

Información Técnica del Trazador

- Aunque sea ya junio la vegetación baja no se encuentra muy crecida, al ser zona ganadera, en general está pastada y el bosque se encuentra limpio. Además, varias zonas han sido desbrozadas, lo que mejora y acorta las zonas ralladas. El resto de



las zonas ralladas es lento y difícil de avanzar. Se recomienda uso de polaina en todas las categorías.

- Existe gran abundancia de ganado en la zona de carrera: vacas y caballos.
- Junto con el ganado siempre hay muchas garrapatas, por lo que no será difícil venir con alguna. Por ello se recomienda cubrirse de ropa todo el cuerpo para correr, cambiarse al llegar a meta y aplicarse repelente antes de salir al bosque.
- Advertimos también que en la zona de meta no existe ninguna zona techada donde poder permanecer o guardar mochilas.

Composición Jurado Técnico

- ❖ Jonay Pérez Díaz (director de prueba)
- ❖ A determinar CASTROPOL-O (próximo club en organizar LAST-O)
- ❖ A determinar

Inscripciones

Todos los corredores deberán inscribirse a través de sus respectivos clubes. Sólo se admitirán inscripciones en pareja/equipo en las siguientes categorías: OPEN AMARILLO, OPEN NARANJA en el siguiente [formulario](#).

Los corredores que no tengan licencia FEDO, deben suscribir licencia de prueba, siendo datos obligatorios: Nombre Completo, DNI, fecha de nacimiento y categoría.

Los pasos para inscribirse son los siguientes:

1. -Para clubes tramitar la inscripción a través de la página: www.orienteringonline.net en este enlace.

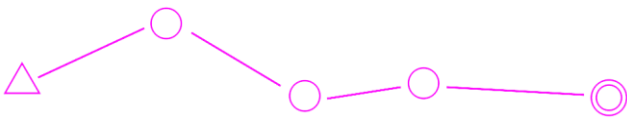
-Para corredores independientes rellenando el formulario anteriormente nombrado.

2. El pago de las inscripciones se deberá realizar con anterioridad a la prueba. Los corredores independientes serán responsables de su pago. Los Clubes serán responsables del pago de las inscripciones de sus socios. Los clubes deberán realizar un único ingreso bancario con el importe correspondiente a las inscripciones de sus socios en la siguiente cuenta:

Titular	La Brújula Orientación
Entidad	TriodosBank IBAN ES89 1491 0001 2520 6564 1728

Concepto: “nombre del Club/Persona + FITU. LAST-O” La inscripción no se considerará formalizada hasta efectuar el ingreso bancario.

3. Enviar justificante de pago una vez realizado el ingreso a la dirección de correo electrónico: clublabrujula@gmail.com. El plazo de inscripciones finaliza a las 23:59 horas del domingo 2 de junio de 2019.



Las inscripciones fuera de plazo, estarán condicionadas a la existencia de mapas de la categoría correspondiente, se solicitarán directamente al club a través del correo electrónico (clublabrujula@gmail.com) y en todos los casos se les aplicará un recargo de 2€ por inscripción.

Cuotas

Inscripción Federados: 6€

Inscripción NO Federados: 6 € + 2 € (seguro de día)

Alquiler SPORTident: 2€ + 50€ a modo de fianza (se entregará al devolverse el sportident).

Acompañantes: 2€ (solo seguro, irán con el mapa y el chip del otro corredor)

5

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Todos los corredores deben participar con un seguro, los que no tengan licencia FEDO deberán hacerlo con la licencia de prueba. Las 4 categorías Open son las únicas en las que pueden participar los deportistas sin licencia FEDO.

Categorías

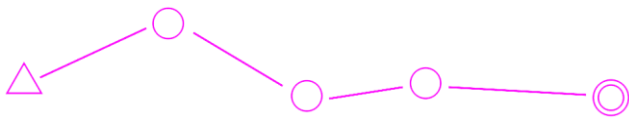
OPEN AMARILLO (Iniciación Niños)	Posibilidad de correr acompañado. Si el niño va acompañado se debe de Indicar en la inscripción con quien va acompañado en "nombre equipo".
OPEN NARANJA (Iniciación Adultos)	Se puede correr en grupo indicándolo previamente en la inscripción en el apartado "nombre equipo".
OPEN ROJO Adultos con experiencia o buena forma física)	Solo se permite la participación individual en esta categoría.

Categorías corredores federados "categorías oficiales"

Os recordamos para que tengáis en cuenta cuando formalicéis vuestras inscripciones, que la carrera que organiza el Club La Brújula Orientación el 9 de Junio en El Fitu (Colunga), es valedera para la Liga Asturiana de Orientación.

Esta carrera se rige por la normativa de la Liga Asturiana de Orientación en la que la categoría M Elite es cerrada, solo pudiendo participar en esta categoría aquellos orientadores que tengan derecho adquirido a ello. Pensando en los orientadores de otras comunidades que quieran participar en alguna prueba de la Liga, se ha creado la figura de "ME invitado". Todo aquel orientador que considere que puede participar en esta categoría, deberá acreditar su calidad al club organizador (en este caso el Club La Brújula Orientación), para que sea invitado a participar en la categoría ME de la Liga Asturiana: clublabrujula@gmail.com

Si no hay invitación por parte de la organización, se rechazaran las inscripciones en esta categoría.



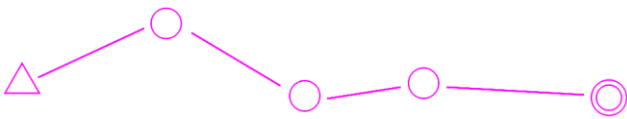
M - 12	Chicos que cumplan en esa temporada 12 años o menos.
F - 12	Chicos que cumplan en esa temporada 12 años o menos.
M - 14	Chicos que cumplan en esa temporada 14 años o menos.
F - 14	Chicas que cumplan en esa temporada 14 años o menos.
F - 16	Chicas que cumplan en esa temporada 16 años o menos.
M -16	Chicos que cumplan en esa temporada 16 años o menos.
F - 21	Mujeres que cumplan esa temporada 17 años o más.
M - 40	Hombres que cumplan esa temporada 40 años o más.
M - 21	Hombres que cumplan en esa temporada 17 años o más.
F - ÉLITE	Mujeres que cumplan en esa temporada 17 años o más, con experiencia en el deporte de la orientación y capacidad para realizar recorridos exigentes.
M - ÉLITE	(Categoría cerrada): Hombres que cumplan en esa temporada 17 años o más y con derecho a correr en dicha categoría.

Categorías corredores JJDD

ALEVÍN MASCULINO
ALEVÍN FEMENINO
ALEVÍN PAREJAS
INFANTIL MASCULINO
INFANTIL FEMENINO
CADETE MASCULINO
CADETE FEMENINO
SUB - 17 MASCULINO (nacidos en 2002)
SUB - 17 FEMENINO (nacidas en 2002)

Recorridos, Equivalencias y Distancias

Recorrido	Distancia (m.)	Desnivel (m.)	Controles	Escala
Alevín Parejas / Open Amarillo	2100	30	14	1:5000
Alevín Masculino / M 12	2300	40	14	1:5000
Alevín Femenino / F 12	2200	40	15	1:5000
Infantil Femenino / F 14	2640	60	17	1:7500
Infantil Masculino / M 14 / Open Naranja	2740	70	17	1:7500
Cadete Femenino / F16	2900	80	19	1:7500
Cadete Masculino / M16 / Open Rojo	3420	90	20	1:7500
SUB - 17 FEMENINO / F 21	3220	90	22	1:7500
SUB - 17 MASCULINO / M 21	3680	100	25	1:7500
F Élite / M 40	3760	110	27	1:7500
M Élite	4250	120	28	1:7500



Sistema SPORTident

Para el cronometraje de todas las pruebas se espera poder contar con chips sportident suficientes para todos. Estamos hablando que contamos con conseguir alrededor de 700 chips, así que puede resultar bastante complicado.

Será obligatorio para todas las categorías. Quien lo posea deberá inscribirse con él y quien no especificar el alquiler.

7

Los escolares también deberán correr con él, indicando el número si lo poseen en el formulario habitual de inscripciones (abonando 0€) a las pruebas de JJDD. Y los corredores que no lo posean deberán abonar la cantidad de **1 euro** por corredor inscrito, independientemente de si acude a la prueba finalmente o no. Pensar que nosotros alquilamos el material antes y pagamos por él. Quiero comentaros que el gasto del sistema sportident es un gasto que asume la organización de los JJDD porque creo mejora y le da calidad a la prueba, aparte de hacer una clasificación mucho más justa e instantánea. Pero el gasto sería inasumible sin el aporte de esos 2 euros por participante. El año pasado era solo 1 euro, pero los precios de alquiler han aumentado y los gastos de envío se han hecho mayores también, también hay que alquilar bases, etc. Por ello hemos subido en 1 euro el costo este año.

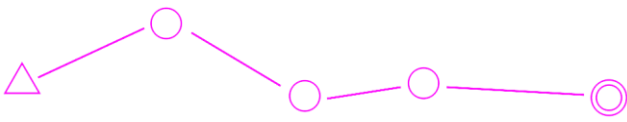
El sistema es sencillo. Para quien no sepa su funcionamiento:

1. En la zona de la salida habrá varias estaciones para limpiar el chip de las memorias que pueda tener ya y para chequear. Es responsabilidad del corredor limpiar y salir con el chip “vacío” a la prueba
2. En la salida no habrá que picar nada, cada chip tiene asignada ya una hora de salida, que es la que se le comunicará al corredor. Es responsabilidad del corredor encontrarse en la salida a su hora. No se retrasará ninguna hora de salida salvo por causa achacable a la organización.
3. El corredor verificará su paso por cada control “picando” con su chip en la base electrónica que existirá en cada baliza. Para ello la estación de la baliza emitirá un pitido y/o destello luminoso.
4. Si un corredor se equivoca y pica una baliza que no es suya no pasa nada, siempre que haya picado todas las suyas.
5. Si un corredor se salta un control y pica el siguiente, deberá volver al que se ha saltado y a partir de ahí continuar en orden el recorrido.
6. El chip dará como error todo recorrido que no se haga en el orden establecido en el mapa.
7. Algunos de los chips que alquilaremos tendrán forma de tarjeta de crédito, estas son las p-card, que otros clubes, como el Castropol-O, tienen en propiedad. Estos chips solos admiten 20 memorias. Serán válidos para todos los recorridos escolares, pero no para las categorías de M21, M 40, FE y ME.

Comentarios Técnicos Final Escolar 2019

MAPA/TERRENO:

La escala del mapa será 1:5000 para las categorías alevines y 1:7500 para infantiles y cadetes.



Terreno limpio y bosque abierto en casi su totalidad. Abundancia de zonas despejadas alternando con pequeñas manchas de pinos, que presentan ramas y troncos de árboles caídos, los cuales únicamente serán representados en el mapa con una "X" verde cuando el árbol caído presente una gran raíz levantada.

La salida estará situada a unos 400 metros de la zona de meta y aparcamiento. Estará indicado desde esta con cintas azul y blanca del Principado y habrá que cruzar la carretera. Todas las categorías tendrán que cruzar una vez la carretera durante su recorrido. En principio el recorrido está diseñado para que los ALEVINES lo hagan justo por delante del aparcamiento que hay en el alto del puerto, y el personal de la organización, junto con la colaboración de los profesores puedan supervisar dicho cruce. El RESTO DE LAS CATEGORÍAS, lo harán en principio, por una zona de buena visibilidad y sin aparente peligro. Pero queremos resaltar, que hagáis llegar a vuestros corredores y corredoras la importancia de extremar la precaución en dicho cruce.

Una vez cruzada la carretera existirá un tramo balizado de unos 100 metros por una zona de hierba obligatoria para todos, no pudiendo correr por la carretera.

En resumen, pretendemos que sea una carrera no tan física como otras ediciones al tener menos desnivel positivo, pero sí técnica, con constantes cambios de dirección, por lo que el manejo de la brújula será fundamental. Los elementos principales a tener en cuenta serán las piedras y cortados, los árboles característicos y caídos, y las pequeñas depresiones.

IMPORTANTE:

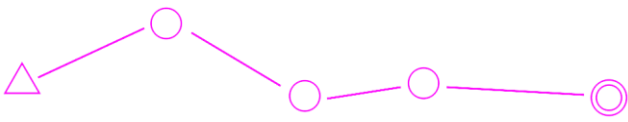
- Las características del terreno, en las que existen algunas zonas de vegetación densa y espesa, hacen **OBLIGATORIA** la utilización de **PANTALÓN LARGO**. **NO SE PERMITIRÁ** tomar la salida a un corredor que porte pantalón corto.
- Otro detalle importante a tener en cuenta es el calzado. Recomendamos encarecidamente que los corredores traigan un calzado adecuado para andar campo a través, con la suela suficientemente gravada para evitar resbalones y tener adherencia suficiente, **CON LA SEGURIDAD** de que el terreno está bastante encharcado y mojado. Traer calzado, calcetines y pantalones de recambio.
- Las tarjetas Sportident de alquiler tienen 20 memorias, justo las balizas del cadete masculino. En caso de tener algún problema y que se le terminen las memorias podrán picar en las casillas de reserva,
- Se establece un tiempo máximo para entrar en clasificación de 90 minutos para todas las categorías. La carrera es una media distancia con un tiempo estimado para los ganadores en torno a los 25' en todas las categorías.
- Las tarjetas SportIdent se entregarán a cada centro en una bolsa individual donde habrá una hoja con los inscritos, su hora de salida y el número de chip asignado.
- Los chips deberán ser recogidos a los corredores por un responsable de cada centro o club y entregárselos a la organización en la misma bolsa.
- Cada centro abonará la cantidad de 1-euro por corredor inscrito, se presente o no el día de la carrera y la bolsa se entregará al recibir el pago adecuado.
- Cada centro será responsable de los chips extraviados o rotos durante la prueba, a razón de 12 euros cada uno que haya que reponer.

HORARIOS:

Daremos salidas a partir de las 10:30. Las horas saldrán publicadas unos días antes de la prueba.

Para calcular vuestro regreso calcular que la prueba terminará sobre las 14:00 y la entrega de premios alrededor de las 15:00 para terminar sobre las 15:45. Llevar previsto un buen almuerzo.

Pero todos estos horarios son aproximados, todo depende del número final de inscritos.



Nota: Todos los hipervínculos te redirigirán a los apartados correspondientes.

MÁS INFORMACIÓN:
WEB: www.labrujula.info
Email: clublabrujula@gmail.com