



Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ  
TARRAGONA

FCOC  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

fedo  
Federación Española de Orientación

Consejo Superior de Deportes

# CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ORIENTACIÓN

## SELECCIONES AUTONÓMICAS INFANTIL, CADETE Y JUVENIL

### TARRAGONA (CATALUNYA)

#### 30 DE JUNIO, 1 Y 2 DE JULIO 2023





Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

# Índice

1.	Saludo casa real.....	3
2.	CESA 2023 .....	4
3.	Ciudad sede .....	4
4.	Objetivo y valores del campeonato .....	5
5.	Alojamiento.....	6
6.	Categorías .....	7
7.	Inscripción .....	7
8.	Reglamentos y jurado técnico .....	8
9.	Programa.....	9
10.	Zonas embargadas.....	10
11.	Información técnica Media (Pont del Diable) .....	11
12.	Información técnica Sprint (Montblanc).....	13
13.	Información técnica Larga (Los Segalassos).....	15
14.	Información técnica Trail-O (Ferrari Land) .....	17
15.	Información técnica Relevos Mixtos (Campus Educatiu).....	19
16.	Horas de salida.....	21
17.	Retransmisión en directo.....	23
18.	Fotografía .....	24
19.	GPS .....	25
20.	Prohibición de dispositivos móviles.....	25
21.	Información de alojamiento y logística .....	25
22.	Información de seguridad .....	26
23.	Indicaciones para autobuses.....	27
24.	Comunicación.....	31
25.	Equipo organizador .....	31
26.	Contacto y redes sociales .....	31



Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

## 1. Saludo casa real



Que las Campeonatos de España en Edad Escolar vuelvan a ser un éxito en su convocatoria de 2023. Mis mejores deseos para todos, participantes y organizadores.

Con afecto,

Letizia R.

## 2. CESA 2023

La resolución del CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES sobre la propuesta de celebración de los Campeonatos de España Escolares aprueba la concesión de la organización del Campeonato de ORIENTACIÓN a la Federación Española, y su lugar de celebración en Tarragona, Cataluña.

La Federación Española delega en la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya la organización del campeonato. Ésta, junto al Club Montsant de Curses d'Orientació, voluntarios, patrocinadores e instituciones colaboradoras, asume la organización del Campeonato.

El mismo se celebrará el 30 de junio, 1 y 2 de julio de 2023 en la provincia de Tarragona.

## 3. Ciudad sede

En esta ocasión la ciudad de Tarragona va acoger un gran evento de la orientación española. La Federació de Curses d'Orientació de Catalunya con el apoyo del Club Montsant tiene la intención de organizar esta competición de alto nivel. Del 30 de junio al 2 de julio del 2023 alrededor de 400 chicos y chicas de las categorías Infantil, Cadete y Juvenil (de 12 a 18 años) competirán en las modalidades sprint, media, larga distancia, relevos mixtos y Trail-O en distintas sedes cercanas a Tarragona.

Como novedad de este año, los participantes tendrán la posibilidad de participar en la modalidad de Trail-O. Esta competición de carácter inclusivo está enmarcada dentro de la promoción de la modalidad de Trail-O y es una apuesta del Consejo Superior de Deportes por el deporte para todos.

Se ha escogido un lugar idílico para acoger a todos los participantes, entrenadores y representantes de las distintas federaciones: El Campus Educatiu de Tarragona. Éste va a ser el punto neurálgico de todos los días y de las distintas carreras que se van a realizar.

Nuestro objetivo es organizar un evento atractivo para los escolares y por este motivo hemos escogido los mejores mapas de la zona para realizar las distintas modalidades de carrera. Serán cartografiados o actualizados por miembros de la Federació de Curses



Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

d'Orientació de Catalunya y por cartógrafos checos de la empresa Holiday Mappers con exitosa experiencia en eventos de la Copa del Mundo, Campeonatos del Mundo Junior, campeonatos nacionales, eventos de clasificación mundial, competiciones nacionales y muchas otras carreras y actividades de orientación.

Por este motivo disfrutaremos de un entorno natural variado adecuado a cada tipo de modalidad de orientación.

[Video de los Juegos Mediterraneos Tarragona 2018](#)

[Video de Tarragona Turismo](#)

## 4. Objetivo y valores del campeonato

Con el propósito de ofrecer un CESA significativo, formativo y memorable para los participantes, los técnicos y los mismos organizadores, se apuntan los siguientes objetivos específicos:

**Organizar una competición de alto nivel** donde los mejores deportistas en edad escolar puedan expresar sus cualidades técnicas y físicas con la máxima calidad organizativa.

**Facilitar el aprendizaje que el deporte y de la competición** ofrece, para ayudar a los deportistas jóvenes a mejorar en los aspectos técnicos, físicos y psicológicos que la orientación aporta.

**Promover los hábitos saludables** de los deportistas durante las carreras, y también fuera del ámbito deportivo.

**Fomentar el disfrute y la relación social** entre los y las deportistas de la misma comunidad autónoma, cómo del resto, facilitando así que la motivación de seguir en el deporte aumente.

Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

## 5. Alojamiento

[Campus Educatiu de Tarragona.](#)

Pueden alojarse todos los participantes y técnicos en un mismo lugar, hecho que facilita tanto la propia organización del campeonato como cualquier actividad paralela que se pueda plantear (reuniones, charlas, debates...). Así como el transporte comunitario hasta y desde las zonas de competición, hecho que reducirá el coste del mismo.

**Gestión de alojamiento:** La organización gestionará directamente el alojamiento en la residencia antes citada. Contactar con [cesa2023@orientacio.cat](mailto:cesa2023@orientacio.cat) para reservas, en relación a los siguientes precios:


**RESIDENCIA**

Residencia de estudiantes  
Campus Educatiu de Tarragona  
350 plazas

**112 €\***  
por persona

\* Pensión completa de la cena del jueves  
al almuerzo del domingo (IVA incluido)

Comida 02/07: 10,30 €/persona (posibilidad de picnic)



También habrá gestión de transporte común des del alojamiento hasta la carreras, y para aquellas federaciones que lo soliciten, des de las estaciones de tren, puertos o aeropuertos cercanos hasta el alojamiento y viceversa. Para solicitarlo y pedir presupuestos debéis contactar con [cesa2023@orientacio.cat](mailto:cesa2023@orientacio.cat)

## 6. Categorias

- **Campeonato de España infantil:**
  - Deportistas nacidos/as en 2009 y 2010. Se permite la participación de deportistas nacidos en 2011.
- **Campeonato de España cadete:**
  - Deportistas nacidos/as en 2007 y 2008. Se permite la participación de deportistas nacidos en 2009.
- **Campeonato de España juvenil:**
  - Deportistas nacidos/as en 2005 y 2006. Se permite la participación de deportistas nacidos en 2007.

Cantidad máxima de deportistas y técnicos por comunidad autónoma:

CATEGORÍAS	DEPORTISTAS		TÉCNICOS	JEFE DELEGACIÓN	TOTAL CCAA
	M	F			
INFANTIL	4	4	2	1	31
CADETE	4	4	2		
JUVENIL	4	4	2		

## 7. Inscripción

Las distintas comunidades deberán rellenar el documento Excel que se facilita por correo electrónico a los responsables técnicos y mandarlo a [cesa2023@orientacio.cat](mailto:cesa2023@orientacio.cat) **antes del 9 de junio** con la información de los deportistas.

En dicho documento también se incorpora las necesidades especiales de comida de los deportistas, que debe rellenarse meticulosamente siguiendo las instrucciones. Los cambios en dicha información, sin motivos justificados, serán denegados por la organización.

Cada deportista y su familia deberá rellenar el documento de **uso de derechos de imagen de menores** y el técnico responsable deberá mandarlo de forma conjunta con el nombre del deportista en el nombre del fichero, también **antes del 9 de junio** en [cesa2023@orientacio.cat](mailto:cesa2023@orientacio.cat)



Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

La inscripció de los deportistas es gratuita

Los **equipos de relevos** se deberán entregar **antes de las 14.00h del sábado 1 de julio** al mismo correo [cesa2023@orientacio.cat](mailto:cesa2023@orientacio.cat), mandando un documento Excel relleno que recibirán los responsables de cada comunidad una vez hecha la inscripción oficial. En caso de pasar esa hora límite, la organización asignara los deportistas por orden alfabético.

## 8. Reglamentos y jurado técnico

### NORMATIVA

- Norma General de organización de los Ctos. de España por Selecciones Autonómicas (CESA) del CSD. [Enlace 2023](#)
- Normativa Campeonato de España de Orientación por Selecciones Autonómicas FEDO. [Enlace 2023](#)
- Reglamentos de Orientación de la Federación Española de Orientación. [Enlace 2023](#)

### JURADO TÉCNICO 2023

- Jueces Controladores FEDO: Sonia Gómez Naya
- Entrenador/Técnico 1: Lucia Misas Bernardino (Selección Andaluza)
- Entrenador/Técnico 2: Ulises Ortiz Sánchez (Selección Islas Canarias)
- Representantes de la Organización (con voz, pero sin voto): Joan Borràs y Gemma Solé
- Responsable deporte escolar FEDO: Roger Casal Fernández





Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

## 9. Programa

### JUEVES 29 DE JUNIO - Recepción

- 17:00-19:00 Recepción de participantes en el Campus Educatiu de Tarragona
- 19:00 Reunión técnica con los delegados-técnicos de las comunidades

### VIERNES 30 DE JUNIO MAÑANA - MEDIA DISTANCIA (Pont del Diable)

- 7:30 Salida Bus "Campus Educatiu"
- 8:00 Apertura del centro de competición y recepción de participantes.
- 9:00 Salida de los primeros participantes.
- 11:00 Salida de los últimos participantes
- 12:30 Cierre de meta.
- 12:45 Salida Bus "Pont del Diable"

### VIERNES 30 DE JUNIO TARDE - SPRINT (Montblanc)

- 16:15 Salida Bus "Campus Educatiu"
- 17:00 Apertura del centro de competición y recepción de participantes.
- 18:00 Salida de los primeros participantes.
- 19:10 Salida de los deportistas "top 10" de la media en categorías Cadete F.
- 19:30 Salida de los deportistas "top 10" de la media en categorías Cadete M.
- 19:50 Salida de los deportistas "top 10" de la media en categorías Juvenil F.
- 20:10 Salida de los deportistas "top 10" de la media en categorías Juvenil F.
- 20:30 Flowers Ceremony
- 21:00 Cierre de meta.
- 21:30 Salida Bus Montblanc

### SÁBADO 1 DE JULIO MAÑANA - LARGA DISTANCIA (Los Segalassos)

- 6:30 Salida Bus "Campus Educatiu"
- 8:00 Apertura del centro de competición y recepción de participantes.
- 9:00 Salida de los primeros participantes.
- 11:00 Salida de los últimos participantes
- 12:45 Salida Bus "Los Segalassos"
- 13:00 Cierre de meta.
- 14:00 Reunión FEDO – Presentación del Proyecto Tecnificación 2024-2028, únicamente para un representante de cada comunidad, después de comer.



Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

### **SÁBADO 1 DE JULIO TARDE – TRAIL-O (Ferrari Land)**

- 15:15 Salida Bus “Campus Educatiu” (Únicamente participantes Trail-O)
- 16:00 Inicio Trail-O categorías competitivas
- 16:00 Salida Bus “Campus Educatiu” (Resto de deportistas)
- 19:00 Entrega de premios individuales
- 20:00 Salida Bus “Ferrari Land”

### **DOMINGO 2 DE JULIO MAÑANA - RELEVOS MIXTOS (Campus Educatiu de Tarragona)**

- 8:00 Concentración de deportistas (obligatorio todo el mundo en la plaza).
- 8:30 Explicación dinámica del sistema del relevo.
- 8:50 Entrada a línea de salida (1ª posta Cadete).
- 9:00 Salida en masa Categoría Cadete
- 9:50 Llegada 1º Categoría Cadete
- 9:50 Entrada a línea de salida (1ª posta Infantil).
- 10:00 Salida en masa Categoría Infantil
- 10:50 Llegada 1º Categoría Infantil
- 10:50 Entrada a línea de salida (1ª posta Juvenil).
- 11:00 Salida en masa Categoría Juvenil
- 11:50 Llegada 1º Categoría Juvenil
- 12:30 Cierre de meta y entrega de premios por selecciones autonómicas.

## **10. Zonas embargadas**

Para las distintas competiciones se ha delimitado las zonas embargadas.

[Mapa de zonas embargadas CESA 2023 - Tarragona](#)

Los deportistas participantes en el CESA no podrán entrar en dichas zonas delimitadas para cada una de las competiciones, a excepción del Centre Educatiu de Tarragona, sede del Relevo mixto, donde los deportistas podrán transitar libremente hasta el sábado 1 de junio a las 22h, donde deben estar únicamente en la habitación, comedor o plaza central.

## 11. Informació tècnica Media (Pont del Diable)



### Mapa:

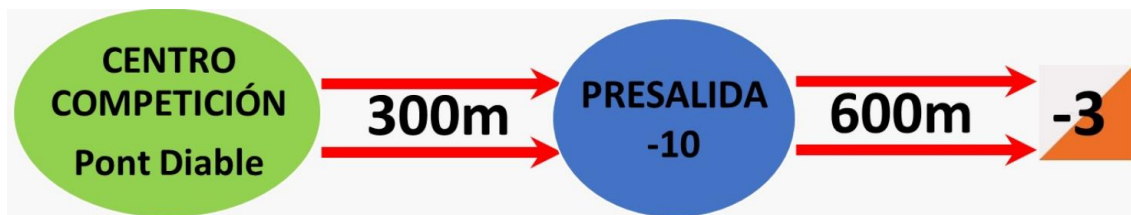
- **Nombre** El Pont del Diable
- **Cartografo** Xus Loro (1999)
- **Actualització** Ivo Haban, Radim Ondracek (enero 2023)
- **Normativa** ISOM 2017-2
- **Escala y equidistancia** 1:10.000 y 5m
- **Mapa antiguo** [Aquí](#)
- **Trazador** Sebastian Orfoñez (Montsant)
- **Centro de Competicion** [Pont del Diable](#)

### Informaciones extras:

- **Salidas por categoria** Cada 2min
- **Paso de espectadores** Si
- **Avituallamiento** Si
- **Dispersión** No
- **Presalida** -10min a 300m del CC
- **Tiempo del Ganador** 25-30 min

### Distancias, desniveles, controles:

	Infantil	Cadete	Juvenil
<b>Femenino</b>	2,2 km - 115 m+ - 9 contr.	3,0 km - 140 m+ - 10 contr.	3,3 km - 155 m+ - 12 contr.
<b>Masculino</b>	2,9 km - 135 m+ - 10 contr.	3,3 km - 150 m+ - 12 contr.	3,8 km - 170 m+ - 13 contr.



## Notas del Trazador/a:

El "Pont del Diable" es uno de los primeros mapas de orientación en la provincia de Tarragona. Una zona con gran atractivo turístico, ya que cuenta con un gran acueducto romano, uno de los iconos de la Tarragona, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

Zona muy humanizada, con gran cantidad de pistas, caminos y sendas que a lo largo del tiempo se han ido formando por el paso de ciclistas, senderistas y población en general.

Desniveles suaves y moderados, estos últimos debido a rampas importantes puntuales.

En cuanto a la vegetación, la zona del Pont del Diable está dominada por lo que aquí llamamos vegetación mediterránea. Pino de diferentes edades y tamaños, matorral, palmitos, lentisco y puntualmente encinas de gran envergadura. En general no se realiza gestión forestal adecuada y la vegetación baja y el bosque sin control domina el terreno.

En la zona también podemos encontrar zonas de interés turístico como Jardines de estilo romántico y yacimientos arqueológicos

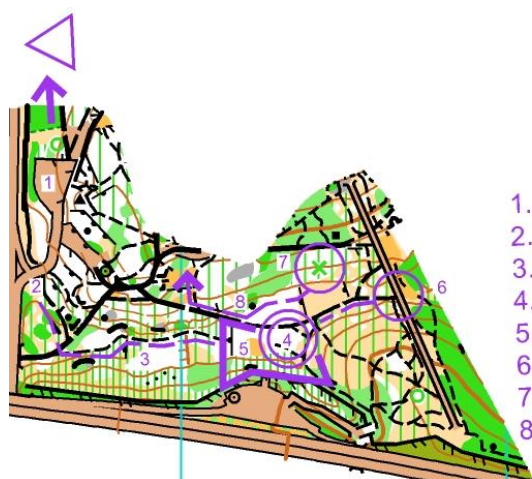
Nos pueden sorprender los trazados de lo que estamos acostumbrados en la teoría del trazador para una media y es que la configuración vegetal de la zona da pie a tener unos trazados con matices de larga distancia, donde además de la lectura fina e intensa, se requerirá de elección de itinerario. La exigencia física también será determinante debido al posible calor que podemos tener en la fecha de la carrera, el desnivel y la dificultad de la progresión en la vegetación. En general los caminos y sendas serán los más adecuados para la progresión ante la elección de poder atravesar el bosque.

Los trazados de la media distancia buscarán a corredores/as que tengan una lectura fina de mapa para poder realizar unas buenas elecciones de itinerarios e interpretación de zonas cartográficas muy cargadas de detalles y controlen los nervios en un trepidante final de carrera que dispondrá de control y pasillo de espectadores.

### \*Nota Cartográfica

En el mapa encontraremos diferentes tipos de cortados muros y márgenes de aterramiento. Según el origen, cortado natural de roca (símbolo 202), muro de piedras (513.1), margen de aterramiento (513.2) y para cortados infranqueables se ha utilizado el símbolo (201) con las rayitas identificadoras de la dirección de caída y para los márgenes infranqueables se ha utilizado el símbolo (201) sin las rayas indicadoras de dirección de caída.

## Mapa del Centro de competición:

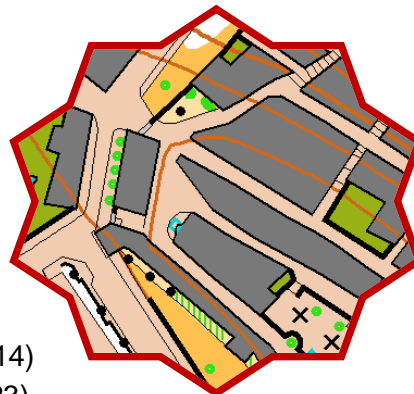


1. Pre Salida (-10')
2. Aseos
3. Ruta al Centro de Competición
4. Meta (con arco FCOC)
5. Descarga de Sportident
6. Control 200
7. Control de espectadores
8. Paso de espectadores

## 12. Información técnica Sprint (Montblanc)

### Mapa:

- Nombre Montblanc
- Cartografo Sebastian Ordoñez (2014)
- Actualización Pau Llorens (marzo 2023)
- Normativa ISSprOM 2019-2
- Escala y equidistancia 1:4.000 y 2,5m
- Mapa antiguo [Aquí](#)
- Trazador Joan Borràs (Montsant)
- Centro de Competicion [Plaça de Sant Francesc](#)



### Informaciones extras:

- Salidas por categoria Cada 1min
- Paso de espectadores Si
- Avituallamiento No
- Dispersión No
- Presalida -10min en el CC
- Tiempo del Ganador 12-13' Infantil, 13-14' cadete y 14-15' juvenil

### Distancias, desniveles y controles:

	Infantil	Cadete	Juvenil
<b>Femenino</b>	2,0 km - 25 m+ - 12 contr.	2,4 km - 40 m+ - 14 contr.	2,7 km - 45 m+ - 15 contr.
<b>Masculino</b>	2,1 km - 25 m+ - 12 contr.	2,7 km - 45 m+ - 14 contr.	3,2 km - 50 m+ - 15 contr.



## Notas del Trazador/a:

Tener la oportunidad de correr en el casco histórico de la Vila de Montblanc es un privilegio para todo orientador. Población de reconocido atractivo monumental, de carácter principalmente medieval, dispone de un interesante entramado urbano que nos permitirá disfrutar de nuestro deporte a todos los niveles. La cartografía no recoge ninguna singularidad más allá de las propias de la carrera esprint.

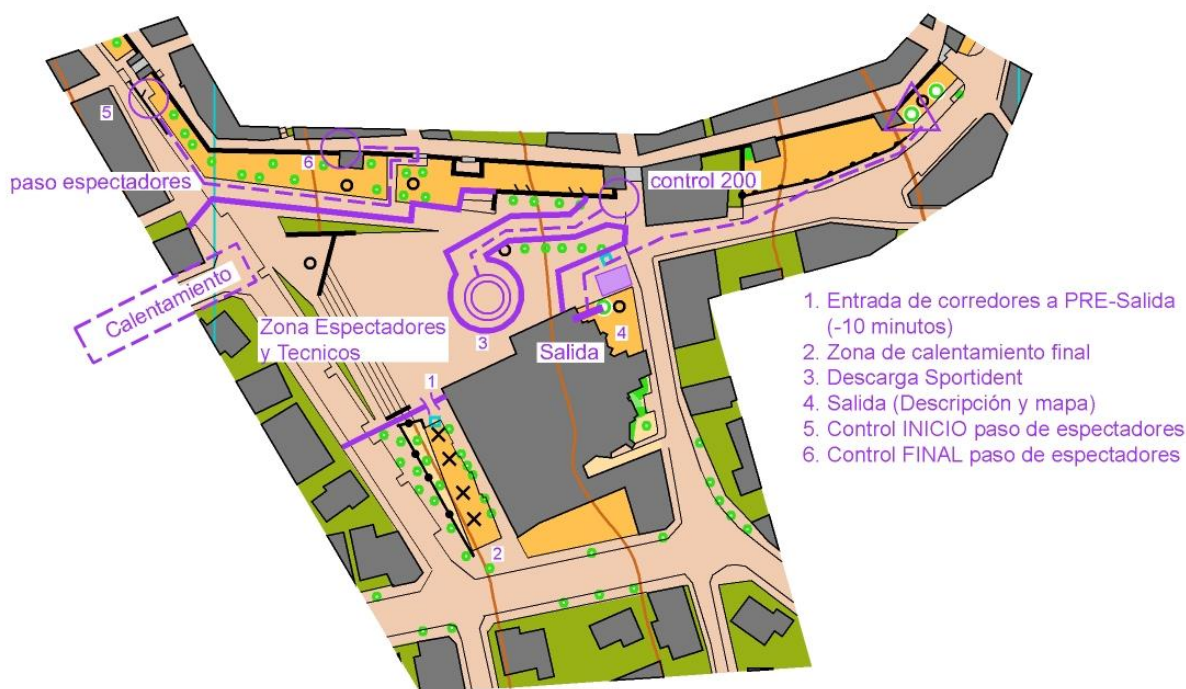
La carrera se desarrollará estrictamente por el casco histórico de la población. Los trazados se enfocarán a poner a prueba a los participantes, con abundantes elecciones de itinerario entre controles y frecuentes cambios de dirección, en una carrera, que gracias al suave desnivel que presenta el núcleo urbano, será rápida y vibrante.

No faltará la emoción que nos brinda la baliza vista y un bonito paso de espectadores donde corredores y acompañantes podrán disfrutar conjuntamente del ambiente de la competición.

El tránsito de vehículos por la zona de carrera es prácticamente nulo, pero por escaso que sea, debemos de mantener las precauciones adecuadas.

Desde el Club Montsant Orientació y la FCOC, deseamos que disfrutéis de esta interesante carrera en modalidad de sprint urbano.

## Mapa del Centro de competición:



## 13. Información técnica Larga (Los Segalassos)

### Mapa:

- Nombre Los Segalassos
- Cartografo Edu Vizcaya (2010)
- Actualización Ivo Haban, Radim Ondracek (enero 2023)
- Normativa ISOM 2017-2
- Escala y equidistancia 1:10.000 y 5m
- Mapa antiguo [Aquí](#)
- Trazador Joan Borràs (Montsant)
- Centro de Competicion [Los Segalassos](#)

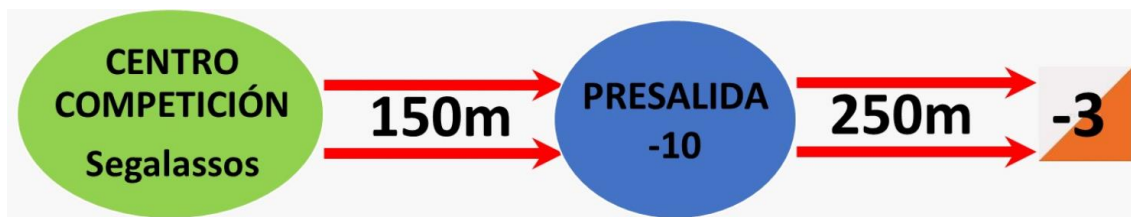


### Informaciones extras:

- Salidas por categoria Cada 1,5min
- Paso de espectadores Si
- Avituallamiento Si
- Dispersión Si
- Presalida -10min
- Tiempo de Ganadores 45-50 min

### Distancias, desniveles y controles:

	Infantil	Cadete	Juvenil
<b>Femenino</b>	4,3 km - 150 m+ - 17 contr.	4,9 km - 190 m+ - 17 contr.	5,5 km - 230 m+ - 19 contr.
<b>Masculino</b>	4,4 km - 170 m+ - 17 contr.	5,1 km - 210 m+ - 17 contr.	6,1 km - 250 m+ - 20 contr.



## Notas del Trazador/a:

Los Segalassos nos presentan un terreno exigente para el desarrollo del deporte de la orientación, en donde se combinan diversos estratos vegetales como lo son: terreno abierto basto, fincas agrícolas de secano, algunas de ellas abandonadas, pastizales y un bosque donde predomina principalmente la encina carrasca.

El cartógrafo ha utilizado la simbología 413 sobre terreno abierto (401) para reflejar de forma similar las plantaciones de avellanos, almendros y encina de cultivo, este último de apariencia rústica en carrera.

Existe una gran presencia de zonas de terreno reflejadas con la simbología 404, correspondiente a terreno abierto basto con árboles dispersos, son zonas rápidas para correr, pero en las cuales, es difícil mantener la dirección deseada.

La carrera se desarrollará en la parte más "agradecida" del mapa, en la cual la exigencia al tránsito en carrera es menor y los desniveles más suaves, todo ello sin renunciar a la filosofía que hay que aplicar en este tipo de terreno, donde habrá que negociar con los verdes y gestionar bien los pasillos vegetales para dar eficiencia a nuestro objetivo. El lema de que "en Segalassos siempre se pasa" es cierto, pero con frecuencia el desgaste al tránsito puede ser elevado para el orientador.

Todos los recorridos tendrán su tramo de dispersión motivada por las salidas a minuto y medio, con objetivo de vernos expuestos lo mínimo posible a las horas de máxima insolación.

Los trazados dispondrán de 2 partes claramente diferenciadas, una primera con tramos rápidos por zonas abiertas y semiabiertas, combinada con una segunda por zona más boscosa y lenta, que se alcanzará pasando antes por el control y paso de espectadores. En esta segunda parte habrá que mantener los rumbos entre vegetación y donde la elección de ruta será determinante en el resultado final de la competición. La alta concentración será un requisito indispensable en todo momento.

Desde el Club Montsant Orientació y la FCOC deseamos que disfrutéis de esta carrera en modalidad de larga distancia, estamos seguros que la mezcla de aspereza del terreno junto con su belleza paisajística no os dejará indiferentes.

## Mapa del Centro de competición:



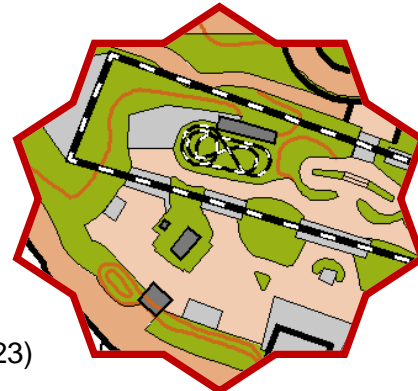
1. Pre Salida (-10')
2. Control de espectadores
3. Paso de espectadores
4. Meta (con arco FCOC)
5. Descarga de Sportident
6. Control 200
7. Zona Calentamiento



## 14. Información técnica Trail-O (Ferrari Land)

### Mapa:

• Nombre	Ferrari Land
• Cartografo	Pau Llorens (marzo 2023)
• Actualización	-
• Normativa	ISSprOM 2019-2
• Escala y equidistancia	1:3.000 y 2,5m
• Mapa antiguo	-
• Trazadores	Mercè Miguel, Assumpció Termens i Pau Comerma
• Centro de Competicion	<a href="#">Ferrari Land</a>



### Información de funcionamiento general:

Con el fin de agilizar la competición y evitar las esperas, saldrán 3 participantes cada minuto:

- Categoría infantil: En el minuto mm:00
- Categoría cadete: En el minuto mm:20
- Categoría juvenil: En el minuto mm:40

Se cantará cada hora en punto y se llamará a los participantes que tengan la salida en ese minuto por su nombre.

El tiempo empleado en la carrera se controlará mediante el sistema SportIdent, de manera que cada participante debe llevar el suyo. Las respuestas a los desafíos se marcarán en una tarjeta de control mediante una pinza manual proporcionada por la organización.

Debido a que no existe una pista por la que circular, los participantes pueden moverse libremente por toda la superficie asfaltada y pavimentada.

Habrà un tramo neutralizado para que el tiempo no siga corriendo durante el paso del control de seguridad y los tornos de entrada al parque de Ferrari Land. El tramo empieza tras responder el punto 9, donde habrá personal de la organización controlando que se marque la base de final del tiempo cronometrado, y termina una vez se ha entrado al parque, donde habrá también personal de la organización controlando las bases de reinicio del tiempo. El recorrido de este tramo está marcado en el mapa con una línea magenta.



## Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

El tiempo que contabilizará para desempatar en caso de igualdad de aciertos será únicamente el empleado entre los puntos 1 y 9; el tiempo máximo para terminar el recorrido completo (exceptuando el tramo neutralizado) está indicado en el mapa. Si se sobrepasa ese tiempo máximo habrá una penalización de 1 punto por cada sección de minuto sobrepasado, así que se aconseja utilizar un cronómetro (¡y acordarse de ponerlo en marcha al inicio del recorrido!).

Longitud del circuito: 800m

Tiempo máximo:

Categorías Juvenil y Cadete: 35 minutos (17 puntos)

Categoría Infantil: 45 minutos (15 puntos)

Está terminantemente prohibido comunicarse con otros participantes y componentes de cualquier equipo durante todo el recorrido. Solo se puede hablar con las personas de la organización en caso de necesidad. Cualquier participante que se salte esta norma será descalificado.

Ferrari Land estará abierto al público durante el desarrollo de la competición, por lo tanto, habrá muchísima gente en el recinto. Se ruega respetar a los visitantes y no correr dentro del parque; el tiempo límite es lo suficientemente generoso como para no tener que hacerlo.

Al finalizar el recorrido el último participante en llegar a meta, se distribuirán los mapas de resultados al delegado/a de cada equipo.

Se aceptarán reclamaciones hasta 1 hora después de la llegada a meta del último participante. Estas deben presentarse por escrito al jurado técnico.

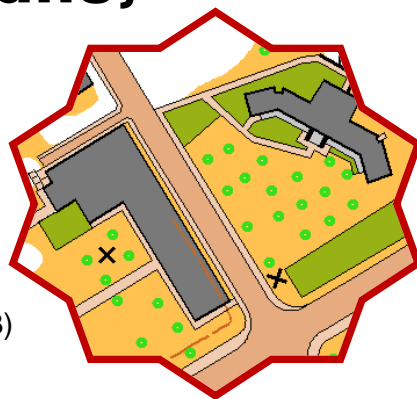


Y al terminar el recorrido... ¡¡¡A DISFRUTAR!!!

## 15. Información técnica Relevos Mixtos (Campus Educatiu)

### Mapa:

- Nombre Campus Educatiu
- Cartografo Eduard Vizcaya (2018)
- Actualización Pau Llorens (marzo 2023)
- Normativa ISSprOM 2019-2
- Escala y equidistancia 1:4.000 y 2,5m
- Mapa antiguo [Aquí](#)
- Trazador Pau Llorens (FCOC)
- Centro de Competición [Plaça central](#)



### Informaciones extras:

- Salidas por categoría En masa
- Paso de espectadores Si
- Avituallamiento No
- Dispersión Si
- Presalida No
- Tiempo de Ganadores 12,5 min (50min total equipo)

### Distancias, desniveles, controles y tiempo ganador:

	Infantil	Cadete	Juvenil
Femenino	2,1 km - 10 m+ - 15 contr.	2,3 km - 10 m+ - 18 contr.	2,6 km - 10 m+ - 20 contr.
Masculino	2,3 km - 10 m+ - 17 contr.	2,6 km - 10 m+ - 20 contr.	2,9 km - 10 m+ - 22 contr.

### Organización de los relevos:

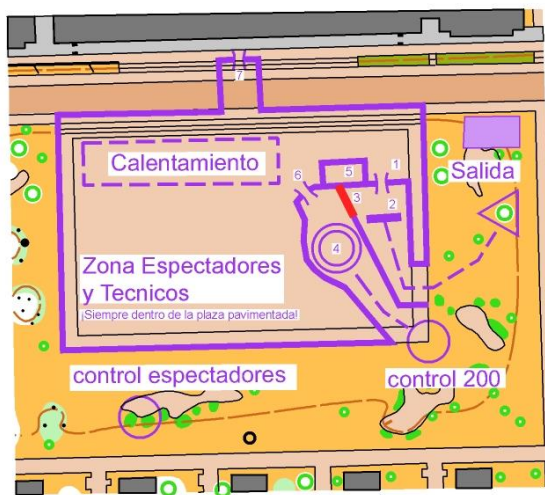
En esta edición del CESA se correrá el relevo mixto separado por categorías, para permitir a los deportistas animar a sus compañeros de comunidad durante sus competiciones y a la vez centrarse en la suya cuando sea el momento. De esta forma, la salida de la categoría cadete será a las 9.00h de la mañana, la de infantil a las 10.00h y la de juvenil a las 11.00h.

## Cambio de posta y recogida de mapas:

En esta edición del CESA se utilizará una forma distinta a la que estamos habituados, por lo que se debe tener claro el funcionamiento, que seguirá los siguientes pasos:

1. El compañero/a pasa por control de espectadores (-5 minutos de la salida)
2. El deportista entra en zona de cambio de mapa
3. Limpiar y comprobar
4. **Recogida de mapa.** La organización le da al deportista su mapa enrollado (no se ve nada del interior) y el deportista comprueba que está marcado con el nombre de su comunidad, su categoría y su número de posta (ejemplo: Madrid – Cadete – 2ª posta).
5. El deportista espera a su compañero/a en la zona de cambio de posta
6. **El compañero/a toca la mano del siguiente relevista en la zona de cambio**
7. El deportista puede empezar a correr dirección al triángulo y desenrollar su mapa para empezar su recorrido.

## Mapa de la zona de competición:



1. Entrada de corredores a la salida (y recogida de mapa enrollado)
2. Salida en massa (y zona de espera para postas 2, 3 y 4)
3. Cambio de posta (después de marcar meta, toca la mano al compañero/a que espera al otro lado de la valla)
4. Meta (con arco FCOC)
5. Descarga de Sportident
6. Salida de deportistas
7. Pasaje a los aseos (del comedor)

## Notas del Trazador/a:

Los relevos mixtos serán emoción pura, con recorridos exigentes tanto física como mentalmente, consiguiendo aumentar la adrenalina de los deportistas desde la salida hasta la meta. El recorrido transcurre entre los edificios del Complex Educatiu, donde los deportistas deberán encontrar pasos entre los edificios que generan elecciones de ruta complicadas, combinado con controles sencillos de parque o bosque muy limpio donde será importante tener una velocidad muy alta. Diversión asegurada.

## 16. Horas de salida

Las horas de salida se publicarán en el web oficial del evento ( <https://www.cesa2023tarragona.com/> ) los días previos al evento, siguiendo los siguientes esquemas:

### Competiciones de bosque y Trail-O:

- Horas de salida por sorteo aleatorio.
- 2 minutos entre corredores en Media
- 1,5 minutos entre corredores en Larga (siempre con dispersión)
- 1 minuto en Trail-O

### Relevos Mixtos (Campus Educatiu):

- 9.00h Salida Categoría Cadete
- 10.00h Salida Categoría Infantil
- 11.00h Salida Categoría Juvenil

### Competición Sprint (Montblanc):

Para esta competición se va a utilizar los resultados de la competición de media de la mañana para crear las listas de salida, de forma inversa, de manera que los mejores deportistas saldrán en las últimas horas de salida, como se hace en las grandes competiciones internacionales.

Las horas de salida se definirán en función del siguiente cuadro:

Hora	Infantil Femenino	Infantil Masculino	Cadete Femenino	Cadete Masculino	Juvenil Femenino	Juvenil Masculino
20:19						1 º media H18
20:18						2 º media H18
20:17						3 º media H18
20:16						4 º media H18
20:15						5 º media H18
20:14						6 º media H18
20:13						7 º media H18
20:12						8 º media H18
20:11						9 º media H18
20:10						10 º media H18
19:59					1 º media D18	
19:58					2 º media D18	
19:57					3 º media D18	
19:56					4 º media D18	
19:55					5 º media D18	
19:54					6 º media D18	
19:53					7 º media D18	
19:52					8 º media D18	
19:51					9 º media D18	
19:50					10 º media D18	
19:39				1 º media H16		
19:38				2 º media H16		
19:37				3 º media H16		
19:36				4 º media H16		
19:35				5 º media H16		

# Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

19:34				6 º media H16		
19:33				7 º media H16		
19:32				8 º media H16		
19:31				9 º media H16		
19:30				10 º media H16		
19:19			1 º media D16			
19:18			2 º media D16			
19:17			3 º media D16			
19:16			4 º media D16			
19:15			5 º media D16			
19:14			6 º media D16			
19:13			7 º media D16			
19:12			8 º media D16			
19:11			9 º media D16			
19:10			10 º media D16			
19:02	1 º media D14	1 º media H14	11 º media D16	11 º media H16	11 º media D18	11 º media H18
19:01	2 º media D14	2 º media H14	12 º media D16	12 º media H16	12 º media D18	12 º media H18
19:00	3 º media D14	3 º media H14	13 º media D16	13 º media H16	13 º media D18	13 º media H18
18:59	4 º media D14	4 º media H14	14 º media D16	14 º media H16	14 º media D18	14 º media H18
18:58	5 º media D14	5 º media H14	15 º media D16	15 º media H16	15 º media D18	15 º media H18
18:57	6 º media D14	6 º media H14	16 º media D16	16 º media H16	16 º media D18	16 º media H18
18:56	7 º media D14	7 º media H14	17 º media D16	17 º media H16	17 º media D18	17 º media H18
18:55	8 º media D14	8 º media H14	18 º media D16	18 º media H16	18 º media D18	18 º media H18
18:54	9 º media D14	9 º media H14	19 º media D16	19 º media H16	19 º media D18	19 º media H18
18:53	10 º media D14	10 º media H14	20 º media D16	20 º media H16	20 º media D18	20 º media H18
18:52	11 º media D14	11 º media H14	21 º media D16	21 º media H16	21 º media D18	21 º media H18
18:51	12 º media D14	12 º media H14	22 º media D16	22 º media H16	22 º media D18	22 º media H18
18:50	13 º media D14	13 º media H14	23 º media D16	23 º media H16	23 º media D18	23 º media H18
18:49	14 º media D14	14 º media H14	24 º media D16	24 º media H16	24 º media D18	24 º media H18
18:48	15 º media D14	15 º media H14	25 º media D16	25 º media H16	25 º media D18	25 º media H18
18:47	16 º media D14	16 º media H14	26 º media D16	26 º media H16	26 º media D18	26 º media H18
18:46	17 º media D14	17 º media H14	27 º media D16	27 º media H16	27 º media D18	27 º media H18
18:45	18 º media D14	18 º media H14	28 º media D16	28 º media H16	28 º media D18	28 º media H18
18:44	19 º media D14	19 º media H14	29 º media D16	29 º media H16	29 º media D18	29 º media H18
18:43	20 º media D14	20 º media H14	30 º media D16	30 º media H16	30 º media D18	30 º media H18
18:42	21 º media D14	21 º media H14	31 º media D16	31 º media H16	31 º media D18	31 º media H18
18:41	22 º media D14	22 º media H14	32 º media D16	32 º media H16	32 º media D18	32 º media H18
18:40	23 º media D14	23 º media H14	33 º media D16	33 º media H16	33 º media D18	33 º media H18
18:39	24 º media D14	24 º media H14	34 º media D16	34 º media H16	34 º media D18	34 º media H18
18:38	25 º media D14	25 º media H14	35 º media D16	35 º media H16	35 º media D18	35 º media H18
18:37	26 º media D14	26 º media H14	36 º media D16	36 º media H16	36 º media D18	36 º media H18
18:36	27 º media D14	27 º media H14	37 º media D16	37 º media H16	37 º media D18	37 º media H18
18:35	28 º media D14	28 º media H14	38 º media D16	38 º media H16	38 º media D18	38 º media H18
18:34	29 º media D14	29 º media H14	39 º media D16	39 º media H16	39 º media D18	39 º media H18
18:33	30 º media D14	30 º media H14	40 º media D16	40 º media H16	40 º media D18	40 º media H18

18:32	31 º media D14	31 º media H14	41 º media D16	41 º media H16	41 º media D18	41 º media H18
18:31	32 º media D14	32 º media H14	42 º media D16	42 º media H16	42 º media D18	42 º media H18
18:30	33 º media D14	33 º media H14	43 º media D16	43 º media H16	43 º media D18	43 º media H18
18:29	34 º media D14	34 º media H14	44 º media D16	44 º media H16	44 º media D18	44 º media H18
18:28	35 º media D14	35 º media H14	45 º media D16	45 º media H16	45 º media D18	45 º media H18
18:27	36 º media D14	36 º media H14	46 º media D16	46 º media H16	46 º media D18	46 º media H18
18:26	37 º media D14	37 º media H14	47 º media D16	47 º media H16	47 º media D18	47 º media H18
18:25	38 º media D14	38 º media H14	48 º media D16	48 º media H16	48 º media D18	48 º media H18
18:24	39 º media D14	39 º media H14	49 º media D16	49 º media H16	49 º media D18	49 º media H18
18:23	40 º media D14	40 º media H14	50 º media D16	50 º media H16	50 º media D18	50 º media H18
18:22	41 º media D14	41 º media H14	51 º media D16	51 º media H16	51 º media D18	51 º media H18
18:21	42 º media D14	42 º media H14	52 º media D16	52 º media H16	52 º media D18	52 º media H18
18:20	43 º media D14	43 º media H14	53 º media D16	53 º media H16	53 º media D18	53 º media H18
18:19	44 º media D14	44 º media H14	54 º media D16	54 º media H16	54 º media D18	54 º media H18
18:18	45 º media D14	45 º media H14	55 º media D16	55 º media H16	55 º media D18	55 º media H18
18:17	46 º media D14	46 º media H14	56 º media D16	56 º media H16	56 º media D18	56 º media H18
18:16	47 º media D14	47 º media H14	57 º media D16	57 º media H16	57 º media D18	57 º media H18
18:15	48 º media D14	48 º media H14	58 º media D16	58 º media H16	58 º media D18	58 º media H18
18:14	49 º media D14	49 º media H14	59 º media D16	59 º media H16	59 º media D18	59 º media H18
18:13	50 º media D14	50 º media H14	60 º media D16	60 º media H16	60 º media D18	60 º media H18
18:12	51 º media D14	51 º media H14	61 º media D16	61 º media H16	61 º media D18	61 º media H18
18:11	52 º media D14	52 º media H14	62 º media D16	62 º media H16	62 º media D18	62 º media H18
18:10	53 º media D14	53 º media H14	63 º media D16	63 º media H16	63 º media D18	63 º media H18
18:09	54 º media D14	54 º media H14	64 º media D16	64 º media H16	64 º media D18	64 º media H18
18:08	55 º media D14	55 º media H14	65 º media D16	65 º media H16	65 º media D18	65 º media H18
18:07	56 º media D14	56 º media H14	66 º media D16	66 º media H16	66 º media D18	66 º media H18
18:06	57 º media D14	57 º media H14	67 º media D16	67 º media H16	67 º media D18	67 º media H18
18:05	58 º media D14	58 º media H14	68 º media D16	68 º media H16	68 º media D18	68 º media H18
18:04	59 º media D14	59 º media H14	69 º media D16	69 º media H16	69 º media D18	69 º media H18
18:03	60 º media D14	60 º media H14	70 º media D16	70 º media H16	70 º media D18	70 º media H18
18:02	61 º media D14	61 º media H14	71 º media D16	71 º media H16	71 º media D18	71 º media H18
18:01	62 º media D14	62 º media H14	72 º media D16	72 º media H16	72 º media D18	72 º media H18
18:00	63 º media D14	63 º media H14	73 º media D16	73 º media H16	73 º media D18	73 º media H18

## 17. Retransmisión en directo

Durante el CESA 2023 habrá una retransmisión en directo de todas las competiciones que se ofrecerá de forma gratuita por las redes oficiales de la FEDO.

<https://www.youtube.com/@fedoorg>

En el campeonato se diferenciará entre las modalidades de bosque y las de sprint, para conseguir objetivos distintos en la realización de la retransmisión en directo, adaptándose a las necesidades de cada una de las pruebas y a la vez a las facilidades que nos ofrece cada una de las modalidades y espacios:

- **Objetivos en competiciones de bosque:**
  - **Presentar el deporte** de la orientación y los elementos más básicos (mapa, elecciones de ruta...)
  - **Mostrar el buen ambiente** del CESA entre los participantes y comunidades.
  - **Aportar los temas educativos** que también son la base del campeonato, focalizando en valores del deporte y aprender a competir.
- **Objetivos en competiciones sprint:**
  - **Potenciar la competición** para mostrar el alto nivel de los deportistas y las calidades que utilizan en carrera.
  - **Generar emoción** en el seguimiento de la prueba, con resultados en directo y todas las reacciones.
  - **Centrado en los deportistas** para que se sientan el centro de esta prueba que está pensada únicamente en ellos/as.

**YouTube LIVE**  
**STREAMING**

**CESA 2023**  
**ORIENTACIÓN**

**SPRINT - 18:55 VIENRES 30**  
**LARGA - 9:30 SÁBADO 1**  
**RELEVO MIXTO 8:45 DOMINGO 2**

**CANAL YOUTUBE:**  
**FEDO**

## 18. Fotografia

En este CESA 2023 en Tarragona tendremos un servicio de fotografía profesional para todos los atletas y las comunidades, dirigido por nuestra responsable en fotografía de la FCOC Paula Padilla ( [@paula\\_pdlfdz](#) ) con el soporte de otros fotógrafos y gestionado mediante la plataforma GETPICA, que permite ofrecer las fotografías de cada participante de una forma mucho más rápida y personalizada.

### Cómo funciona



Cada deportista tendrá una cantidad importante de fotografías de las distintas carreras, que podrá consultar en la misma web, aunque para poder descargar con calidad máxima se tendrá que abonar un pequeño importe para los profesionales que trabajan para que puedan llegar las fotos a cada deportista, con los siguientes precios:

- Todas: 10€
- 3 fotos 6,99€
- 2 fotos 5,49€
- 1 foto 3,49€





## 19. GPS

La organización asignará 60 dispositivos GPS a algunos de los deportistas de las distintas categorías, para poder tener seguimiento durante las competiciones por parte de los espectadores desde sus casas y complementar el streaming.

Se publicará la lista de deportistas para cada carrera, y serán ellos mismos (con la ayuda de sus responsables técnicos) quien deberá recoger el dispositivo GPS y el peto en la zona de salida. Una vez realizado el recorrido, se deberá devolver en meta.

## 20. Prohibición de dispositivos móviles.

Para asegurar el juego limpio entre todos los deportistas y no tener que hacer cuarentenas, se va a prohibir en toda la zona de competición el uso de dispositivos móviles o cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet. Esta restricción estará activa hasta la hora de salida del último corredor de cada competición.

## 21. Información de alojamiento y logística

- La recepción de las comunidades será de 17h-19h. Si alguna comunidad llega con retraso, nos avisáis [cesa2023@orientacio.cat](mailto:cesa2023@orientacio.cat)
- 19h reunión técnica de delegados (aula V-03). No habrá opción telemática.
- Los horarios de comidas y de salida de autobuses se tienen que seguir a rajatabla. Las comunidades que traen sus propios autobuses son las responsables de que se sigue el horario marcado para ir a las carreras
- Cada comunidad será responsable de recoger los picnics de los desayunos del viernes y sábado, y de la cena del viernes.
- Está absolutamente prohibido fumar y beber bebidas alcohólicas.
- En el alojamiento hace falta traer toalla
- En El Campus Educatiu de Tarragona no hay ninguna fuente. El agua del comedor y de los lavabos es potable.
- A todos los participantes del CESA que hayan manifestado tener una intolerancia alimentaria se le asignará un código de 2 números. Éste lo tendrán de decir a las personas que sirven las comidas.
- El domingo se tienen que dejar las habitaciones libres después del desayuno. Se asignará un espacio para cada comunidad para dejar objetos personales.

## 22. Información de seguridad

Estamos en época estival y las carreras de bosques se van a desarrollar en un entorno con alto riesgo de incendio forestal, es por ello que debemos extremar las precauciones y evitar todas aquellas acciones que puedan provocar una ignición accidental.

### Recomendaciones respecto al calor:

1. Protégete del sol, busca sombras y espacios aireados.
2. Utiliza gorra, crema solar y prendas que te cubren del sol.
3. Hidrátate con frecuencia.

### Picaduras de insectos:

Utiliza repelentes para evitar las picaduras de insectos.

Ten especial precaución con las garrapatas, ya que la época del año es muy propicia a su aparición.

1. Utiliza repelente para piel y ropa.
2. Revisate después de las carreras.
3. Revisa la ropa que llevas.
4. Acude al punto sanitario si tienes dudas.

### Vestimenta deportiva

Es obligatorio correr las carreras de bosque con prendas que cubran las piernas de forma completa. Se recomienda el uso de prendas deportivas de manga larga.

### Punto sanitario

Todas las carreras dispondrán de servicio de asistencia sanitaria, recomendamos que identifiquéis su ubicación.

En caso de emergencia alertar al 112 y dirigirse a secretaría del centro de competición.

### Aviso

Hemos detectado un aumento de la presencia de garrapatas en la zona de carrera de la media distancia en el Pont del Diable, es por ello que os trasladamos a técnicos y corredores/as las siguientes indicaciones:

1. Los corredores/as utilizarán prendas que cubran de forma completa las piernas, se recomienda que se usen también prendas de manga larga.
2. Es obligatorio la utilización de repelentes de insectos para piel y ropa, especialmente los productos que ahuyentan las garrapatas.
3. Una vez finalizada la carrera y descargado el SI, todo corredor deberá revisarse obligatoriamente. Habrá una persona destinada a recordarlo y un espacio para ello.
4. Se ruega a técnicos y acompañantes reforzar las medidas de prevención y supervisión de los miembros de las selecciones.

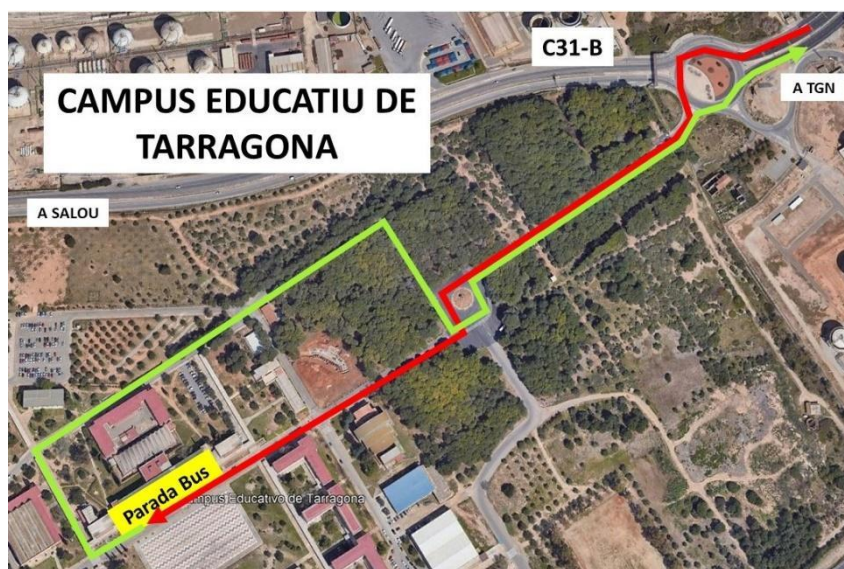
## 23. Indicaciones para autobuses

### 1. Complex Educatiu de Tarragona.

El Complex Educatiu será el lugar donde estarán establecidas y concentradas todas las selecciones de las comunidades autónomas y parte del equipo organizador del CESA. Además, será el lugar donde se dispute la última prueba de relevos mixtos.

Como llegar: <https://goo.gl/maps/n1SEebrPS53Yz6p19>

Esquema del recorrido interior que tienen que hacer los autobuses cada día. Los deportistas serán recogidos y dejados en la **PARADA BUS** a las horas convenidas.



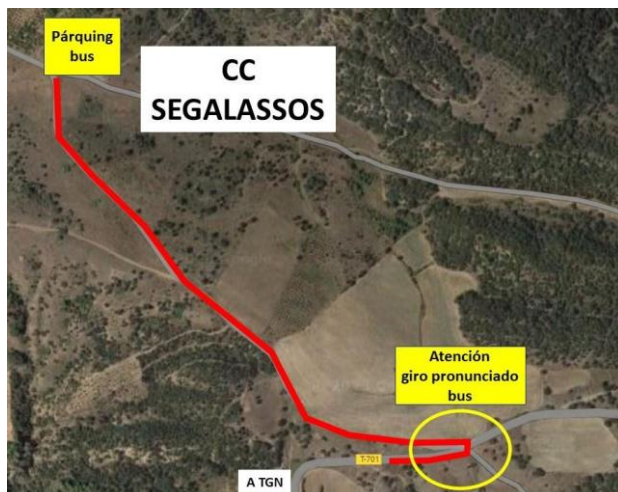
Parking de autobuses para el último día de competición.





#### 4. Los Segalassos.

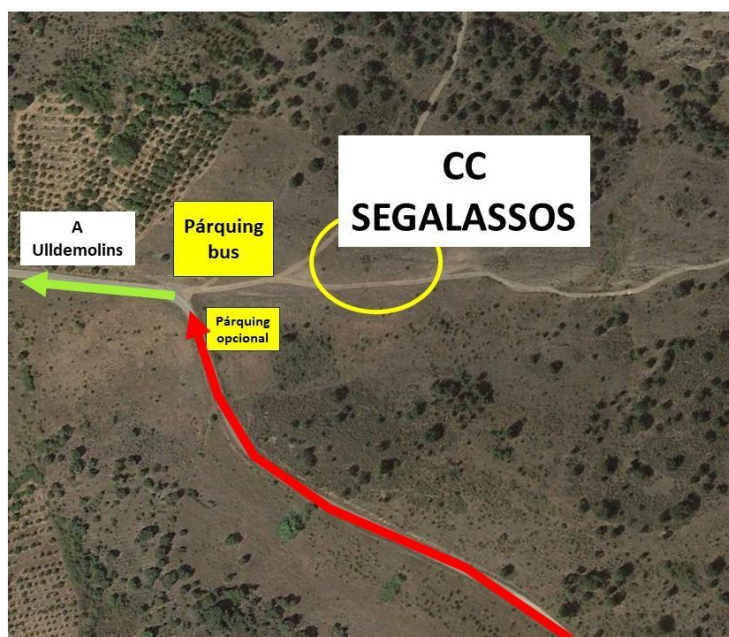
El acceso a la zona de competición se hará desde la carretera T-701, a través de un corto recorrido por pista asfaltada en muy buen estado. ¡Atención!, existe un giro desde la carretera donde habrá miembros de la organización ayudando a los autocares.



Se han habilitado unas campas rústicas donde aparcar los autocares, será decisión de los conductores el utilizar la zona de aparcamiento o no. En este último caso habrá que desembarcar a los deportistas y seguir la pista asfaltada dirección Ulldemolins (a 3km) donde se podrá aparcar en las calles de la periferia del núcleo urbano.

Como llegar: <https://goo.gl/maps/DnyN4GPPfZiVWUqz7>

Se recomienda que el número de autobuses desplazados sea el mínimo imprescindible.



# Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer

## Ferrari Land Port Aventura.

El acceso al centro de competición de la Trail O del conjunto de participantes del CESA se hará desde la parada de buses que hay en la Avd Joan Fuster, a través del vial peatonal: Camino de Santiago.

Como llegar: <https://goo.gl/maps/CAbV3kCbBH3erpDi8>

En este punto los buses dejarán a los deportistas y los recogerán a la hora convenida.

Los autocares podrán buscar aparcamiento en las inmediaciones del parque temático, por ejemplo en el sentido contrario de la avenida Joan Fuster (ver croquis).

Se recomienda que el número de autobuses desplazados sea el mínimo imprescindible.



## 24. Comunicació

Para agilizar la comunicación entre organizadores y responsables técnicos o delegados, se ha habilitado un grupo de difusión de telegram donde se pueden añadir todos los técnicos de las distintas comunidades, para recibir toda la información necesaria.

<https://t.me/CESA23tarragona>

## 25. Equipo organizador

- Directora de la Prueba: *Gemma Solé Boronat*
- Directores Técnicos del evento: *Joan Borràs Ripollés*
- Trazadores:
  - Larga: *Joan Borràs*
  - Media: *Sebas Ordoñez*
  - Sprint: *Joan Borràs*
  - Relevos: *Pau Llorens*
  - Trail-O: *Mercè Miguel*
- Jefe Baliceros: *Nicolas Cornet*
- Sportident: *Abel Otero Ramírez*
- Salidas: *Jose Luis Álvarez*
- Meta: *Judit Mata*
- Secretaría: *Olga Prats - FCOC*
- Logística: *Gemma Solé i FCOC*
- Protocolo: *Ricard Redondo*
- Alojamiento: *Gemma Solé*
- Permisos: *Club Montsant Orientació*
- Fotografía: *Paula Padilla*
- Diseño y web: *FCOC (Neorg Branding Partners [www.neorgsite.com](http://www.neorgsite.com))*
- Cartografía: *FCOC y <https://www.holidaymappers.eu/>*
- Impresión: *mundo OMAP*

## 26. Contacto y redes sociales

Correo electrónico: [cesa2023@orientacio.cat](mailto:cesa2023@orientacio.cat)

Página Web: [www.cesatarragona2023.cat](http://www.cesatarragona2023.cat)

Instagram <https://www.instagram.com/cesa2023tarragona/>

Twitter: <https://twitter.com/CESA2023>