

## **INFORMACIÓN DETALLADA 2º, 3 Y 4ª**

### **CIRCUITO PRIMAVERA 2010**

#### **2ª CIRCUITO PRIMAVERA 19 Mayo “Memorización”**

El día 19 de Mayo, circuito de primavera en Porzuna (Mairena del Aljarafe), punto de encuentro en la puerta del parque, se ofrecen tres opciones, la más fácil será un score por el parque, la segunda opción consistirá en un recorrido de memorización donde el mapa que se entrega solo tiene los controles donde se encuentran los mapas de memorización, y a sus mapas se les ha reducido la cantidad de información. La opción más difícil se les entregara un mapa parcial con la ventana de los controles donde se encuentran los mapas de memorización, la ubicación de las ventanas se debe hacer sobre un mapa sin controles. Hora de salida: 18:30. Salida en masa.

#### **3º CIRCUITO PRIMAVERA 22 Mayo “SEVILLA O-CULTA 2010”**

PRUEBA DE ORIENTACIÓN URBANA, 19H. PLAZA NUEVA

Por tercer año consecutivo el club ADOL organiza la prueba cultural de orientación urbana SEVILLA O-CULTA . Cada año los participantes van descubriendo rincones de uno de los mayores cascos históricos de Europa mientras buscan una serie de controles repartidos por las zonas más emblemáticas de la ciudad. En cada punto existe un elemento ( placa, cartel, azulejo, etc...) que les permite señalar la respuesta correcta a cada enigma o pregunta.

En la edición de 2010 se introducirán algunas novedades (salida y llegada inéditas, zonas nuevas) que supondrán un nuevo reto para los orientadores.

#### **CATEGORÍAS**

LARGA: 30 CONTROLES (El corredor deberá completar correctamente los 30 controles del plano en orden libre).Distancia real aprox. 10 kms.

CORTA: 15 CONTROLES A ELEGIR (El corredor deberá completar correctamente los 15 controles que él decida y en el orden que considere oportuno). 5 kms. Aprox.

EN AMBAS CATEGORÍAS SE ESTABLECERÁ UNA CLASIFICACIÓN POR SEXOS EN FUNCIÓN DEL TIEMPO EMPLEADO, SIEMPRE Y CUANDO TODAS LAS RESPUESTAS SEAN CORRECTAS.

#### **MATERIAL**

TODOS LOS PARTICIPANTES DEBERÁN IR PROVISTOS DE UN BOLÍGRAFO, LÁPIZ O ROTULADOR PARA SEÑALAR LAS RESPUESTAS CORRECTAS (NO HABRÁ QUE ESCRIBIR NADA, SIMPLEMENTE TACHAR LA OPCIÓN ACERTADA DE LAS TRES QUE SE PROPORCIONAN EN CADA CONTROL).

### MAPA

SE UTILIZARÁ UN MAPA ESPECÍFICO DE ORIENTACIÓN ACTUALIZADO EN ABRIL DE 2010.

### RECOMENDACIONES

EN ALGÚN MOMENTO HABRÁ QUE CRUZAR CALLES CON TRÁFICO. SE RUEGA PRUDENCIA Y SENTIDO COMÚN A LA HORA DE DESPLAZARSE POR LA CIUDAD. EN ESTE SENTIDO LOS MENORES DE 15 AÑOS DEBERÁN IR ACOMPAÑADOS.

### PUNTO DE ENCUENTRO

PLAZA NUEVA, DELANTE DEL AYUNTAMIENTO DE SEVILLA, BAJO LA ESTATUA DE SAN FERNANDO.

SE RUEGA LLEGAR CON TIEMPO SUFICIENTE PARA RETIRAR LA TARJETA Y PAGAR LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN PUESTO QUE **LA SALIDA EN MASA TENDRÁ LUGAR A LAS 19 H. EN PUNTO.**

### INSCRIPCIONES

HASTA EL MIERCOLES 19 DE MAYO A LAS 15 HORAS EN EL CORREO ELECTRÓNICO:

entrenosadol@gmail.com

### CUOTAS

SOCIOS ADOL: 1 EURO/ NO SOCIOS: 2 EUROS.

### **4ª CIRCUITO PRIMAVERA 27 Mayo “Relevos por parejas”**

El día 27 de Mayo, circuito de primavera en Atalaya, punto de encuentro en la carretera de los palacios, se realizara un relevo por parejas, cada pareja debe realizar dos postas, en total serán cuatro postas con un tiempo ganador de 50-60 minutos en total, se ha trazado para correr con “hándicap”, todas las categorías tienen el mismo tiempo teórico, cualquier pareja puede ganar independientemente de su categoría, las parejas pueden estar formadas por dos personas pertenecientes a cualquier categoría de cada grupo, los grupos son:

A H20, H21, H35

B D21, D35, H45, D20

C D45 H55 H16

D D16 D55 H14 D14

De esta forma podrán formar pareja por ejemplo un H21 con un H35, una D35 con un H45, una D16 con un H14, etc, etc,

Se deben mandar las inscripciones por parejas, aquellos que no lo hagan se agruparan antes de la carrera o podran correr postas sueltas.

Salida en masa, Hora 18:30

### **AVANCE 6ª CIRCUITO PRIMAVERA 19 JUNIO “I RAID DE ORIENTACIÓN ADOL”**

Explicación técnica sobre prueba:

Sábado 19 Junio en la Sierra de Estepa (Estepa)

Recepción-Entrega Información de 9:00 a 9:30 h.

Charla Técnica-Aclaratoria: 9:30-10:00 h.

Salida en Masa: 10:00 h.

Prueba tipo Rogaine: Desplazamiento a pie por parejas siempre juntas y con un teléfono móvil por equipo; balizas con distinta puntuación en función de la distancia y dificultad de las mismas; 5 Pruebas opcionales puntuables: Rápel / Escalada / Tiro con Arco / Prueba Medioambiental sorpresa / Circuito de Cuerdas.

Categorías de Iniciación y Avanzados (edad mínima de participación: 14 años; los menores de edad con autorización); bonificación en puntos-tiempo a equipos mixtos, así como a aquellos que lleven una persona mayor de 45 años en el mismo.

Hora de finalización de la prueba: 12:00 h.

Recogida Material y realización de clasificaciones: 12:00 h-13:00 h.

Entrega de Premios / obsequios sobre las 13:00 h.

Posibilidad de Comida en Zona de Barbacoas sobre las 13:30 h con precios anticrisis!! (pte de confirmación)

Baño en piscina: a partir de las 14:30 h. (pendiente de confirmación)

Espero que disfrutéis. Pedro García y col