

CARRERAS DE ORIENTACIÓN

20-21
ABRIL
ASTURIAS



LASTRES
+
ANDRÍN



relevos
mixtos
+
media



CLUB
NORDESTE
ORIENTACIÓN

BOLETÍN GENERAL

LIGA **MUY** NORTE **ASTURIAS**

20 y 21 de abril 2024



PRESENTACIÓN

Desde el Club Nordeste Orientación y en colaboración de la Delegación FEDO de Asturias os presentamos un evento de dos días con pruebas puntuables para la Liga Norte de Orientación 2024. El sábado 20 de abril se organiza los relevos mixtos en el pueblo pesquero de Lastres y el domingo 21 de abril distancia media en el municipio de Llanes, más concretamente en el entorno del pueblo de Andrín.

No solo queremos un fin de semana orientador, sino que buscamos un fin de semana más completo aprovechando al máximo las posibilidades que nos brindan estos dos puntos tan característicos de la geografía asturiana. Balizas, turismo, cultura y entornos cinematográficos es lo más destacado que os encontrareis en un completo fin de semana.

¿Aceptas el RET-O?

TURISMO

LASTRES

En el concejo de Colunga, destaca como uno de los pueblos más bellos de España, enmarcado entre el mar y la montaña. Reconocido como Pueblo Ejemplar de Asturias en 2010, su historia pesquera y resistencia ante invasiones costeras lo distinguen.

Su puerto bulle con la actividad pesquera y subastas de mariscos, que luego se disfrutan en los restaurantes de toda Asturias.

Desde el Mirador de San Roque, se aprecian unas vistas panorámicas de playas y montañas en las que destaca la playa de la Griega, la Sierra del Suevo y los siempre espectaculares Picos de Europa.

El pueblo ha sido escenario de películas y series, como "Doctor Mateo", generando una ruta turística. Su casco antiguo, con calles empedradas y casas blasonadas, se mezcla con viviendas de pescadores, todas acariciadas por la brisa marina.

Muchos son los lugares con encanto: el **barrio de los Balleneros**, la **capilla del Buen Suceso**, la **Torre del Reloj**, la **Iglesia de Santa María de Sábada**. Además del encanto histórico, Lastres ofrece playas, actividades náuticas, así como atracciones culturales como el Museo del Jurásico y huellas de dinosaurios y una amplia oferta gastronómica.



Museo del Jurásico. En un lugar privilegiado de la costa del Principado, a 155 metros sobre el nivel del mar, se alza el Museo del Jurásico de Asturias (MUJA), un museo singular que, bajo la forma de una gran huella tridáctila de dinosaurio, acoge una de las muestras más completas y didácticas del mundo sobre estos fascinantes reptiles.

<https://www.museojurasicoasturias.com/>



Ruta del doctor Mateo. A través de un sencillo recorrido por las calles de Lastres tendrás la oportunidad de encontrar las principales localizaciones en las que transcurre la historia, como por ejemplo la taberna de Tom, la radio local o la propia casa del médico. [Plano aquí](#)





Sierra del Suevo El perfil rocoso taca en el llano paisaje de la costa oriental asturiana, coronado por el Picu Pienzu con su cruz, considerado como el pico más alto de Europa en relación con su cercanía al mar, elevándose hasta los 1.161 metros, es todo un símbolo para los Colungueses y un tradicional punto de referencia para navegantes y caminantes. [Más info aquí](#)

ANDRÍN

Pequeño y tranquilo pueblo de la costa llanisca ubicado a 4 km de Llanes con vistas panorámicas a la Sierra del Cuera y a 600 metros de la playa. Esta localidad combina a la perfección el turismo rural con la belleza de su entorno, convirtiéndolo en un lugar único en el que disfrutar.

Pasear por este pequeño pueblo te ayudara a descubrir su patrimonio monumental y su bello entorno natural. Destaca el **Mirador de la Boriza**, desde donde se contemplan unas magníficas vistas panorámicas.

Entre los edificios reseñables, mencionar la **torre de Tronquedo** una edificación del bajo-medievo cuyo origen se sitúa entre los siglos XIV-XV propiedad de la poderosa casa local de los **Duques de Estrada**; la **Capilla de Nuestra Señora**, cuyo se origen se calcula en el siglo XV o XVI; la **Iglesia de San Juan Bautista**, del siglo XIX; la **casona de los Beltrán**, del siglo XVIII, o la casa del **Conde Vega del Sella**, del siglo XVII.



El **Mirador de La Boriza** es un rincón único y espectacular, donde la mirada no se cansa de guardar como un tesoro imágenes extraordinarias. Es uno de los mejores miradores de la zona oriental de Asturias. Mar y montaña en una visión 360 grados.

La **playa de Andrín** es conocida por sus arenas blancas y finas, el vivo colorido de sus aguas y un fuerte oleaje tan característico del Cantábrico, enclavada en un entorno muy natural y tranquilo que la resguarda del mar por un espigón rocoso. Esta playa ha sido elegida en varias ocasiones como el escenario ideal para rodar películas (El orfanato, El abuelo)



Senda costera de Llanes. Son más de 30 kilómetros de recorrido para practicar el senderismo o el paseo en bicicleta. Se transita por la costa de todo el municipio, de oeste a este, o de este a oeste, como se quiera, desde Bustio, en el concejo vecino de Ribadedeva, hasta Guadamía en Ribadesella, o viceversa. Eso sí, se puede comenzar en cualquier zona del concejo, donde más apetezca y caminar luego lo que a uno le venga en gana.

(asturias.com)





Llanes. Una capital y villa marinera de impresionante casco histórico, tradición marinera, etnografía, folclore, gastronomía, playas y montañas que miran a los Picos de Europa. Cultura tradicional y de vanguardia, historias de indios y cineastas enamorados...Y mucho más. Así es el concejo de Llanes

(turismosturias.com)

PROGRAMA

| | | |
|-------------------------|---------|---|
| LUNES 15 ABRIL | 23:59 H | Cierre de inscripciones |
| SÁBADO 20 ABRIL | 15:00 H | Apertura del centro de competición y recogida de dorsales |
| | 15:45 H | Explicación del relevo |
| | 16:00 H | Salida en masa |
| | 16:20 H | Comienzo salida POPULARES [CARRERA NO OFICIAL] |
| | 16:45 H | Segunda salida en masa |
| | 18:00 H | Entrega de premios RELEVOS MIXTOS |
| | 20:15 H | Apertura SUELO DURO Posada de Llanes |
| DOMINGO 21 ABRIL | 09:30 H | Primera hora de salida |
| | 12:00 H | Última hora de salida |
| | 13:30 H | Cierre de meta |
| | 14:00 H | Entrega de premios LIGA NORTE 2023 |
| | 14:10 H | Entrega de premios Liga Norte ANDRÍN |

* Este programa puede sufrir modificaciones por necesidades organizativas.

UBICACIONES

Mapa [aquí](#) con las ubicaciones más destacadas tanto del sábado como del domingo.

SABADO

- Aparcamiento coche.
- Aparcamiento autocaravanas.
- Centro de competición.
- Zona de acceso prohibido antes de los relevos, solo se permite el tránsito por la carretera AS-257. No habrá cuarentena y se apela al juego limpio por parte de todos los participantes.

DOMINGO

- Suelo duro
- Área autocaravanas Llanes
- Aparcamiento coches y autocaravanas en zona de carrera
- Centro de competición.



Ayuntamiento de
Colunja



Ayuntamiento
de LLANES



SÁBADO – RELEVOS MIXTOS [SPRINT URBANO] | CARRERA OFICIAL

| CATEGORÍA | AÑOS DE NACIMIENTO |
|-----------------|---|
| JUVENIL | 2007 posteriores |
| SENIOR | Entre 1985 y 2006 |
| VETERANOS | Entre 1970 y 1984 |
| SUPER VETERANOS | Entre 1969 y anteriores |
| OPEN | Deportistas de cualquier categoría <u>con y sin licencia FEDO</u> . Incluidos <u>POPULARES</u> . Sin distinción de sexos. |

De acuerdo con la [normativa de Liga Norte](#), los equipos deberán cumplir las siguientes condiciones:

- Los equipos estarán formados por **3 integrantes** de un mismo club en todas las categorías. Todos con licencia por el mismo club
- En todas las categorías el orden de las postas será: Hombre >> Mujer >> Hombre.
- En la categoría Open el orden y composición de los equipos es libre.
- Todos los deportistas deben participar con un seguro, así que los que no tengan licencia FEDO deberán hacerlo con la licencia de prueba y solo en la categoría “Open”.
- Todo equipo que no cumpla las condiciones de ser todos del mismo club, tener todos licencia FEDO, o las de edad, participarán “fuera de categoría”.
- Un equipo formado por deportistas de un club no perteneciente a Liga Norte podrá participar en su categoría correspondiente, pero sin poder obtener trofeo. Solo podrán optar a ello los equipos de clubes pertenecientes a esta liga.

La categoría OPEN, se crea manteniendo lo acordado para la Liga Norte, que los deportistas que no tengan licencia FEDO deberán participar obligatoriamente en esta categoría, y en ella no habrá distinción de sexos.

Para entrar en la clasificación en cualquier categoría tendrán que ser equipos formados totalmente por socios de un mismo club, con licencia FEDO y cumpliendo con las edades correspondientes a cada categoría, con 2 salvedades:

- Un deportista puede participar en una categoría superior, nunca en una inferior. Ejemplos:
 - ✓ Un deportista Juvenil puede correr en categoría Senior.
 - ✓ Una deportista Veterana puede correr en categoría Senior.
 - ✓ Un deportista Juvenil NO puede correr en categoría Veteranos
- Siguiendo el Reglamento de la IOF: LAS MUJERES PUEDEN COMPETIR EN LAS POSTAS MASCULINAS (a la inversa no), siempre que lo hagan en su categoría por edad o una superior. Por esto en las categorías oficiales el número máximo de hombres por equipo es de 2, no ocurriendo lo mismo con las mujeres que podrían sustituir a los hombres pudiendo haber equipos con incluso 2 o 3 mujeres.

Esta competición está sometida al [Reglamento de Orientación 2024](#)

La composición de los equipos para los relevos mixtos se realizará en [esta hoja Excel](#) y se debe de enviar a tesoreria@nordesteorientacion.es antes de las **23:59 horas del lunes 15 de abril de 2024**

Animamos a los **corredores POPULARES** a participar en esta carrera de orientación por relevos, desde **la organización formaremos equipos** en función del nivel indicado en el formulario para que puedan probar esta divertida modalidad.

En caso de no correr el RELEVO en la siguiente página encontrarás toda la información para poder correr en el formato habitual.



Ayuntamiento de Colunga



Ayuntamiento de LLANES



SÁBADO – CARRERA SPRINT | CARRERA POPULARES SIN CLUB | NO OFICIAL

| CATEGORÍA | INDICACIONES |
|------------|--------------------------------|
| INICIACION | Indicado para niños <= 12 años |
| OPEN | Resto de edades |

DESTINADA A CORREDORES POPULARES SIN CLUB Y SIN LICENCIA QUE NO QUIERAN PARTICIPAR EN LA MODALIDAD DE RELEVOS

- Carrera lineal en modalidad SPRINT por el casco urbano de Lastres.
- Salidas entre las **16:20 y las 17:30**, los participantes no tendrán asignadas horas previamente como en otras ocasiones, sino que los corredores irán saliendo en función vayan llegando a la zona de salida.
- Se entregará un mapa por cada corredor que haya rellenado el formulario de inscripción previamente.
- Se darán salidas de forma escalonada con BALIZA START.
- No habrá entrega de premios ni la carrera clasifica para Liga Norte.

DOMINGO – MEDIA

| CATEGORÍA | AÑOS DE NACIMIENTO | |
|-------------|--------------------|--|
| OFICIALES | F/M-12 | 2012 y posteriores. Categoría mixta |
| | M-14 / F-14 | 2010 y 2011 |
| | M-16 / F-16 | 2008 y 2009 |
| | M-18 / F-18 | 2006 y 2007 |
| | M-20 / F-20 | 2004 y 2005 |
| | M-21 / F-21 | 2003 y anteriores |
| | M-E / F-E: ÉLITE | Cerrada en el caso de M-E (NORMA, APARTADO 2.1) Abierta en el caso femenino. |
| | M-AK / F-AK | Corredores de M-21 y F/M-35 que se les hace dura esta categoría y como paso intermedio a gente nueva que tras pasar por OPEN no quieren pasar a M-21, F/M-35 |
| | M-35 / F-35 | Entre 1980 y 1989 ambos inclusive |
| | M-45 / F-45 | Entre 1970 y 1979 ambos inclusive |
| | M-55 / F-55 | Entre 1960 y 1969 ambos inclusive |
| M-65 / F-65 | 1959 y anteriores | |
| POPULARES | OPEN AMARILLO | Recorrido de iniciación para niños No cuentan para el ranking de Liga Norte |
| | OPEN NARANJA | Recorrido de iniciación para adultos No cuentan para el ranking de Liga Norte |
| | OPEN ROJO | Recorrido de nivel medio para adultos No cuentan para el ranking de Liga Norte |

REQUISITOS INSCRIPCIÓN MEDIA DISTANCIA:

- Solo los participantes con licencia FEDO podrán aparecer en el ranking.
- Las 3 categorías OPEN son las únicas en las que pueden participar los participantes sin licencia FEDO, salvo participantes de clubes extranjeros.
- Todos los participantes deben participar con un seguro, así los que no tengan licencia FEDO deberán hacerlo con la licencia de prueba.
- Normativa [Liga Norte](#) y normativa [FEDO](#)



Ayuntamiento de
Colunga



Ayuntamiento
de LLANES



CUOTAS

| DÍA | CONCEPTO | FEDERADO | NO FEDERADO | SI ALQUILER | * FUERA PLAZO |
|---------|---------------------------------|----------|-------------|-------------|---------------|
| SÁBADO | JUVENIL INICIACIÓN | 5 € | 7 € | 2 € | 2 € |
| | RESTO CATEGORIAS | 6 € | 8 € | | |
| | ACOMPAÑANTE INICIACIÓN | - | 2 € | | |
| | SUELO DURO | | | 1 € | |
| DOMINGO | F/M-12 a F/M-20 y OPEN AMARILLO | 7 € | 9 € | 2 € | 2 € |
| | RESTO CATEGORIAS | 10 € | 12 € | | |
| | ACOMPAÑANTE OPEN AMARILLO | - | 2 € | | |

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Las categorías Open son las únicas en las que pueden participar deportistas sin licencia FEDO.
- * **FUERA PLAZO** siempre condicionado a la existencia de mapas sobrantes.

INSCRIPCIÓN

1. Registrar la inscripción:

- Los corredores pertenecientes a clubes se deberán de inscribir en la página: <https://sico.fedo.org/>
- Los corredores independientes sin club solo se podrán inscribir en las categorías CORTO y LARGO el sábado y OPEN (AMARILLO, NARANJA y ROJO) el domingo en el siguiente [formulario](#). Un formulario por participante.
- **El plazo de inscripciones finaliza a las 23:59 horas del lunes 15 de abril de 2024.**

2. Realizar el pago.

- Tanto clubes como corredores independientes deberán de realizar el pago de las inscripciones con anterioridad a la prueba. Los clubes deberán realizar un único ingreso bancario con el importe correspondiente a las inscripciones de sus socios.

Titular: Club Nordeste Orientación.
Entidad: OPENBANK ES23 0073 0100 5905 0530 2094

- Concepto: "Nombre del Club/Persona + NORTE" La inscripción no se considerará formalizada hasta efectuar el ingreso bancario.

3. Envío de justificante.

- Enviar justificante de pago en el momento de tramitar la inscripción a la dirección de correo electrónico tesoreria@nordesteorientacion.es
- Ninguna inscripción se dará por formalizada hasta no recibir el justificante de pago.



Ayuntamiento de
Colunga



Ayuntamiento
de LLANES



COLABORADORES

CASAS RURALES ANDRÍN LA TORRE

985 417 207 / 676 065 298

blancofdezve@gmail.com

<https://www.latorreandrin.com/>

Torre Andrín s/n

33596 Asturias



ANCHOAS HAZAS

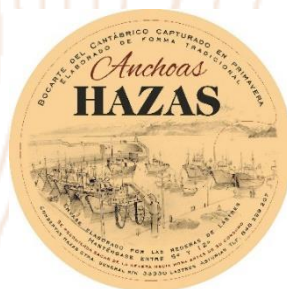
646 299 207 / 655 140 546

info@anchoashazas.com

<https://anchoashazas.com/>

B° El Carmen, s/n

33330 Lastres.



LLAGAR HERMINIO

985 79 48 47

llagar@llagarherminio.com

<https://sidreriaallagarherminio.es>

Cam. Real, 11,

33010 Colloto.



MÁS INFORMACIÓN:

WEB: <http://www.nordesteorientacion.es>

Email: info@nordesteorientacion.es

Teléfono: 627 59 18 51



Ayuntamiento de
Colunga



Ayuntamiento
de LLANES

