

# 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



## NOVEDADES

- Información técnica - mapa LASTRES.
- Distancias y número de controles - mapa LASTRES.
- Información relevos mixtos
- Información técnica - mapa ANDRÍN.
- Distancias y número de controles - mapa ANDRÍN.

## 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 Sueve 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 Sueve** 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)



Ayuntamiento de  
Colunga



Ayuntamiento  
de LLANES



Delegación Asturias



**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

<b>LUNES 15 ABRIL</b>	23:59 H	Cierre de inscripciones
<b>SÁBADO 20 ABRIL</b>	14:00 H	Apertura CC y recogida de dorsales por representante CLUB
	15:40 H	Explicación del relevo
	16:00 H	Salida en masa
	16:20 H	Comienzo salida POPULARES [CARRERA NO OFICIAL]
	17:00 H	Segunda salida en masa (horario aproximado)
	18:00 H	Entrega de premios RELEVOS MIXTOS
	18:00 H	Sorteo entre los inscritos al RELEVO
	20:15 H	Apertura SUELO DURO Posada de Llanes
<b>DOMINGO 21 ABRIL</b>	09:00 H	Cierre SUELO DURO Posada de Llanes
	09:15 H	Apertura de secretaria
	09:45 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.



Ayuntamiento de  
Colunga



Ayuntamiento  
de LLANES



## INFORMACIÓN TÉCNICA - MAPA LASTRES (Sergio Rezzonico)

Escala: 1:2.500 / Equidistancia: 5m

Mapa hecho de nuevo partiendo de la base del antiguo elaborado por Nayo Tarno

Se ha optado por esta escala debido a la estrechez de callejuelas y pasajes, aunque sobre todo por la abundancia de escaleras.

Lastres es un caos de calles y callejuelas, una anarquía de escaleras y escalones y una mezcla de terrazas y plazas que cambian completamente su aspecto en función de la calle por la que accedas. Los elementos más característicos del mapa son las escaleras y los pasajes estrechos

El mapa está atravesado por la carretera AS-257, esto puede suponer un incordio, pero obliga a una lectura más precisa del mapa para lograr un idóneo desplazamiento de un punto a otro cuando los controles estén a ambos lados de la carretera.

Se ha usado el **símbolo 708** (línea magenta de paso prohibido) para indicar en el mapa dos tramos de calle de acceso prohibido para los corredores.



## DISTANCIAS Y NÚMEROS DE CONTROLES - MAPA LASTRES.

Recorrido	Distancia	Controles	Desnivel	Baliza del espectador
R1 - SENIOR	2,3 km	17	195 m	1/2 recorrido
R2 - VETERANOS	1,8 km	16	125 m	2/3 recorrido
R3 – JUVENIL/OPEN	1,5 km	15	105 m	3/4 recorrido
R4 – SUPER VETERANOS	1,3 km	14	90 m	3/4 recorrido

Tiempos estimados: 20-25 minutos y 15-20 min. para los ganadores.

## INFORMACIÓN RELEVOS MIXTOS

- No habrá descripción de controles sueltas (solo las del mapa).
- La explicación del relevo comenzará a las 15:40 horas en el centro de competición.
- Todos los dorsales deben de ser recogidos antes de la explicación del relevo.
- Salida en masa 1ª posta a las 16:00 horas.
- Segunda salida en masa 17:00 horas (horario aproximado).
- Recorrido urbano, no es necesario proteger las piernas. Usar zapatillas con buen agarre y evitar suelas lisas.



Ayuntamiento de  
Colunga



Ayuntamiento  
de LLANES



## INFORMACIÓN TÉCNICA - MAPA ANDRÍN (Sergio Rezzonico y Pablo Fernández)

Escala: 1:7.500 / Equidistancia: 5m

Debido a la densidad de elementos, en particular los de color negro (muros, rocas, cortados, fosos, cuevas), se ha optado por esta escala para no perjudicar la legibilidad.

La realidad del terreno que nos ocupa es una red intrincada de muros y murallas de roca sumidas en una profunda vegetación en la que se intercalan pasillos más agradables. Numerosas depresiones generalmente de fondo limpio albergan también cuevas que pueden comunicarse entre sí. Como todo terreno kárstico, especial precaución en las simas representadas con una "V" negra. Es una zona con pocos desniveles salvo profundas depresiones, por lo que a menudo el agua le cuesta encontrar salida y se empantana. Esto ocurre también sobre todo en algunos caminos que además son transitados por ganado por lo que se recomienda atarse bien las zapatillas.

Bosque mixto compuesto de laurel, encina, castaño, roble, avellano, algún acebo y unos pocos eucaliptos (muy altos).

Existen unos cuantos caminos y sendas, algunas de las cuales han sido generadas por el paso de ganado.

El elemento de origen humano más abundante es el muro de piedras. En general son bajos y casi siempre pasables, a no ser que la vegetación baja haya formado una barrera adicional representada en el mapa con una franja verde más o menos gruesa.

Recomendamos piernas protegidas. Estrenar unas zapatillas de color blanco no sería una buena idea ;-)

No será una carrera muy física y primará una atenta lectura del mapa, rico de elementos.

Ganado: en algunos de los prados hay vacas cuya zona está delimitada por vallas que no siempre están representadas en el mapa debido a su variabilidad. En algunos casos hay pastores eléctricos por lo que se recomienda precaución (en general, es fácil pasar las vallas por debajo o por encima). No molestar a los animales y cerrar eventuales portillas tras el paso.



### SIMBOLOGÍA A TENER EN CUENTA

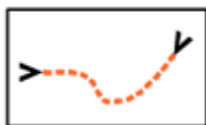
Recordamos la importancia y obligatoriedad de respetar las zonas prohibidas. Sea por cuestiones de seguridad o por falta de permiso, no se pueden cruzar las zonas privadas (verde oliva) ni las áreas de acceso prohibido (cuadrícula magenta). En el ejemplo siguiente, no se puede pasar de la carretera al camino de la izq. ni entrar en la zona der. (y tampoco por el camino en negro que lleva al edificio porque no tiene salida a una zona permitida).



Zona prohibida (709) y propiedad privada (520)

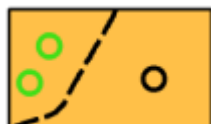


Debido a las peculiaridades de la zona de carrera, se ha introducido un símbolo especial para indicar un paso subterráneo: línea discontinua naranja. Los corredores pueden transitar libremente de un extremo a otro del paso en ambos sentidos (no siendo en ningún caso obligatorio y sin necesidad de uso de linternas frontales).



Paso subterráneo

En esta zona, igual que en otras partes de Asturias, existen antiguos hornos de cal ("caleros"). Se trata de pequeñas construcciones de piedra de forma cilíndrica con una anchura de entre 2 a 4 metros, en muchos casos semienterradas y con apariencia de hoyo con paredes de piedra o ladrillos. Se ha usado el símbolo 530 de elemento especial (círculo negro).



Calero

## DISTANCIAS Y NÚMEROS DE CONTROLES - MAPA ANDRÍN.

Recorrido	Categoría	Controles	Distancia	Desnivel	Escala	Papel
R12	F/M-12, Open Amarillo	14	2,2 km	35 m	1:5000	A3
R11	F-14, M-14	13	2,3 km	40 m	1:5000	A3
R10	F-16, F-65, Open naranja	14	2,6 km	65 m	1:5000	A3
R9	F-55, M-65	15	3 km	100 m	1:5000	A3
R8	F-18, M-16	15	3,3 km	100 m	1:7500	A4+
R7	F-45, F-AK, Open Rojo	18	3,6 km	120 m	1:7500	A4+
R6	F-20, F-35, M-55	17	4,1 km	125 m	1:7500	A4+
R5	M-18, M-AK	18	4,3 km	120 m	1:7500	A4+
R4	F-21, M-45	19	4,6 km	130 m	1:7500	A4+
R3	F-E, M-20, M-35	20	5,2 km	145 m	1:7500	A4+
R2	M-21	21	5,6 km	165 m	1:7500	A4+
R1	M-E	25	6,4 km	200 m	1:7500	A4+

## UBICACIONES

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

### SABADO

- Aparcamiento coche y 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.
- Acceso a Lastres únicamente desde salida 346 de la A-8

### DOMINGO

- Suelo duro
- Área autocaravanas LLanes
- Parking coches y autocaravanas en zona de carrera





- Del parking al centro de competición 10-15 minutos caminando
- Del parking caravanas al centro de competición 15-20 minutos caminando.
- **POR SER UN CAMINO ESTRECHO NO SE PODRÁ SALIR DEL PARKIG ANTES DE 13 HORAS**
- Del centro de competición a la salida pre-salida 2 minutos caminando
- Pre-salida - 10 minutos.

## 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 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@nordestorientacion.es](mailto:tesoreria@nordestorientacion.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.

## 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](#)

## 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.



Ayuntamiento de  
Colunga



Ayuntamiento  
de LLANES



3. Envío de justificante.

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

## COLABORADORES

### **CASAS RURALES ANDRÍN LA TORRE**

985 417 207 / 676 065 298

[blancofdezve@gmail.com](mailto:blancofdezve@gmail.com)

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

Torre Andrín s/n  
33596 Asturias



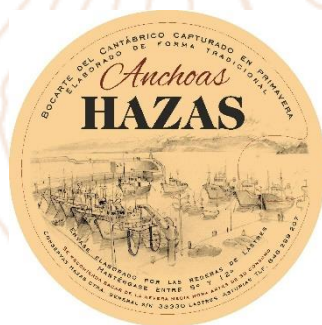
### **ANCHOAS HAZAS**

646 299 207 / 655 140 546

[info@anchoashazas.com](mailto:info@anchoashazas.com)

<https://anchoashazas.com/>

B° El Carmen, s/n  
33330 Lastres



### **LLAGAR HERMINIO**

985 79 48 47

[llagar@llagarherminio.com](mailto:llagar@llagarherminio.com)

<https://sidreriaallagarherminio.es>

Cam. Real, 11,  
33010 Colloto



### **ASTURCILLA**

[info@asturcilla.com](mailto:info@asturcilla.com)

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



#### **MÁS INFORMACIÓN:**

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

Email: [info@nordesteorientacion.es](mailto:info@nordesteorientacion.es)

Teléfono: 627 59 18 51



Ayuntamiento de  
Colunga



Ayuntamiento  
de LLANES

