



LA PALMA PARADISE CUP

22 - 23
ABRIL 2023

22 ABRIL
DISTANCIA MEDIA EN BOSQUE
(EL RIACHUELO)

23 ABRIL
SPRINT URBANO (SANTA CRUZ
DE LA PALMA)

**2 CARRERAS DE
ORIENTACION**



DESAFÍA TUS LÍMITES

WWW.ORIENTACIONCANARIAS.COM

BOLETÍN 1 (ESP)

Índice

1. Presentación
2. Equipo La Palma Paradise O-Cup
3. Programa
4. Categorías y recorridos
5. Inscripciones
6. Trofeos y Premios
7. Información Técnica, Mapas y Terrenos
8. Localización
9. Protocolos COVID'19
10. Paradise O-Cup Sostenible

1. PRESENTACIÓN

Orientación Canarias (by **Limonium Canarias**) te da la bienvenida a **La Palma Paradise Cup 2023**, la mejor forma de disfrutar y descubrir rincones muy especiales de **la isla de La Palma** practicando (o iniciándote en) tu deporte favorito y con orientadores de todo el mundo.

Cada prueba cuenta con recorridos de diferente nivel de dificultad, desde la categoría **familiar-promoción**, para los que se **inician por primera vez** en este deporte y con una exigencia mínima de conocimientos técnicos, hasta las **categorías competitivas** en los diferentes **grupos de edad** (desde escolares a superveteranos).

Paradise O-Cup consta de **2 pruebas**:

- Carrera de bosque de distancia media
- Carrera urbana sprint

Se correrá con mapas actualizados, en papel irrompible e impermeable, con pinza electrónica (que la organización pone a disposición de los corredores) y resultados en vivo a través de nuestra plataforma.

Te invitamos disfrutar intensamente de este fin de semana de **Orientación & Turismo en [La Palma](#)**

2. EQUIPO LA PALMA PARADISE CUP 2023

Director técnico	Ulises Ortiz Sánchez	ulises@orientacioncanarias.com
Producción	José Luis Echevarría	info@orientacioncanarias.com
Revisión y actualización de mapas (cartógrafo)	José M. Gálvez - RESCNAV / Ulises Ortiz Sánchez	
Trazados	Ulises Ortiz Sánchez	
Colocadores	<ul style="list-style-type: none"> - Jorge Guedes - Sergio Ojeda 	
Responsable de salidas	Fernando Hernández	
Montaje de instalaciones y logística	Fernando Hernández	www.orientacioncanarias.com
Seguridad y emergencias	Gesemecri	www.gesemecri.com
Técnico Sportident	Oscar Bordón	
Gabinete de prensa	Dígito Comunicación	comunicacion@orientacioncanarias.com
Comunicación y RRSS	Dígito Comunicación	comunicacion@orientacioncanarias.com
Fotografía y vídeo	Dígito Comunicación	comunicacion@orientacioncanarias.com
Web	José Luis Echevarría	www.orientacioncanarias.com
Responsable secretaría	Rosario Ramos	info@orientacioncanarias.com
Coordinación voluntariado	Ulises Ortiz	www.orientacioncanarias.com

3. PROGRAMA

22 abril 2023: Forest Race – El Riachuelo (El Paso)

- 11:00-13:00 h: Taller GRATUITO de orientación en la [Ermita de la Virgen del Pino](#)
- 15:00-16:00 h: Apertura oficina de la prueba. Acreditaciones, entrega de dorsales.
- 16:00 h: **Carrera distancia media:** “El Riachuelo”.
- Punto de encuentro: ver [mapa de localizaciones](#) en nuestra web.

23 abril 2023: Sprint City Race – Santa Cruz de La Palma

- 10:30 h. **Carrera Distancia Sprint:** “Santa Cruz de La Palma”.
- Punto de encuentro: ver [mapa de localizaciones](#) en nuestra web.

Y cada día...

Resultados en directo – Live Results (en www.orientacioncanarias.com)

- Resultados de cada etapa, splits y finales del evento en nuestra web (www.orientacioncanarias.com)
- Imágenes de la carrera: En nuestras redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)

Síguenos:

- **Facebook:** www.facebook.com/orientacioncanarias
- **Instagram:** [orientacion_canarias](#)
- **Youtube:** <https://www.youtube.com/user/LimoniumCanarias>
- **Hashtag:** #ParadiseOCup

4. CATEGORÍAS y RECORRIDOS

Categorías	Edades
Escolar (MF 16-) - Individual	13 - 16
Juvenil (MF 20-) - Individual	17- 20
Élite (MF) - Individual	21 - 39
Veteranos (MF 40+) - Individual	40 - 54
Super-veteranos (MF 55+) - Individual	Mayores de 54
Parejas (masc, fem o mixtas)	Mayores de edad
Familiar/Promoción (no competitiva) grupos familiares o de amigos	Los niños deben ir acompañados de un adulto responsable

La participación en esta competición implica que usted tiene las **capacidades físicas y técnicas** necesarias y **no tiene problemas de salud** que no se lo recomienden. Usted participa **bajo su propio riesgo y responsabilidad**.

Los **menores** en categoría individual deben contar con **autorización** de los padres.

En categorías de parejas o familiar-promoción los **menores** deben ir **acompañados** de un adulto responsable y autorizado.

IMPORTANTE: No hay restricción de tráfico, por lo que se deben extremar las precauciones, respetar en todo momento las normas de tráfico y evitar interferir la movilidad y seguridad del resto de usuarios que hagan uso de los diferentes espacios en las zonas de competición (peatones, ciclistas, conductores...)

5. INSCRIPCIONES

Fecha límite de inscripción **17 de abril 2023**

PRECIOS		
	Carrera suelta	Pack (2 días)
Élite MF (*) - Veteranos MF Super-Veteranos MF	10,00 €	16,00 €
Escolar MF - Juvenil MF	6,00 €	9,00 €
Parejas (***)	17,00 € (por pareja)	25,00 € (por pareja)
Familiar/Promoción	3,00 € por persona y día (inscripción web) 5,00 €/persona y día en inscripciones "in situ" (**)	
Sport Ident Card (SI8) (Pinza electrónica)	+ 2 euros alquiler (1 día) + 3 € alquiler (2 días) La pérdida o rotura de una pinza electrónica implica el pago de 35 € a la organización para su reposición	

DESCUENTO PARA RESIDENTES EN LA PALMA

Las personas residentes en La Palma disfrutarán de un 50 % de descuento en el importe de la inscripción. (Se comprobará la residencia en La Palma presentando el DNI en secretaría el día de la prueba)

(*) MF: Masculina y Femenina (categoría única)

() Inscripciones "In Situ":** Se permiten inscripciones el día de la carrera (incluso "in situ") exclusivamente en la **categoría FAMILIAR-PROMOCIÓN** (con un coste añadido) y sin clasificación. Para garantizarse un mapa en carrera recomendamos inscribirse dentro del plazo.

(*) Parejas:** Se entregarán 2 mapas por pareja.

La inscripción incluye: dorsal, mapas (2 mapas en categorías de parejas y 1 mapa en Familiar-promoción), participación, seguros, avituallamiento en meta, medallas a los 3 primeros de cada categoría (excepto la familiar-promoción que no es competitiva).

El pago de la inscripción se debe realizar en el siguiente número de cuenta corriente (SABADELL):

IBAN: ES05 0081 1548 0100 0127 0028

Titular: LIMONIUM. C/ José y María, 69. CP 35018 – Las Palmas de GC.

Poner en el **CONCEPTO: "LP + Nombre y apellidos"** y enviar **justificante** de pago a info@orientacioncanarias.com

La inscripción no será válida hasta recibir el pago y justificante del mismo.

6. TROFEOS

Se entregarán medallas a los tres primeros clasificados en cada categoría de la La Palma Paradise-Cup (excepto la familiar-promoción)

Para la clasificación se considerará la **sumatoria de puntos obtenidos de los resultados de las 2 carreras.**

7. INFORMACIÓN TÉCNICA, MAPAS & TERRENO

IMPORTANTE

Se **prohíbe el acceso a la ZONA DE CARRERA** durante las fechas de la competición.

Las **horas de salida se publicarán en la página web** y también en el dorsal.

La **categoría familiar-promoción** no tiene hora de salida determinada (deben acudir al inicio del horario establecido para las salidas cada día y la organización les asignará una hora de salida)

No se recogerán mapas – **Juego Limpio**

Sport-Ident Air activo en la modalidad sprint para los que quieran utilizar este modelo de pinza electrónica.

Todas las carreras permiten participar con el modelo de **pinza electrónica SI8**

Si no tienes pinza electrónica propia, la organización las facilitará previo pago de la cuota correspondiente (ver tabla de precios)

En todas las carreras el **avituallamiento** estará ubicado en la zona de meta salvo indicación contraria en el mapa.

No hay restricción de tráfico, por lo que debe extremar las precauciones y respetar en todo momento las normas de tráfico y evitar interferir en la movilidad y seguridad del resto de usuarios que hagan uso de los diferentes espacios en las zonas de competición (peatones, ciclistas, conductores...).

El Paso – 22 de abril 2023 – FOREST RACE - MEDIA	
Puntuable	La Palma Paradise Cup
Terreno	Terreno de bosque de pinar. Alto nivel de detalle.
Cartógrafo	Ulises Ortiz Sánchez
Trazados	Ulises Ortiz Sánchez
Escala	1 : 7500
Equidistancia	5 m
IMPORTANTE: Existe una presalida de 1.200m (distancia del centro de competición hasta la salida). Los corredores deben tener en cuenta esta distancia para presentarse a tiempo en su hora de salida.	

Santa Cruz de La Palma – 23 de abril 2023 – SPRINT	
Puntuable	La Palma Paradise Cup
Terreno	Terreno urbano. Desnivel importante
Cartógrafo	Ulises Ortiz Sánchez
Trazados	Ulises Ortiz Sánchez
Escala	1 : 5000
Equidistancia	5 m

8. LOCALIZACIÓN

En la web mostramos un mapa donde se indican: puntos de encuentro de cada día, zonas de aparcamiento...

[→ Enlace al mapa](#)

9. PROTOCOLOS COVID-19



Ayúdanos a garantizar la seguridad frente a la COVID-19 tanto la tuya personal como la del personal que trabaja en la prueba y del resto de competidores.

RECOMENDACIONES COVID-19

1. Utilizar mascarilla en las zonas con aglomeración de corredores, especialmente si es en interiores.
2. Respetar las **distancias de seguridad** (especialmente en secretaría y en las zonas de salidas y meta)
3. **No existirá consigna** gestionada por la organización. Se habilitará una zona para que el que lo desee pueda dejar sus objetos, que se usará **bajo la responsabilidad individual de cada persona** y siempre cuidando las distancias de seguridad con otros corredores así como limitando al mínimo el tiempo necesario de estancia en esa zona. **La Organización no se hace cargo de dichos objetos.** Se recomienda dejar los objetos de valor en su vehículo particular o a cargo de alguien de confianza.

10. La Palma Paradise O-Cup SOSTENIBLE



Ayúdanos a conseguir un evento sostenible y colabora con la organización en las medidas adoptadas para minimizar los impactos que podamos generar:

RESIDUOS

- Lleva tu propio vaso y si utilizas uno de la organización reutilízalo en varias jornadas
- Deposita los residuos en los contenedores de recogida selectiva
- Evita abandonar cualquier tipo de residuos en las zonas de competición

MOVILIDAD

- Utiliza el transporte público.
- Comparte tu coche
- Aparca en zonas autorizadas y sugeridas por la organización, ocupando el menor espacio posible y respetando las normas e indicaciones de la organización

MEDIO AMBIENTE

- Evita dejar basuras y pasar por las zonas prohibidas o privadas.
- Utiliza las duchas con moderación. El agua es un bien escaso en Canarias.
- Infórmate de los valores naturales y culturales de cada una de las zonas de competición.

ORGANIZACIÓN

- Compromiso de compensar la Huella de Carbono (CO₂) generada por la organización en el evento
- Compromiso por la minimización de generación de ruidos e impactos negativos en el medio.
- Minimización de residuos: uso de papel y material de oficina, uso de comunicaciones electrónicas.
- Limonium Canarias – Orientación Canarias está certificada en la **Economía del Bien Común**, tiene la certificación ANETA (*), pertenece a la red de Responsabilidad Social Empresarial, suscribe los ODS (ONU) y es socio de Activa Canarias y ANETA, suscribiendo sus compromisos de Sostenibilidad, Calidad, Seguridad y Economía Social.

**ECONOMÍA
DEL BIEN COMÚN**

