

**ORGANIZA**



# BOLETÍN 1

**2ª CARRERA liga O-pie 2025  
1 DE FEBRERO  
EL PARDO-FUENCARRAL**

**¡¡NO TE LA PUEDES PERDER!!**

**PREMIOS M/F ELITE:**

**1º M/F ELITE 100€** en Tienda orientación

**2º M/F ELITE 60€** en Tienda orientación

**3º M/F ELITE Regalo NACEX**

(Premios gracias a FEMADO, Alabarda-O, NACEX y Tiendaorientación)

**“CORRE A POR LOS 100”**

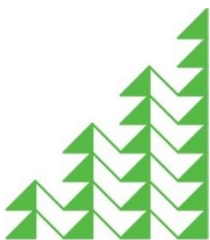
**MAPA:** EL PARDO-FUENCARRAL

**CENTRO DE COMPETICION:** Frente al Restaurante Lar de Domingo  
carretera de El Pardo a Fuencarral Km 1.

**ATENCIÓN: EL PARKING ESTARA MUY LIMITADO**

Se ruega, dentro de lo posible, compartir coche  
ESTA PROHIBIDO APARCAR EN LOS APARCAMIENTOS DEL RESTAURANTE  
LAR DE DOMINGO sin autorización.

**COMO LLEGAR:** <https://maps.app.goo.gl/tCsBLTZkLdcGqswr5>



tienda de  
orientación

**NACEX**



**SALIDAS:** de 10:00 h a 12:00 h

**CIERRE DE META:** 13:00 h

**CARRERA DISTANCIA MEDIA**

**PROGRAMA:**

**Miércoles 29 de enero:** 23:59 Cierre de inscripciones.

**Sábado 1 febrero:**

- 9:30 Apertura del Centro de Competición.
- 10:00 Salida de los primeros corredores.
- 12:00 Salida de los últimos corredores.
- 13:30 Cierre de Meta y Recogida de Balizas.

**LA SALIDA:** Se encuentra a 200 m. del Centro de Competición (2' andando).

Se utilizará el sistema de cronometraje sportident con baliza de salida o start.

**APARCAMIENTO Y CENTRO DE COMPETICIÓN:** En los aparcamientos públicos frente al restaurante LAR DE DOMINGO. Nos han autorizado aparcar 50 coches con una tarjeta de autorización que se facilitara el día de la competición en secretaria, una vez que se acaben los aparcamientos públicos.

<https://maps.app.goo.gl/tCsBLTZkLdcGqswr5>

**CATEGORIAS:** Las de **la Liga Femado** y **Liga Escolar**

Los participantes sin licencia de temporada FEDO, solo podrán tomar parte en las categorías Open. Se recomienda que aquellos corredores de categorías Open con menos experiencia tomen la salida en las primeras franjas horarias tras la apertura de las salidas.



## CATEGORÍAS FEMADO

CATEGORÍA	NACIDOS ENTRE	CATEGORÍA	NACIDOS ENTRE
U10	2015 y posteriores	M/F 45	1976 y 1980
U12	2013 y 2014	M/F 50	1971 Y 1975
M/F 14	2011 y 2012	M/F 55	1966 y 1970
M/F 16	2009 y 2010	M/F 60	1961 Y 1965
M/F 18	2007 y 2008	M65	1960 y anteriores
M/F Elite – 21A - 21B	Sin límite de edad	O-ROJO	Adultos sin licencia
M/F 35	1986 y 1990	O-NARANJA	Iniciación adultos
M/F 40	1981 Y 1985	O-AMARILLO	Iniciación niños y familias

## AGRUPACIÓN DE CATEGORÍAS

	FEMADO		
R1	ME		
R2	M21 / M35 / M40	FE	
R3	M45	F21 / F35	
R4	M18 / M21B M50	F40 / F45	
R5	M16 / M55	F21B	OPEN-ROJO
R6	M60	F18/ F50	
R7	M14 / M65	F16/F55/F60	
R8		F14 / F65	
R9			U-12
R10			U-10 O-AMARILLO



**NACEX**

## TABLA DE DISTANCIAS Y DESNIVELES POR RECORRIDO

RECORRIDO	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	TIEMPO ESTIMADO GANADOR
<b>R-1</b>	6.0	230	20	1:10.000	35' – 40'
<b>R-2</b>	4.6	170	16	1:10.000	35' – 40'
<b>R-3</b>	4.2	170	16	1:10.000	35' – 40'
<b>R-4</b>	4,0	160	16	1:10.000	35' – 40'
<b>R-5</b>	3.7	160	16	1:10.000	35' – 40'
<b>R-6</b>	3.3	160	15	1:10.000	35' – 40'
<b>R-7</b>	2.5	100	14	1:10.000	30' – 35'
<b>R-8</b>	2,2	90	10	1:10.000	30' – 35'
<b>R-9</b>	2.0	60	10	1:10.000	30' – 35'
<b>R-10</b>	1.7	50	7	1:10.000	30' – 35'

Tiempo máximo de carrera: 1 h 20' .

Terreno rápido con poca visibilidad y vegetación dispersa, con pequeñas zonas espesas que dificultan la carrera en línea recta, limitando la carrera aproximadamente en un 30% en su mayoría, existiendo pequeñas zonas donde puede llegar al 60/70%, desniveles suaves, con las ultimas lluvias el terreno y la vegetación están blandos, siendo cómoda la carrera.

Según el reglamento IOF, todo corredor que supere el tiempo máximo de carrera tendrá que dirigirse a la meta. **Todos los corredores tendrán que pasar por meta antes de las 13:30 h.**

Se ruega a los corredores que salgan a pasear y disfrutar del bosque, que lo hagan a primera hora, para estar en meta antes de la hora de la recogida de balizas.

## INSCRIPCIONES

La inscripción a la prueba se realizará con el sistema SICO de la FEDO.

- **PLAZO LIMITE DE INSCRIPCIÓN:** Hasta el **miércoles 29 de enero 23:59 h.**
- **CORREDORES NO FEDERADOS** (sin licencia de temporada FEDO): Si no se está dado de alta en el sistema de inscripciones SICO se deben seguir los siguientes pasos:
  1. Darse de alta en SICO como individual. Para ello ir a la web: <https://sico.fedo.org/index.php> Ir a “acceder” y hacer click en “Darme de Alta”.  
Seguir las instrucciones para darse de alta, se recibirá confirmación en el correo electrónico del usuario y contraseña.
  2. Volver a la web del SICO, logearse, elegir la carrera e inscribirse. Al no tener licencia federativa anual, el sistema solo dejará inscribirse en las categorías OPEN o abiertas a no federados que son: OPEN AMARILLO, OPEN NARANJA y OPEN ROJO.
- **Los Pagos se deberán abonar preferiblemente por transferencia bancaria** en caso de no ser posible se harán con tarjeta en el momento de realizar la inscripción:
- **CORREDORES NO FEDERADOS:** Pago por transferencia bancaria o tarjeta
- **CORREDORES FEDERADOS DE CLUBES NO FEMADO:** Pago por transferencia bancaria o tarjeta
- **CLUBES FEMADO QUE HAGAN UN ÚNICO PAGO DE TODOS SUS CORREDORES:** pago por transferencia bancaria, una vez cerrado el plazo de inscripción.

CATEGORIAS	CORREDORES CON LICENCIA FEDO/FEMADO DE CLUBES ADSCRITOS A LA FEMADO	CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE OTROS CLUBES NO FEMADO	CORREDORES SIN LICENCIA
CATEGORÍAS OFICIALES	<b>9€</b>	<b>9€</b>	<b>N / A</b>
OPEN AMARILLO	<b>4€</b>	<b>4 €</b>	<b>6 €</b>
OPEN NARANJA	<b>7€</b>	<b>7€</b>	<b>12€</b>
OPEN ROJO	<b>9€</b>	<b>9€</b>	<b>15 €</b>
Categorías Oficiales MENORES de 18	<b>4€</b>	<b>4 €</b>	<b>N / A</b>
FAMILIAS FEMADO (2)	<b>14€</b>	<b>N / A</b>	<b>N / A</b>

Las Inscripciones y pagos fuera de plazo llevará un recargo de 2 € en la cuota correspondiente.  
(2) Dos deportistas de la misma unidad familiar (que convivan en el mismo domicilio) ambos mayores de 18 años con licencia de temporada en clubes FEMADO.  
Cada miembro adicional, 5€ de inscripción.  
(Sólo federados de clubes adscritos a la FEMADO)  
La participación del evento esta bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes.

Datos bancarios para el pago de inscripciones:

Titular: A.R. Alabarda

IBAN Nº **ES52 0073 0100 5605 3095 0556**

Concepto: "Nombre de la persona a inscribir o club"

Enviar el justificante de pago a [alabarda-o@hotmail.com](mailto:alabarda-o@hotmail.com) no se considerará formalizada la inscripción hasta recibir el justificante de pago.

## **SISTEMA DE CONTROL**

Se utilizará el sistema de cronometraje sportident con baliza de salida o start.

Todos los corredores que no dispongan de tarjeta electrónica sportident, podrán alquilarla por 3 €, mas 50 € de fianza que serán devueltos al entregar la tarjeta.

Se recuerda que es obligatorio pasar el control de meta para todos los que tomen la salida, de no ser así saldremos a buscarte y se activará el protocolo de urgencias.

## **NORMATIVA**

La prueba se regirá por los Reglamentos y las Normas vigentes aplicables.

<https://www.femado.org/competicion/normativas/>

Los participantes deben seguir en todo momento las instrucciones de los jueces y personal de la organización.

## **OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE**

- Desde la publicación de este boletín queda prohibida cualquier actividad relacionada con la orientación en la zona de competición, apelamos al juego limpio.
- Aunque no se complete el recorrido, es OBLIGATORIO pasar por meta y descargar la tarjeta Sportident para así poder tener un seguimiento de aquellos corredores que aún están en carrera.
- Una vez cruzada la línea de meta ningún participante puede volver a entrar en la zona de competición, ni ayudar a otros competidores que no hayan finalizado.
- Aquellos corredores que finalicen su recorrido no deberán mostrar el mapa a los corredores que todavía no hayan tomado la salida, ya que no se recogerá el mapa. Apelamos al juego limpio.
- Los competidores deben permanecer en silencio durante la prueba, no está permitido el seguimiento a otros competidores, y excepto en caso de accidente o peligro está prohibido ayudar o recibir ayuda de otros competidores.
- Es un deber de todos ayudar a los competidores accidentados: todo competidor que incumpla el reglamento o se beneficie de su incumplimiento será descalificado.
- Se espera de los corredores el máximo respeto y cuidado del medio ambiente. No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados. No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición.

**Por instrucciones de Medio Ambiente y por el bien de los futuros permisos para la actividad de orientación, se ruega no formar aglomeraciones, especialmente en salida, meta y aparcamiento, siendo importante que una vez acabado el recorrido se abandone el Centro de Competición lo antes posible. Muchas Gracias. Lamentamos las molestias.**

DIRECTOR de la prueba y TRAZADOR: Ángel Rojas.

INSCRIPCIONES: Mercedes Jiménez

TECNICO SPORTIDENT: Diego Muñoz Barberá

SECRETARIA: Rosa Silveira

SALIDAS: Pedro Yllán.

JEFE DE META: Stanislav Vnuk

TRABAJO DE CAMPO: Antonio Cano, Javier Hortal.

JUEZ CONTROLADOR: Andrés Sánchez Montoro



**NACEX**