



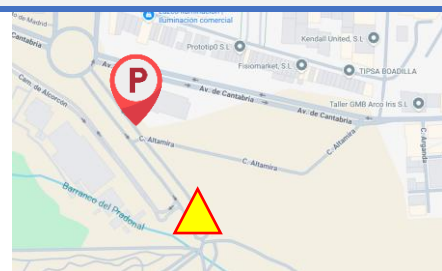
1º ENTRENAMIENTO MTBO 2026. (+ O-PIE) VENTA LA RUBIA

DOMINGO 18 DE ENERO DE 2026

LOCALIZACIÓN



APARCAMIENTO: 40.390710, -3.850297
Calle Jacinto Benavente, 2, 28660
Boadilla del Monte
<https://maps.app.goo.gl/g1ZL252t6ZrLQmeh7>



HORARIO



DOMINGO 18 DE ENERO 2026

SALIDA EN MASA MTBO 10:00H
SALIDA OPIE ENTRE 10:30 Y 12:00H

INSCRIPCIONES



ENLACE
<https://forms.gle/3eyhygCiy9VYJnG7>
PLAZO HASTA EL JUEVES 15 ENE A LAS 24H

INTRODUCIR LOS SIGUIENTES DATOS:
(NOMBRE Y 1 APELLIDO / Nº DORSAL FEDO /
CATEGORÍA / PAGADO O NO/ALQUILER
PORTAMAPAS)
Si no se dispone de nº de dorsal poner "0000"

INFORMACIÓN



MIGUEL CABEZA – 619.043542

mcabgar@gmail.com

GPS ORIENTEERING



<https://apps.apple.com/es/app/gps-orienteering/id1555855545>



https://play.google.com/store/apps/details?id=se.hippsomapp.gpsorientering&pcampaignid=web_share

CONFIGURACIÓN RECOMENDADA:

- INHABILITAR INICIO AUTOMÁTICO (OFF)
- LIVE TRACK AL INICIO (ON)
- MANTENER LA PANTALLA ENCENDIDA
- MOSTRAR CÓDIGO (ON)
- VIBRAR (ON)

INFORMACIÓN DEL MAPA

NOMBRE "VENTA LA RUBIA"
Nº REGISTRO "M-2800-21"
Escala 1/17.500. Formato A3H

Mapa MTBO actualizado ene 2026
Mapa OPIE detallado a 1/5.000
Buena visibilidad y alta velocidad.
No hay peligros técnicos



ALQUILER DE PORTAMAPAS



HABRÁ DISPONIBLES HASTA 13 PORTAMAPAS
CON UN COSTE DE ALQUILER DE 2€
AVAL DEL DNI EL DÍA DE LA PRUEBA

Solicitarlo en el formulario de inscripción y
esperar respuesta de confirmación de
disponibilidad.

NORMAS DEL ROGAINE

Hay 38 balizas. Tienes (3, 2 ó 1,5) horas para visitar las
balizas que puedas. El valor de las balizas varía desde 1
punto (los códigos que empiezan por 1) hasta 7 puntos
(los códigos que empiezan por 7, las más lejanas)

A partir de que se cumplan el tiempo máximo de tu
categoría, cada minuto que llegues tarde a la meta
se penaliza con 3 puntos.
Cada picada manual te descuenta 3 puntos.
Open Negro, dificultad alta, sin caminos
Open Rojo, Dificultad media. Mapa completo
Open amarillo, iniciación

ENTRENO O-PIE

Recorridos en línea. Se usará la App GPS Orienteering
Mapa nuevo. 1/5.000. Mucho detalle. Divertido

NOTAS PARTICULARES

MTBO: Zona del polígono, respetar normas circulación
No está permitido ciclar fuera de caminos

O-PIE: Open negro y rojo, zona de microrelieve

CATEGORÍAS

CATEGORÍA	TIEMPO MÁXIMO	ESCALA	DIST. APROXIMADA
LARGA	3 HORAS	1/17.500 A3H	47 - 50 KM
MEDIA	2 HORAS	1/15.000 A3H	35 - 40 KM
CORTA	1,5 HORAS	1/12.500 A3H	18 - 20 KM
PAREJAS	2 HORAS	1/15.000 A3H	35-40 KM
E-BIKE	3 HORAS	1/17.500 A3H	47-50 KM
O-PIE OPEN NEGRO	Técnicamente difícil	1/5.000	6.3 KM
O-PIE OPEN ROJO	Dificultad normal	1/5.000	4,5 KM
O-PIE OPEN AMARILLO	Nivel iniciación	1/5.000	1,6 KM