



BOLETIN-0

CAMPEONATO DE MADRID DISTANCIA MEDIA

(15ª CARRERA LIGA FEMADO)

5ª CARRERA LIGA SPRINT

CARRERAS DE SELECCIÓN EQUIPOS ARMADA ESPAÑOLA

1 DE NOVIEMBRE 2025

-SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS-

(ENTRENAMIENTO LARGA DISTANCIA DOMINGO 2 DE NOVIEMBRE)

INFORMACION GENERAL

El Club Alabarda-O organiza el día 1 de noviembre 2025 el Campeonato de Madrid de Distancia Media en San Martín de Valdeiglesias (Madrid), siendo la 15ª carrera de la Liga FEMADO y puntuable para la Liga Escolar.

- Serán Campeones de Madrid los ganadores de las categorías oficiales pertenecientes a clubes de la Federación Madrileña de Orientación.

No te pierdas la oportunidad de correr en una de las mejores zonas de Madrid para la orientación, con unos recorridos de máxima calidad, donde todos disfrutaran por estar a la altura de las mejores competiciones internacionales.

El mismo día a partir de las 16:30 h. se organiza la 5ª carrera Sprint de la Liga FEMADO por el casco antiguo de San Martín de Valdeiglesias.

- El Domingo día 2 se organizará un entrenamiento de carrera tipo larga en la misma zona. Habrá recorridos de larga distancia para la selección de equipos de la Armada Española.



PROGRAMA:

- **Miércoles 15 de octubre**
 - **Se abren las inscripciones para las competiciones y los entrenamientos.**

- **Martes 28 de Octubre.**
- - **23:59 Fin de plazo de inscripción para las competiciones.**

- **Jueves 30 de octubre.**
 - **Publicación de horas de salida Campeonato de Madrid (carrera media).**

- **Sábado 1 de noviembre.**
 - **09:00 h. - Apertura del Centro de Competición, Canto Redondo, Chalet de madera, carretera M-957 Virgen de la Nueva, de S. Martín de Valdeiglesias al Pantano de San Juan km. 3,3, carretera de urbanización.**
 - **10:00 h. – Salida de los primeros corredores, Distancia media con hora asignada.**
 - **11:30 h. – Salida de los últimos corredores.**
 - **13:00 h. – Cierre de Meta y recogida de balizas.**
Entrega de diplomas a los Campeones de Madrid.
 - **16:30 h. – Salida primeros corredores carrera SPRINT, salida con baliza start, frente al Castillo de San Martín de Valdeiglesias.**
 - **17:30 h. – Salida de los últimos corredores.**
 - **18:00 h. – Cierre de meta.**

- **Domingo 2 de noviembre.**
 - **A partir de las 10:00 h**
Entrenamientos en zona continúa a la de competición.
 - **Centro de Competición en la misma zona del sábado, Canto Redondo, Chalet de madera, carretera M-957 Virgen de la Nueva, de S. Martín de Valdeiglesias al Pantano de San Juan km. 3,3, carretera de urbanización.**



LUGAR:

Carrera Media Campeonato de Madrid: San Martín de Valdeiglesias, carretera M-957 de S. Martín de Valdeiglesias al Pantano de San Juan km. 3,3 desvío a Urbanización CANTO REDONDO, casa de madera.

Carrera Sprint: San Martín de Valdeiglesias, C/ Felix Rodríguez de la Fuente, frente al Castillo.

Entrenamientos: San Martín de Valdeiglesias, carretera M-957 de S. Martín de Valdeiglesias al Pantano de San Juan km. 3,3 desvío a Urbanización CANTO REDONDO, casa de madera.

Localización google maps:

<https://drive.google.com/open?id=1TeDtKu0vYPG1zL67H1-27NkSC4A&usp=sharing>

MAPAS Y TERRENOS:

DISTANCIA MEDIA Campeonato de Madrid: El mapa fue realizado entre Junio a Noviembre de 2016 por Cart-O (Mario Rodríguez), actualizado y normalizado por Pablo Ferrando en abril 2025. Una de las zonas más bonitas para correr orientación, mapa muy legible, terreno con mucho detalle de roca, carrera lenta, recorridos muy técnicos, ¡¡espectacular!!, escala 1:10.000 y 1:7.500.

SPRINT: El mapa de excelente calidad, representa ámbito urbano rural, es decir, calles y plazas irregulares, recovecos, pasos estrechos, zonas sin pavimentar, elementos naturales, unas veces suelos de piedra regular, otras veces simple empedrado. Realizado por Miguel Álvarez Berruezo entre junio y noviembre 2016, actualizado y normalizado por Pablo Ferrando en abril 2025.







INFORMACIÓN TÉCNICA CARRERA MEDIA

Bosque tipo mediterráneo de pino alto con abundancia de rocas de gran tamaño y vegetación baja tipo jara. Terreno con muchísimo detalle de roca, muy técnico en general, duro en muchas zonas por ser difícil la progresión, desniveles de moderados a fuertes, con laderas de gran riqueza técnica y de progresión lenta. La carrera tendrá tramos cortos, múltiples cambios de dirección, con vegetación que hará imposible la navegación en línea recta.

¡ATENCIÓN! SOLO HABRA UN AVITUALLAMIENTO DE AGUA O REFRESCO EN META, se ruega que cada uno se lleve su agua, no hay fuentes en la zona.

TABLA DE DISTANCIAS, DESNIVELES Y CONTROLES MEDIA

RECORRIDO	CATEGORIA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	TIEMPO ESTIMADO GANADOR	ESCALA
R-1	M-E	4.3	160	19	30´-35´	1:10.000
R-2	M-21, 35, 40 F-ELITE	3.7	140	17	30´-35´	1:10.000
R-3	F-21, 35 / M-45	3.5	140	18	30´-35´	1:10.000
R-4	M-18,21B, 50 F-40,45	3.3	140	17	30´-35´	1:10.000
R-5	M-55, 16 M-ARMADA	3.0	120	16	30´-35´	1:7.500
R-5-B	F-21B OPEN-ROJO	3.0	110	17	35´-40´	1:10.000
R-6	F-18, 50 / M-60 F-ARMADA	2.7	110	15	30´-35´	1:7.500
R-7	F-16, 55, 60/ M-14, 65	2.4	70	15	30´-35´	1:7.500
R-8	F-14, 65 OPEN NARANJA	2.3	70	11	35´-40´	1:7.500
R-9	U-12	2.2	60	9	35´-40´	1:7.500
R-10	U-10 OPEN AMARILLO	1.9	40	9	35´-40´	1:7.500

Recorridos y categorías según Normativa FEMADO.



-CARRERA SPRINT-

TABLA DE DISTANCIAS, DESNIVELES y CONTROLES

(Datos aproximados)

RECORRIDO	CATEGORIA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	TIEMPO ESTIMADO GANADOR
R-1	M-E	2,4	35	12	14'-16'
R-2	M-18, 21, 35 / F-E	2,1	30	10	14'-15'
R-3	M-45 / OPEN ROJO M- ARMADA F18, 21, 35	2,0	20	9	12'-14'
R-4	M16, 55 / F16, 45 F-ARMADA	1,8	20	10	11'-13'
R-5	M14 F14, 55 / O-NARANJA	1,5	20	10	10'-12'
R-6	U12/U10/AMARILLO	1,1	15	8	10'-11'

Recorridos y categorías según Normativa FEMADO 2025.

TABLA DE DISTANCIAS, ENTRENAMIENTOS LARGA

(Datos aproximados)

RECORRIDO	CATEGORIA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	TIEMPO ESTIMADO GANADOR
OPEN NEGRO	DIFICULTAD ALTA				
M-ARMADA	SOLO M- ARMADA	6,5			
OPEN ROJO	DIFICULTAD ALTA				
F-ARMADA	SOLO F-ARMADA	4,5			
OPEN NARANJA	DIFICULTAD MEDIA				
OPEN AMARILLO	OPEN NARANJA				

PREMIOS

El sábado después de la carrera Media, la FEMADO entregará los **premios del Campeonato de Madrid**.

Después de la carrera Sprint, habrá **sorteo del jamón alabardero**, entre todos los participantes de las dos carreras.

También tendremos **regalos de ALE-HOP** y del resto de patrocinadores para todos los que corran las dos carreras media y sprint.



SISTEMA DE CONTROL

Para las dos carreras (Media y Sprint) se utilizará el sistema de cronometraje sportident **CON HORA DE SALIDA ASIGNADA PARA EL CAMPEONATO DE MADRID DE MEDIA** y con salida **START** para la Sprint.

Todos los corredores que no dispongan de tarjeta electrónica **SPORTIDENT** podrán alquilarla por 4 €, mas 50€ de fianza que serán devueltos al entregar la tarjeta.

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

INSCRIPCIONES

A través de SICO: <https://sico.fedo.org/index.php?logout=True>
Hasta EL MARTES día 28 a las 23:59 h.

PAGO DE INSCRIPCIONES

El pago de la inscripción se realizará vía transferencia bancaria a:

Titular: Ángel Rojas ALABARDA
IBAN: ES52 0073 0100 5605 3095 0556
Concepto: "NOMBRE DEL CLUB O CORREDOR"
Mandar justificante de pago a alabarda-o@hotmail.com

No se considera formalizada la inscripción, hasta recibir dicho justificante. Todos los corredores tendrán que estar obligatoriamente en posesión del seguro deportivo (**los corredores sin licencia federativa deberán indicar su DNI y fecha de nacimiento al hacer la inscripción**, a efectos de tramitación del seguro de prueba).

INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO

Se admitirán inscripciones con recargo de 2 €, hasta el jueves 30 de octubre a las 20:00 horas, enviando un correo electrónico con los datos del corredor a: alabarda-o@hotmail.com

Pasado este plazo solo se admitirán inscripciones, según disponibilidad de mapas y recargo de 4 €.



-CUOTAS DE INSCRIPCIÓN POR CARRERA-

CARRERA MEDIA Y ENTRENAMIENTOS

CATEGORIAS	CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE CLUBES ADSCRITOS A FEMADO	CORREDORES SIN LICENCIA
CATEGORÍAS OFICIALES ≥21	9€	NO
OPEN AMARILLO	4 €	6 €
OPEN NARANJA	7 €	12 €
OPEN ROJO	9 €	15 €
MENORES ≤18	4 €	NO
FAMILIAS FEMADO (1)	14 €	NO
ENTRENAMIENTOS LARGA >16 AÑOS	4 €	7 €
<16 AÑOS	2 €	5 €

(1) Dos corredores federados 14 €, más 4 € por cada miembro adicional. Descuento aplicable solo a federados de clubes adscritos a la FEMADO.

CARRERA SPRINT

CATEGORIAS	CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE CLUBES ADSCRITOS A FEMADO	CORREDORES SIN LICENCIA
CATEGORÍAS OFICIALES ≥21	7€	NO
CATEGORÍAS OPEN ≥21	6 €	10€
CATEGORÍAS OFICIALES ≤20	3€	OPEN 6€



-EQUIPO DE ORGANIZACIÓN-

DIRECTORES de Prueba: Ángel Rojas (Media) / David Rojas (Sprint)

TRAZADOR: Ángel Rojas

INSCRIPCIONES: Mercedes Jiménez

TÉCNICO SPORTIDENT: Mercedes Jiménez

SECRETARÍA: Rosa Silveira, Patricia Mediavilla y Alicia López

SALIDAS: Encarna Ortiz, Elena Rojas, Pedro Yllán.

JEFE DE META: Eusebio Andrés Garnacho.

TRABAJO DE CAMPO: Ángel Rojas, Javier Hortal, Antonio Cano y Eusebio Andrés Garnacho.

AUDIOVISUALES: *Morante fotografía*

JUEZ FEMADO: Por designar

**¡¡PREPÁRATE PARA DISFRUTAR EN
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS!!
¡¡OS ESPERAMOS!!**



Morantefotografía



-PATROCINADORES-

ALABARDA ALE-HOP

NACEX



Coca-Cola®

**Agradecemos la valiosísima colaboración de los Patrocinadores
¡¡GRACIAS A TODOS POR APOYAR LA ORIENTACIÓN!!**