



PATRIMONIO
NACIONAL



VI CARRERA LIGA O-PIE 2026

CÁRCAVAS DE EL PARDO

28 MARZO 2026

*Corre, navega, vuela y disfruta
de la zona más técnica de El Pardo*



Centro de competición:

Carretera de El Pardo a Fuencarral
(Desvío Puerta Valpalomero)



Salidas: 10:00 – 12:00 h

Cierre de meta: 14:15 h



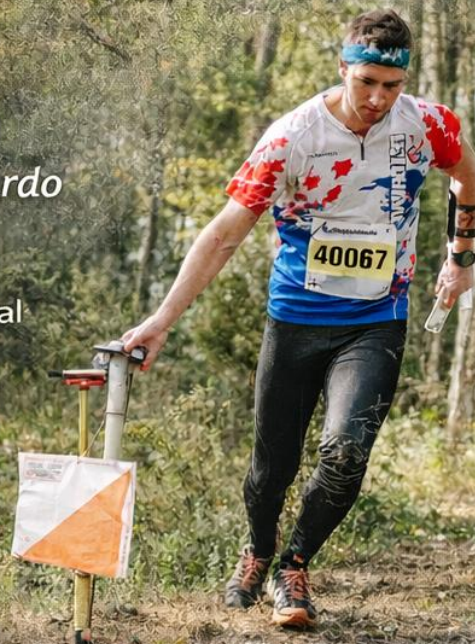
**Mapa IOF - Escala 1:10.000 -
Equidistancia 5 m**



Tiempo máximo: 2 h 15'



Inscripciones: Sistema SICO
(hasta miércoles 25 marzo - 23:59 h)



Distancia Larga



BOLETIN 1



VI CARRERA LIGA O-PIE 2026

28 MARZO - EL PARDO

CARRERA DE LARGA DISTANCIA

CORRE, NAVEGA, VUELA, DISFRUTA DE LA ZONA MAS TÉCNICA
DE EL PARDO

CÁRCAVAS DE EL PARDO

El mejor momento para correr en El Pardo

Bosque húmedo, vegetación blanda

¡¡Para disfrutar!!

CENTRO DE COMPETICION: se encuentra en la carretera de El Pardo a Fuencarral, entrando por el desvío que sube a la puerta Valpalomero (salida trasera del Palacio de La Quinta, carretera cortada)

A partir de las 10:00 h. última salida a las 12:00 h.

Recorridos Carrera Larga Distancia

-MAPA: El Pardo Realizado según normas IOF, revisado en Diciembre 2023 Escala 1:10.000 Equidistancia: 5 m.

-LUGAR: Cárcavas de El Pardo

-COMO LLEGAR: <https://maps.app.goo.gl/Lge87LAVJcwiZ6648>

40.509109, -3.748901 El Pardo, Fuencarral-El Pardo, 28048 Madrid

-SALIDAS a partir de las 10:00 h.

-ULTIMA SALIDA a las 12:00 h.

-CIERRE DE META a las 14:15 h.



PROGRAMA

- **Miercoles 25 de Marzo:** 23:59 Cierre de inscripciones.
- **Sábado 28 de Marzo:**
 - 9:30 Apertura del Centro de Competición.
 - 10:00 Salida de los primeros corredores.
 - 12:00 Salida de los últimos corredores.
 - 14:15 Cierre de Meta y Recogida de Balizas.

NOTA IMPORTANTE: 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.

LA SALIDA: Se encuentra a 100 m. del Centro de Competición.

APARCAMIENTO: En el mismo Centro de Competición. Por haber poco espacio, se ruega que una vez acabada la carrera se abandone lo antes posible.

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

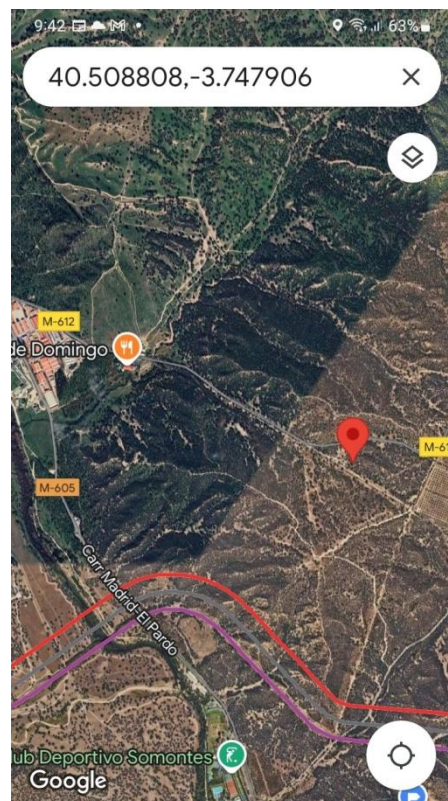


TABLA DE RECORRIDOS/CATEGORÍAS (según normativa FEMADO 2026)

RECORRIDO	CATEGORIA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	TIEMPO ESTIMADO GANADOR
R-1	M-E	9,4	340	18	1:10.000	75'-85'
R-2	M-21 / M-35 / M-40 F-E	7,4	280	16	1:10.000	70'-75' 75'- 80'
R-3	F-21 / F-35 / M-45	7,0	240	15	1:10.000	65'-70'
R-4	M-21B / M18 / M50 F40/F45	6,5	210	15	1:10.000	60'-65'
R-5	F-21B / M55/ M16	5,9	200	15	1:10.000	55'- 65'
R-6	M-60/ F18/ F50 OPEN ROJO	4,9	160	14	1:10.000	55'- 65'
R-7	F-55 / F-60 / F16 M14/ M65	3,9	100	11	1:10.000	50'- 55'
R-8	F14 / F65 OPEN NARANJA	3,4	120	10	1:10.000	45'- 50'
R-9	U12	2,8	60	11	1:10.000	25'- 30'
R-10	U10 OPEN AMARILLO	2,0	50	7	1:10.000	20'-25'

Tiempo máximo de carrera: 2 h 15'.

Según el reglamento IOF de orientación 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 14:15 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.

COMENTARIOS DEL TRAZADOR

El terreno está precioso para correr, hay tramos de vegetación espesa incómoda pero está flexible por la humedad. Los recorridos son largos y duros, en los tramos de abundante vegetación es recomendable apoyarse en los caminos principales y las líneas eléctricas (excepto en M-Elite que no están representadas en el mapa), será muy importante la concentración en la navegación, la planificación de las rutas buscando apoyos en referencias claras y la precisa lectura de las curvas de nivel. Hay zonas taladas en un 50% que permiten la carrera más rápida y en línea recta.

Existen numerosas sendas que no vienen en el mapa. Esperamos un día espléndido donde todos podréis disfrutar.

INSCRIPCIONES Y PAGOS

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

- **PLAZO LIMITE DE INSCRIPCIÓN: Hasta el miércoles 25 sep. 23:59 h**
- **CORREDORES NO FEDERADOS (sin licencia de temporada):** Si no se está dado de alta en el sistema de inscripciones SICO se deben seguir los siguientes pasos:
- Dar de alta
- 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 “Dar 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 por tarjeta bancaria en el momento de realizar la inscripción:
- **CORREDORES NO FEDERADOS:** Pago por tarjeta
- **CORREDORES FEDERADOS DE CLUBES NO FEMADO:** Pago por tarjeta
- **CORREDORES FEDERADOS CUYO CLUB FEMADO NO HAGA UN PAGO ÚNICO:** Pago por tarjeta
- **CLUBES FEMADO QUE HAGAN UN ÚNICO PAGO DE TODOS SUS CORREDORES:** Se permite pago por transferencia bancaria a aquellos clubes madrileños que lo soliciten, una vez cerrado el plazo de inscripción, **IBAN Nº ES52 0073 0100 5605 3095 0556**

CATEGORIAS	CORREDORES CON LICENCIA FEMADO DE CLUBES ADSCRITOS A LA FEMADO	CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE OTROS CLUBES NO FEMADO	CORREDORES SIN LICENCIA
CATEGORIAS OFICIALES ≥21	9€	11€	N / A
OPEN AMARILLO	4€	6€	7 €
OPEN NARANJA	7€	9€	13€
OPEN ROJO	9€	11€	16 €
CATEGORIAS OFICIALES < 21	4€	6 €	N / A
FAMILIAS FEMADO (1)	22€	N / A	N / A

(1)TRES deportistas de la misma unidad familiar (que convivan en el mismo domicilio) mayores de 18 años con licencia de temporada en clubes FEMADO. Cada miembro adicional, 4€ de inscripción.

Las Inscripciones y pagos fuera de plazo llevarán un **recargo de 2 €** en la cuota correspondiente

Datos bancarios para el pago de inscripciones:

Titular: Ángel Rojas 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, 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.

Entre dichos Reglamentos y Normas están (al menos) los siguientes:

<https://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.
- La participación del evento esta bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes.

- Se aconseja llegar pronto por estar el aparcamiento limitado y se ruega ajustar al máximo los vehículos para un mejor aprovechamiento del espacio.
- Muchas Gracias. Lamentamos las molestias.

- **DIRECTOR de la prueba y TRAZADOR:** Ángel Rojas.
- **INSCRIPCIONES:** Patricia Mediavilla
- **TECNICO SPORTIDENT:** Mercedes Jiménez
- **SECRETARIA:** Rosa Silveira
- **SALIDAS:** Pedro Yllán, Elena Yllán.
- **JEFE DE META:** Stanislav Vnuk
- **TRABAJO DE CAMPO:** Antonio Cano, Stanislav Vnuk, Javier Hortal, Samuel Díaz.
- **JUEZ de la prueba:** Francisco José López Calvo



PATRIMONIO
NACIONAL

