

12^a Liga de Madrid O-pie
Liga escolar
Media distancia

LA CABRERA

20 de septiembre de 2025

Boletín final

Organiza:



CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN.....	2
2. PROGRAMA	3
3. LOCALIZACIÓN.....	4
CÓMO LLEGAR.....	4
CENTRO DE COMPETICIÓN.....	4
SALIDA.....	5
META	5
APARCAMIENTO.....	5
MAPA DE LOCALIZACIONES	5
4. ÁREA EMBARGADA.....	6
5. CATEGORÍAS.....	6
6. INFORMACION TÉCNICA	7
7. HORAS DE SALIDA	9
8. PROTOCOLO DE SALIDAS.....	9
9. CRONOMETRAJE.....	9
ALQUILER.....	9
10. SEGUIMIENTO DE LA PRUEBA Y CLASIFICACIÓN	10
11. PRECIOS.....	10
12. INSCRIPCIONES Y PAGOS.....	11
13. NORMATIVA	12
14. OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE	12
AVITUALLAMIENTO	13
15. COMITÉ ORGANIZADOR Y CONTACTO.....	13

1. PRESENTACIÓN

El club *Malarruta* organiza, junto a la FEMADO, la **12ª prueba de la Liga de Madrid O-pie 2025** en su modalidad de **Media Distancia** valedera como prueba de Liga de Madrid 2025 O-pie y como prueba de Liga Escolar de Madrid, el sábado 20 de septiembre de 2025.

La prueba tendrá lugar en el municipio de **La Cabrera** situado a 60 km al norte de la ciudad de Madrid.

El mapa elegido en esta ocasión es el de La Cabrera Este, en su parte norte. Un terreno ideal para carreras de media distancia, que presenta un reto técnico con gran profusión de elementos rocosos que a buen seguro, hará disfrutar a todos los orientadores que se acercan a disputar la carrera.



2. PROGRAMA

Martes 16 de septiembre

23:59	Cierre de Inscripciones
-------	-------------------------

Sábado 20 de septiembre

9:30	Apertura de centro de competición
------	-----------------------------------

10:00	Salida primeros corredores
-------	----------------------------

12:30	Salida últimos corredores
-------	---------------------------

14:00	Cierre de meta y recogida de balizas
-------	--------------------------------------

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.

3. LOCALIZACIÓN

La zona de carrera está situada en La Cabrera a 60 km al norte de la ciudad de Madrid.



CÓMO LLEGAR

Coche: Por la autovía A-1, se recomienda tomar la salida 60.

Transporte público: En autobús, líneas interurbanas de Madrid: 191, 193, 194, 195, 196, 197B, 197C, 725

[Consulta horarios autobús a La Cabrera](#)

CENTRO DE COMPETICIÓN

Localización: En la finalización de la calle de los Deportes (La Cabrera)

Coordenadas: 40°52'11.4"N 3°36'23.2"W [Localización en Google Maps del CC](#)

SALIDA

La salida se encuentra a 250 metros del centro de competición.

META

La meta se encuentra a 150 metros del Centro de Competición.

APARCAMIENTO

En las calles aledañas al centro de competición hay posibilidad de aparcamiento. La mayoría de estas calles son estrechas, se recomienda el aparcamiento en un único sentido para no entorpecer la circulación del resto de vehículos. Se ruega respetar en todo momento las señalizaciones de las calles y las salidas de las propiedades privadas. La organización no se hace responsable de las incidencias que se puedan producir por un mal aparcamiento.

MAPA DE LOCALIZACIONES



Enlace de mapa de localizaciones en Google Maps: [Localizaciones](#)

4. ÁREA EMBARGADA

Desde el momento de publicación del boletín 0 cualquier intento de acceso físico o entrenar en el área de la competición está prohibido. Los intentos de obtener información sobre la carrera, más allá de la proporcionada por el organizador, están prohibidos antes y durante la competición.

5. CATEGORÍAS

Los/las participantes sin licencia de temporada FEDO o no mutualizados en alguno de los programas escolares de la Comunidad Autónoma de Madrid 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.

CATEGORÍA MASCULINA	CATEGORÍA FEMENINA	EDAD	OBSERVACIONES
M-Élite	F-Élite	Cualquier edad	Categoría Oficial
M-21A	F-21A	Cualquier edad	Categoría Oficial
M-21B	F-21B	Cualquier edad	Categoría Oficial
M-35	F-35	Igual o mayor de 35 años	Categoría Oficial
M-40	F-40	Igual o mayor de 40 años	Categoría Oficial
M-45	F-45	Igual o mayor de 45 años	Categoría Oficial
M-50	F-50	Igual o mayor de 50 años	Categoría Oficial
M-55	F-55	Igual o mayor de 55 años	Categoría Oficial
M-60	F-60	Igual o mayor de 60 años	Categoría Oficial
M-65		Igual o mayor de 65 años	Categoría Oficial
M-18	F-18	Igual o menor de 18 años	Categoría Oficial liga escolar
M-16	F-16	Igual o menor de 16 años	Categoría Oficial liga escolar
M-14	F-14	Igual o menor de 14 años	Categoría Oficial liga escolar
U 12		Igual o menor de 12 años	Categoría Oficial liga escolar
U 10		Igual o menor de 10 años	Categoría Oficial liga escolar

Open Amarillo	Iniciación niños	Categoría No Oficial
Open Naranja	Iniciación adultos	Categoría No Oficial
Open Rojo	Experiencia adultos	Categoría No Oficial

Si los escolares no están federados ni mutualizados, la única opción es apuntarse a categorías OPEN.

6. INFORMACION TÉCNICA

Mapa: La Cabrera. Registro: M-1850-16

Tablas de distancias por recorridos:

RECORRIDO	CATEGORÍAS	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	ESCALA
R1	M-Élite	4,2	120	1:7500
R2	M-21 / M-35 / M-40 / F-Élite	3,7	110	1:7500
R3	M-45 / F-21 / F-35	3,5	100	1:7500
R4	M-18 / M-21B / M-50 / F-40 / F-45	2,8	90	1:7500
R5	M-55 / M-16 / F-21B / OPEN ROJO	2,7	80	1:7500
R6	M-60 / F-18 / F-50	2,3	75	1:7500
R7	M-14 / M-65 / F-16 / F-55 / F-60	2,3	70	1:7500
R8	F-14 / F-65 / OPEN NARANJA	2,0	65	1:7500
R9	U12	1,6	40	1:7500
R10	U-10 / OPEN AMARILLO	1,5	30	1:7500

El terreno en esta época del año presenta un aspecto seco, donde la vegetación con jaras y sotobosque puede ralentizar la progresión de carrera en ciertos puntos. Existen varios caminos en la zona de carrera, algunos de ellos son claramente visibles, mientras los más pequeños pueden estar ocultos parcialmente por hojarasca en ciertos tramos o llegar a transitar sobre surcos secos de agua. Así mismo, existen

ciertos senderos ciclables no siempre evidentes y que por razones de legibilidad del mapa se han omitido, su omisión no afecta a la capacidad de orientación del corredor.

Sobre el terreno existe una gran profusión de elementos rocosos: cortados, piedras, grupos de piedras, afloramientos rocosos.... en el mapa se ha intentado reflejar esta gran abundancia, pero aquellos elementos más pequeños no se encontrarán representados para no sobresaturar el mapa con elementos que no aportan información valiosa para el corredor de orientación.

NOTA IMPORTANTE:

Existe un **tendido eléctrico** que recorre el mapa en su zona oeste en dirección suroeste-noreste que **no se ha representado en el mapa excepto para las categorías:**

U10, U12, OPEN AMARILLO Y OPEN NARANJA

RECORRIDO	CATEGORÍAS	¿REPRESENTADO TENDIDO ELÉCTRICO EN EL MAPA?
R1	M-Élite	NO
R2	M-21 / M-35 / M-40 / F-Élite	NO
R3	M-45 / F-21 / F-35	NO
R4	M-18 / M-21B / M-50 / F-40 / F-45	NO
R5	M-55 / M-16 / F-21B / OPEN ROJO	NO
R6	M-60 / F-18 / F-50	NO
R7	M-14 / M-65 / F-16 / F-55 / F-60	NO
R8	F-14 / F-65	NO
R8	OPEN NARANJA	SI
R9	U12	SI
R10	U-10 / OPEN AMARILLO	SI

7. HORAS DE SALIDA

No se asignarán horas de salida. Los inscritos tanto en las categorías oficiales, como en las categorías Open, podrán tomar la salida en cualquier momento entre las 10:00 y las 12:30. Habrá baliza Start.

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.

8. PROTOCOLO DE SALIDAS

Protocolo estándar:

- -3 minutos antes de la hora de salida: entrada en zona de salidas. Limpiar y comprobar pinza Sportident.
- -2 minutos antes de salida: recogida de descripción de controles.
- -1 minuto antes de salida: comprobar mapa y preparación para inicio carrera.

Habrá baliza Start para todas las categorías.

El corredor es responsable de usar las estaciones de "limpiar" y "comprobar" para borrar los datos de competiciones anteriores de su SI. También es responsabilidad del corredor coger el mapa correspondiente a su categoría.

9. CRONOMETRAJE

Se utilizará el sistema de control de tiempos mediante tarjeta SportIdent.  **SPORTident**

Estará habilitado el sistema AIR +



ALQUILER

Aquellas personas que no dispongan de tarjeta SI, podrán alquilarla por 3€, para ello, deben marcar la casilla correspondiente en el momento de realizar la inscripción, así mismo, deben depositar el DNI en Secretaría (situada en el Centro de Competición) el día de la carrera para poder recoger la tarjeta SI alquilada. Una vez finalizada la

carrera, deben entregar la tarjeta en Secretaría procediéndose entonces a la devolución del DNI. En caso de no devolución de la tarjeta deben afrontar el pago del coste de la misma.

10. SEGUIMIENTO DE LA PRUEBA Y CLASIFICACIÓN

Resultados online en directo de todas las categorías a través de:

<http://liveresultat.orientering.se>

La clasificación final se publicará en las páginas web de la FEMADO.

11. PRECIOS

CATEGORÍAS	DEPORTISTAS CON LICENCIA FEDO	LICENCIA ESCOLAR	DEPORTISTAS SIN LICENCIA DE TEMPORADA FEDO
OFICIALES (a partir de F/M-21)	9 €	N/A	N/A
OFICIALES (igual o menor F/M-18)	4 €	4 €	N/A
OPEN AMARILLO	4 €	N/A	6 €
OPEN NARANJA	7 €	N/A	12 €
OPEN ROJO	9 €	N/A	15 €
FAMILIAS ⁽¹⁾	14 €	N/A	N/A
Alquiler tarjeta Sportident	3 €	3 €	3 €

(1) Dos deportistas de la misma unidad familiar 14 € (ambos mayores de 18 años), cada miembro adicional: 4€ de inscripción, con Licencia de temporada clubes adscritos a la FEMADO y para las unidades familiares que convivan en el

mismo domicilio. No válido para escolares. Se aplica el descuento en SICO al marcar en "Opciones" la casilla correspondiente, siendo necesario indicar la "familia + apellidos" en Observaciones.

NOTA: Los posibles descuentos aplicables a un mismo participante no son acumulables.

12. INSCRIPCIONES Y PAGOS

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

[IR A INSCRIPCIONES SICO](#)

PLAZO LÍMITE DE INSCRIPCION: Hasta las 23:59 horas del martes 16 de septiembre.

No se permiten inscripciones el día de la competición

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"



Prueba/Actividad	Fecha	Días	Liga	Modalidad	Organizadores	Lugar
------------------	-------	------	------	-----------	---------------	-------

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.
- La cuenta de pago de inscripciones por transferencia es:
ES72 0073 0100 5805 0588 1321de OPENBANK. Titular: CDB Malarruta

13. NORMATIVA

La prueba se regirá por los Reglamentos y las Normas vigentes aplicables. Entre dichos Reglamentos y Normas están (al menos) los siguientes:
[NORMATIVA DE LA TEMPORADA 2025 – FEDERACIÓN MADRILEÑA DE ORIENTACIÓN](#)

[REGLAMENTO DE COMPETICIÓN – FEDERACIÓN MADRILEÑA DE ORIENTACIÓN](#)

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

14. OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

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.

AVITUALLAMIENTO

Habrá avituallamiento líquido y sólido para los corredores en el centro de competición una vez que hayan finalizado su carrera.

15. COMITÉ ORGANIZADOR Y CONTACTO

Dirección de prueba: Mateo Vijande

Trazador: Álvaro Prieto

Técnico Sportident: Mateo Vijande

Secretaría: Jose Manuel Prieto

Responsable salidas: María Albadalejo

Responsable equipo de campo: Álvaro Pérez

Responsable Meta María Jose Martín

Logística: Ángel Gutiérrez

Club: Malarruta

Contacto: malarruta@gmail.com

<http://www.malarruta.es/>