



AYUNTAMIENTO DE
LA CABRERA



BOLETÍN 1

CAMPEONATO DE MADRID O-PIE ★★★★★

12ª LIGA DE MADRID - LIGA ESCOLAR MADRID

*¡Vive la orientación
en La Cabrera!*



12 DE
SEPTIEMBRE
DE 2026



LA CABRERA
MADRID



CAMPEONATO
DE MADRID
DISTANCIA MEDIA



YA DISPONIBLE
BOLETÍN 1

Información preliminar
de la prueba



www.femado.org

CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN	2
2. PROGRAMA	3
3. LOCALIZACIÓN	4
CÓMO LLEGAR.....	4
CENTRO DE COMPETICIÓN.....	5
SALIDA.....	5
META	6
APARCAMIENTO.....	6
MAPA DE LOCALIZACIONES	7
4. ÁREA EMBARGADA	7
5. CATEGORÍAS	8
6. INFORMACION TÉCNICA.....	9
7. HORAS DE SALIDA.....	11
8. PROTOCOLO DE SALIDAS	11
9. CRONOMETRAJE	12
ALQUILER.....	12
10. SEGUIMIENTO DE LA PRUEBA Y CLASIFICACIÓN.....	12
11. PRECIOS	13
12. INSCRIPCIONES Y PAGOS	13
13. PROCLAMACIÓN CAMPEONES MEDIA DISTANCIA	15
14. NORMATIVA.....	15
15. OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE.....	15
AVITUALLAMIENTO	16
16. PROTOCOLO DE CALOR	16
17. CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO	17
18. COMITÉ ORGANIZADOR Y CONTACTO	17

1. PRESENTACIÓN

El club *Malarruta* organiza, junto a la FEMADO el Campeonato de Orientación O-pie de Madrid 2026 en su modalidad de Media Distancia, valedero tanto, como 12ª prueba de la Liga de Madrid como prueba de la Liga Escolar de Madrid.

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

Os animamos a participar en esta carrera de media distancia, en un terreno ideal para carreras de esta modalidad. El mapa elegido es el de La Cabrera Oeste, usado en dos ocasiones, en una prueba de Liga Nacional en 2018 y en una prueba regional en el 2022.

Os esperamos a tod@s confiando en que disfrutaréis de una prueba, donde los mejores orientadores madrileños serán proclamados campeones de 2026 en Media Distancia de la Comunidad de Madrid.



2. PROGRAMA

Martes 8 de septiembre

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

Jueves 10 de septiembre

22:00	Publicación Horas de salida
-------	-----------------------------

Sábado 12 de septiembre¹

9:30	Apertura de centro de competición
10:00	Salida primeros corredores
12:00	Salida últimos corredores
13:30	Cierre de meta
13:35	Premiación a los tres primeros clasificados en categorías oficiales

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.

¹ Este horario se podría ver modificado en función del número total de inscripciones.

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 57.

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

El **centro de competición** estará situado al final de la **calle del Hontanar**.

Coordenadas GPS: 40°51'46.9"N 3°37'19.1"W

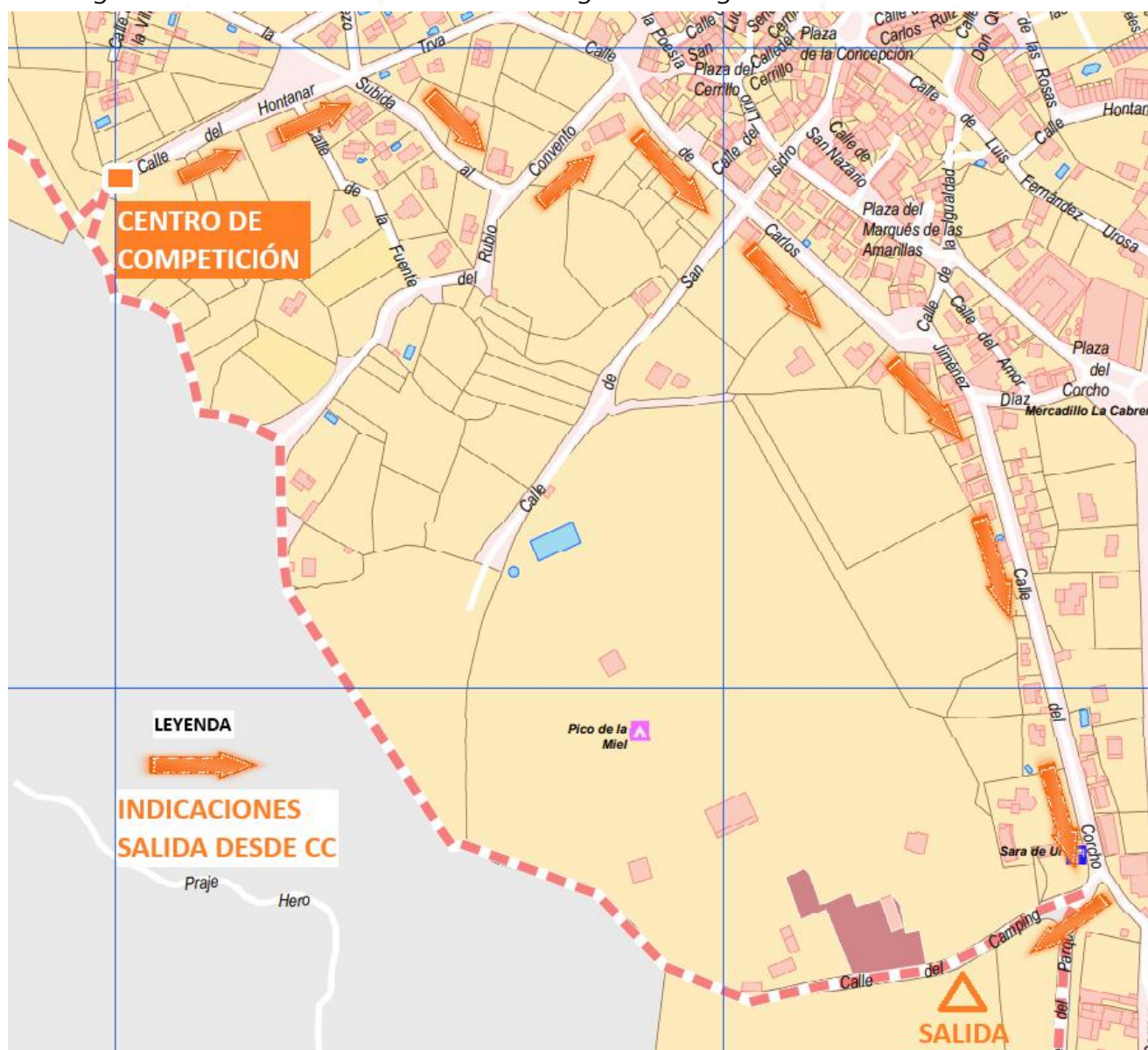
SALIDA

La **salida** se encontrará a **1.200 metros de distancia del Centro de Competición**.

Concretamente en las coordenadas: 40°51'28.2"N 3°36'54.4"W Junto a la **calle del Camping**.

(no lleguéis tarde que hay horas asignadas de salida, excepto para los OPEN)

Para desplazarse caminando desde el Centro de Competición hasta la salida se debe seguir la siguiente ruta marcada con flechas en la siguiente imagen:



Aproximadamente son **15 minutos caminando en llano** desde el Centro de Competición.

Para llegar a la zona de salida, nos adentraremos en un pequeño parque (ver foto anexa), traspasaremos un pequeño muro de piedra y entraremos en la zona de salida.



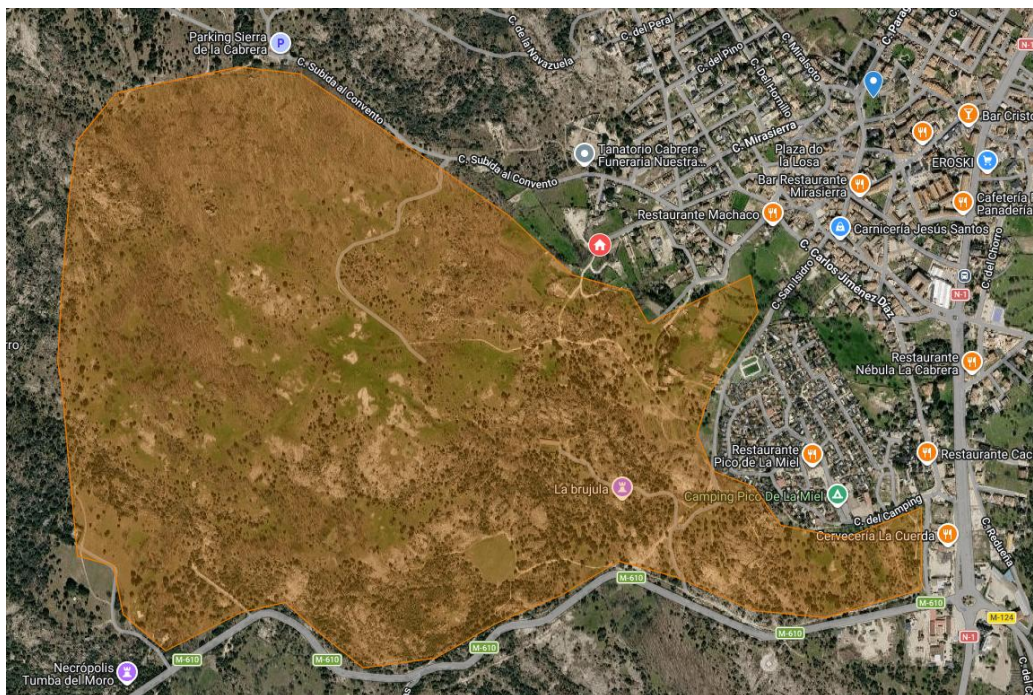
META

La meta se encontrará en las inmediaciones del Centro de Competición.

APARCAMIENTO

En las calles aledañas al centro de competición y de camino desde el Centro de competición a la salida 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. Rogamos no aparquéis al final de la calle del Hontanar, para dejar paso a la organización y a los vecinos de la calle. También hay posibilidad de aparcamiento en el parking del cementerio situado en la calle de los Guindos. 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.

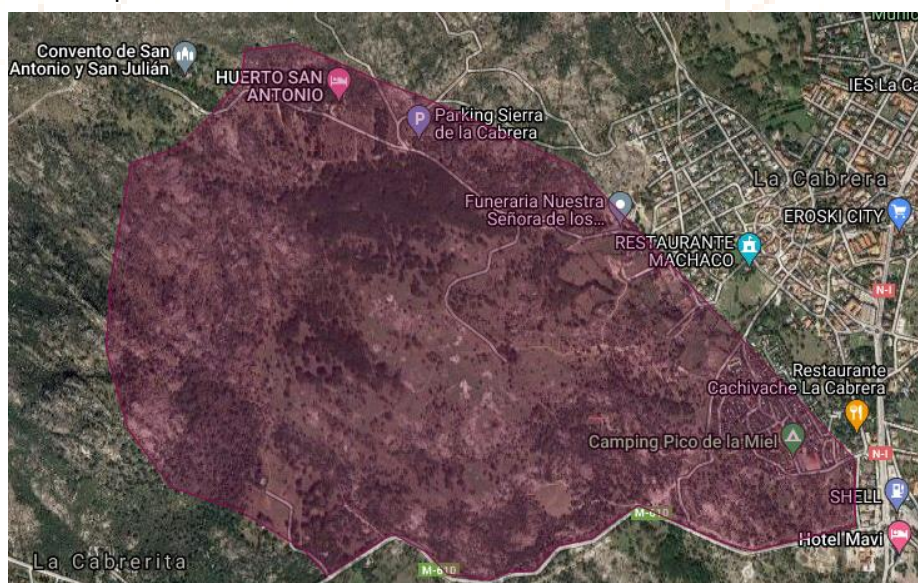
MAPA DE LOCALIZACIONES



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 Campeonato
M-21A	F-21A	Cualquier edad	Categoría Oficial Campeonato
M-21B	F-21B	Cualquier edad	Categoría Oficial Campeonato
M-35	F-35	Igual o mayor de 35 años	Categoría Oficial Campeonato
M-40	F-40	Igual o mayor de 40 años	Categoría Oficial Campeonato
M-45	F-45	Igual o mayor de 45 años	Categoría Oficial Campeonato
M-50	F-50	Igual o mayor de 50 años	Categoría Oficial Campeonato
M-55	F-55	Igual o mayor de 55 años	Categoría Oficial Campeonato
M-60	F-60	Igual o mayor de 60 años	Categoría Oficial Campeonato
M-65		Igual o mayor de 65 años	Categoría Oficial Campeonato
M-18	F-18	Igual o menor de 18 años	Categoría Oficial Campeonato y liga escolar
M-16	F-16	Igual o menor de 16 años	Categoría Oficial Campeonato y liga escolar
M-14	F-14	Igual o menor de 14 años	Categoría Oficial Campeonato y liga escolar
U 12		Igual o menor de 12 años	Categoría Oficial Campeonato y liga escolar
U 10		Igual o menor de 10 años	Categoría Oficial Campeonato y liga escolar
Open Amarillo		Iniciación niños	Categoría No Oficial
Open Naranja		Iniciación adultos	Categoría No Oficial
Open Rojo		Experiencia adultos	Categoría No Oficial

6. INFORMACION TÉCNICA

Mapa: La Cabrera Oeste. Registro: M-2135-18

Tablas de distancias por recorridos:

RECORRIDO	CATEGORÍAS	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	ESCALA
R1	M-Élite	5,7	150	1:7500
R2	M-21 / M-35 / M-40 / F-Élite	4,8	110	1:7500
R3	M-45 / F-21 / F-35	4,3	90	1:7500
R4	M-18 / M-21B / M-50 / F-40 / F-45	4,1	90	1:7500
R5	M-55 / M-16 / F-21B	3,8	100	1:7500
R6	M-60 / F-18 / F-50 / OPEN ROJO	3,6	90	1:7500
R7	M-14 / M-65 / F-16 / F-55 / F-60	3,1	85	1:7500
R8	F-14 / F-65 / OPEN NARANJA	2,2	70	1:7500
R9	U12	1,8	55	1:7500
R10	U-10 / OPEN AMARILLO	1,7	45	1:7500

El terreno en esta época del año se encuentra seco, como era de esperar. No hay hierba alta, pero hay zonas de jara y matorral bajo, que pueden dificultar el avance en algunas áreas.



En conjunto, en el terreno se alternan zonas despejadas con zonas de abundante vegetación de enebros, encinas, jaras y matorral, donde los elementos rocosos: piedras, grupo de piedras, cortados y afloramientos rocosos, se convierten en los principales elementos a destacar de la zona. Las pendientes no son pronunciadas, y desperdigados por el mapa se pueden encontrar elementos contruidos por el hombre, entre ellos muros de piedra (fáciles de traspasar), algunos en ruinas, vallas o abrevaderos para el ganado. Existe una red de caminos, más abundante en la parte Este del mapa que se va diluyendo conforme se avanza hacia el Oeste.



El orientador debe ser capaz de alternar tramos de velocidad alta, con tramos de lectura precisa con el objeto de no cometer errores. La abundante presencia de elementos rocosos en determinadas zonas pondrá a prueba la técnica de los orientadores. La concentración y la capacidad de lectura del mapa e interpretación de este sobre el terreno serán determinantes para no cometer errores.

7. HORAS DE SALIDA

Siguiendo la normativa de la Femado **se asignarán horas de salida** en las categorías oficiales, únicamente los inscritos en las categorías Open podrán tomar la salida en cualquier momento entre las 10:00 y las 12:00.

Las horas de salida serán publicadas a partir de las 22:00 del jueves 10 de septiembre en la web de la FEMADO:

FEMADO: <https://www.femado.org/>

Se podrán solicitar peticiones de horas de salida a través del SICO siempre que estas estén suficientemente justificadas. Se hará todo lo posible para tener en cuenta todas las solicitudes.

8. PROTOCOLO DE SALIDAS

Protocolo estándar para categorías oficiales:

- -3 minutos antes de la hora de salida asignada: 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.

Habrà baliza Start para las categorías Open.

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 +



En la meta habrá, además de las bases habituales de meta, una **línea de meta**, de manera que los corredores con pinzas SIAC Air+ no necesitarán picar la baliza Meta, ya que la línea recogerá su llegada una vez pasen por encima de ella. El resto de los corredores deben picar las bases de Meta. En cualquier caso, se puede picar la base de meta y cruzar la línea sin ningún problema.

ALQUILER

Aquellas personas que no dispongan de tarjeta Sportident, 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://liveresultatat.orientering.se>

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

11. PRECIOS

CATEGORÍAS	DEPORTISTAS FEDO CON LICENCIA CLUB FEMADO	DEPORTISTAS FEDO SIN LICENCIA CLUB FEMADO	LICENCIA ESCOLAR ⁽¹⁾	DEPORTISTAS SIN LICENCIA DE TEMPORADA FEDO
OFICIALES (mayores o igual a 21 años)	9 €	11 €	N/A	N/A
OFICIALES (menores 21 años)	4 €	6 €	4 €	N/A
OPEN AMARILLO	4 €	6 €	N/A	7 €
OPEN NARANJA	7 €	9 €	N/A	13 €
OPEN ROJO	9 €	11 €	N/A	16 €
FAMILIAS ⁽²⁾	22 €	N/A	N/A	N/A
Alquiler tarjeta Sportident	3 €	3 €	3 €	3 €

⁽¹⁾ Deportistas menores de 18 años en el año en vigor con "Licencia Escolar" tramitada por su Club, Ayuntamiento o entidad análoga.

⁽²⁾ 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.

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 8 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"



Lista de Actividades	Filtros	Modalidad	Fecha (yyyy-mm)	Provincia
Prueba/Actividad	Fecha	Días	Liga	Modalidad
			Organizadores	Lugar

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 por tarjeta bancaria en el momento de realizar la inscripción:

- CORREDORES NO FEDERADOS: Pago por tarjeta
- CORREDORES FEDERADOS DE CLUBES NO FEDADO: Pago por tarjeta
- CORREDORES FEDERADOS CUYO CLUB FEDADO NO HAGA UN PAGO ÚNICO: Pago por tarjeta
- CLUBES FEDADO 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. PROCLAMACIÓN CAMPEONES MEDIA DISTANCIA

A las 13:35 se estima el comienzo de la ceremonia de proclamación de los campeones de Media Distancia (tres primeros clasificados de cada categoría oficial).

14. 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 2026 – 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.

15. OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

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

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

16. PROTOCOLO DE CALOR

Al ser fechas estivales, es posible que nos encontremos con altas temperaturas el día de la carrera, si fuese así:

PROTÉGETE DEL CALOR

❖ Medidas de protección Individual:

▲ Antes de la Carrera:

- Consulta a tu médico la idoneidad de la actividad deportiva si padeces enfermedades cardiovasculares, crónicas o tomas medicación.
- Informa a la organización de cualquier información que consideres relevante.
- Usar prendas de tejidos que absorben el sudor corporal y lo evacúan hacia el exterior
- Beber agua con frecuencia, aunque no se tenga sed.
- Cada persona participante será responsable de evaluar su propia aptitud para la realización de la actividad, teniendo en cuenta:
 - ◆ Sus condiciones físicas
 - ◆ Su nivel de preparación
 - ◆ Las condiciones ambientales previstas

▲ Durante la Carrera:

- Rehidratarse mediante bebidas adecuadas (con contenido en sales, recomendado bebidas isotónicas). Beber agua con frecuencia durante y después de la actividad, aunque no se tenga sed. La hidratación es fundamental para una adecuada regulación térmica.
- Se recomienda llevar su propia agua mediante *camelback* o similar.
- Descansar en lugares frescos cuando se tenga mucho calor.
- Evitar comer mucho.

- La participación en la actividad implica la aceptación de los riesgos asociados a la exposición a temperaturas elevadas y la declaración de encontrarse en condiciones adecuadas para su realización.
- Si se nota alguno de estos síntomas:
 - Calambres, especialmente en piernas y vientre.
 - Sensación de mareo, vértigos, náuseas o vómitos.
 - Dolor intenso de cabeza
 - Comportamiento confuso, agitación y/o balbuceo
 - Pulso acelerado, aumento de la frecuencia respiratoria / cardíaca.
 - Exceso de temperatura corporal.

Cesar la actividad y no dudar en solicitar atención sanitaria.

Teléfono de emergencias: 112.

17. CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO

Centro de Salud La Cabrera

Ubicación: **Pza. de la Concordia, 2. 28751 La Cabrera**

Teléfonos: 91 868 81 36 / 91 868 81 61

Centro de atención continuada médica de los sábados, domingos y festivos 24h.

18. COMITÉ ORGANIZADOR Y CONTACTO

Dirección de prueba: Mateo Vijande

Trazador: Álvaro Pérez Otero

Técnico Sportident: Yaiza Alonso-Mateo Vijande

Secretaría: Equipo Malarruta

Responsable salidas: Equipo Malarruta

Responsable equipo de campo: Miguel Ángel Durán

Responsable Meta: Equipo Malarruta

Logística: Ángel Gutiérrez

Club: Malarruta

Contacto: malarruta@gmail.com

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