

ORGANIZA



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

BOLETÍN 1

CAMBIAMOS DE FECHA

5ª CARRERA liga O-pie 2025

29 marzo-San Rafael

CAMPEONATO DE MADRID

UNIVERSITARIO

FEMADO



**LOS CORREDORES YA INSCRITOS EL 8 DE MARZO "NO" TIENEN QUE VOLVER A INSCRIBIRSE.
CORREDORES YA INCRITOS QUE NO PARTICIPEN EL DIA 29 TENDRAN QUE SOLICITAR
LA ANULACION Y DEVOLUCIÓN DE LA INSCRIPCION ANTES DEL 23 DE MARZO EN EL
SIGUIENTE FORMULARIO:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfYR9ulSdpohrkPLXeOCU_17C5ffTksFg8Auav4A1UMKmicEA/viewform?usp=sharing

¡¡NO TE LA PUEDES PERDER!!

PREMIOS M/F ELITE:

1º M/F ELITE 100€ en Tienda orientación y bolsa NACEX

2º M/F ELITE 60€ en Tienda orientación y bolsa NACEX

3º M/F ELITE Regalo EKIPOl y bolsa NACEX

(Premios gracias a FEMADO, Alabarda-O, NACEX, EKIPOl Y Tiendaorientación)

"CORRE A POR LOS 100"

PREMIOS A LOS TRES PRIMEROS

M y F UNIVERSITARIOS Y A LOS

3 PRIMEROS EQUIPOS UNIVERSITARIOS

(Ver Reglamento Campeonato Universitario)

-IMPORTANTE-

Prohibido zapatillas de clavos

(Leer nota informativa al final)

MAPA: SAN RAFAEL- PUERTO DE LOS LEONES

CENTRO DE COMPETICION: Campamento del León- Apeadero de Gudillos.

ATENCION: EL PARKING ESTARA MUY LIMITADO

Se ruega, dentro de lo posible, compartir coche



tienda de
orientación



COMO LLEGAR: Centro de Competición

<https://maps.app.goo.gl/eYMDKGtzahdAf9zF8>

Desde Madrid por El Alto del León, bajar hacia San Rafael y acceder por:

<https://maps.app.goo.gl/QJN1CzmciGCraUbz6>

SALIDAS: de 10:00 h a 10:30 h. Campeonato Universitario, solo universitarios.
de 10:30 a 12:30 h. Salida Categorías FEMADO salida start

CIERRE DE META: 14:00 h

CARRERA LARGA DISTANCIA

PROGRAMA:

Domingo 23: Cierre de anulación de inscripciones. Las inscripciones de corredores sin licencia Femado se cerraran al llegar a 350 inscritos o el martes 25.

Martes 25 de marzo: 23:59 Cierre de inscripciones licencias Femado.

Sábado 29 marzo:

- 10:00 Apertura del Centro de Competición, (9:30 Universitarios).
- 10:00 Salida corredores Universitarios con hora asignada.
- 10:30: Salida de los primeros corredores salida start (Liga FEMADO).
- 12:30 Salida de los últimos corredores.
- 14:00 Entrega de Premios. Cierre de Meta y Recogida de Balizas.

LA SALIDA: Se encuentra a 1000 m. del Centro de Competición (9' andando).

<https://maps.app.goo.gl/1qYe8ZpX1zJVgbKm7>

Se utilizará el sistema de cronometraje sportident con baliza de salida o start.
Corredores Universitarios con hora de salida asignada.

APARCAMIENTO Y CENTRO DE COMPETICIÓN: Entre el apeadero de Gudillos, el campamento Alto del León y las calles Gabarreros de Gudillos, Piñas y Puerto.

<https://maps.app.goo.gl/GiKdGvo1d1MiPAD87>

CATEGORIAS: Las de **la Liga Femado, Liga Escolar y Universitarias.**

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



tienda de
orientación



CATEGORÍAS FEMADO

CATEGORÍA	NACIDOS ENTRE	CATEGORÍA	NACIDOS ENTRE
U10	2015 y posteriores	M/F 45	1976 y 1980
U12	2013 y 2014	M/F 50	1971 Y 1975
M/F 14	2011 y 2012	M/F 55	1966 y 1970
M/F 16	2009 y 2010	M/F 60	1961 Y 1965
M/F 18	2007 y 2008	M65	1960 y anteriores
M/F Elite – 21A - 21B	Sin límite de edad	O-ROJO	Adultos sin licencia
M/F 35	1986 y 1990	O-NARANJA	Iniciación adultos
M/F 40	1981 Y 1985	O-AMARILLO	Iniciación niños y familias

Categorías Universitarias: Ver Reglamento Campeonato Universitario

AGRUPACIÓN DE CATEGORÍAS

	FEMADO		
R1	ME	M-UNIVERSIT.	
R2	M21 / M35 / M40	FE	F- UNIVERSIT.
R3	M45	F21 / F35	H-UNIV-B
R4	M18 / M21B M50	F40 /F45	
R5	M16 / M55	F21B	F-UNIV-B
R-5-B	OPEN-ROJO	PROMOCION UNIVERSITARIO	
R6	M60	F18/ F50	
R7	M14 / M65	F16/F55/F60	
R8		F14 / F65	O- NARANJA
R9			U-12
R10			U-10 O-AMARILLO



tienda de
orientación



NACEX

TABLA DE DISTANCIAS Y DESNIVELES POR RECORRIDO

RECORRIDO	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	TIEMPO ESTIMADO GANADOR
R-1	12.2	450	20	1:15.000	75' – 80'
R-2	8.4	290	16	1:15.000	65' – 70'
R-3	7,3	230	17	1:10.000	65' – 70'
R-4	5,7	220	16	1:10.000	65' – 70'
R-5	5.4	200	15	1:10.000	55' – 60'
R-5-B	5,1	160	13	1:10.000	60' -70'
R-6	4,7	180	13	1:10.000	55' – 60'
R-7	4,1	170	13	1:10.000	45' – 50'
R-8	3,8	110	11	1:10.000	45' – 50'
R-9	2.8	80	10	1:10.000	35' – 40'
R-10	2,6	80	7	1:10.000	35' – 40'

Tiempo máximo de carrera: 2 h 00' , Para categoría Elite 2h. 20'.

Los corredores del **Campeonato Universitario de Madrid** correrán la categoría Elite, pudiendo hacerlo en el recorrido UNIV.-B siendo estos recorridos similares a los de Elite, pero mas cortos, o en la categoría Promoción.

Terreno: Bosque frondoso, con vegetación y ramas en el suelo que dificultan la carrera especialmente en ladera norte y despejado en el resto facilitando la carrera rápida, algunas zonas con grandes desniveles y detalle de rocas para las categorías superiores, en general un bosque muy favorable para la orientación. Según el reglamento IOF, 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 14:00 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.

INSCRIPCIONES: **LIMITADAS A 350 CORREDORES**

Los corredores inscritos el 8 de marzo **no** tienen que volver a inscribirse, su inscripción se considera realizada, si alguno no asiste, para anular y solicitar la devolución de su inscripción tendrá que rellenar el siguiente formulario hasta el 23 de marzo:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfYR9uISdpohrkPLXeOCU_17C5ffTksFg8Auav4A1UMKmicEA/viewform?usp=sharing

Universitarios a través de su universidad.

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

- **PLAZO LIMITE DE INSCRIPCIÓN:** Hasta el **martes 25 de marzo 23:59 h.**
- **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" 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 preferiblemente por transferencia bancaria** en caso de no ser posible se harán con tarjeta en el momento de realizar la inscripción:

CATEGORIAS	CORREDORES CON LICENCIA FEDO/FEMADO DE CLUBES ADSCRITOS A LA FEMADO	CORREDORES CON LICENCIA FEDO DE OTROS CLUBES NO FEMADO	CORREDORES SIN LICENCIA
CATEGORÍAS OFICIALES	9€	9€	N / A
OPEN AMARILLO	4€	4 €	6 €
OPEN NARANJA	7€	7€	12€
OPEN ROJO	9€	9€	15 €
Categorías Oficiales MENORES de 18	4€	4 €	N / A
FAMILIAS FEMADO (1)	14€	N / A	N / A

Las Inscripciones y pagos fuera de plazo llevará un recargo de 2 € en la cuota correspondiente.

(1) Dos deportistas de la misma unidad familiar (que convivan en el mismo domicilio) ambos mayores de 18 años con licencia de temporada en clubes FEMADO.

Cada miembro adicional, 5€ de inscripción.

(Sólo federados de clubes adscritos a la FEMADO)

La participación del evento esta bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes.

Datos bancarios para el pago de inscripciones:

Titular: A.R. 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.

0

CORREDORES NO FEDERADOS: Pago por transferencia bancaria o tarjeta
CORREDORES FEDERADOS DE CLUBES NO FEMADO: Pago por transferencia bancaria o tarjeta

CLUBES FEMADO QUE HAGAN UN ÚNICO PAGO DE TODOS SUS CORREDORES: pago por transferencia bancaria, una vez cerrado el plazo de inscripción.

SISTEMA DE CONTROL

Se utilizará el sistema de cronometraje sportident con baliza de salida o start.

Universitarios hora de salida asignada.

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 registrá por los Reglamentos y las Normas vigentes aplicables.

<https://www.femado.org/competicion/normativas/>

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

Los corredores que prevean un tiempo de carrera superior a dos horas, se ruega tomen la salida pronto.



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.

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.

DIRECTOR de la prueba y TRAZADOR: Ángel Rojas.

INSCRIPCIONES: Mercedes Jiménez.

TECNICO SPORTIDENT: Adrian Ureta

SECRETARIA: Rosa Silveira

SALIDAS: Equipo Pedro Yllan

JEFE DE META: Eusebio Andrés Garnacho

TRABAJO DE CAMPO: Equipo Alabarda-O

JUEZ CONTROLADOR: Vanessa Pons



5ª LIGA FEMADO (8 DE MARZO SAN RAFAEL)

Queda limitada la prueba de orientación a **350** corredores, estableciéndose la siguiente prioridad:

1ª-Corredores ya inscritos para el 8 de marzo

2ª-Corredores federados FEMADO, no inscritos el 8 de marzo

3ª- Corredores federados del Club de Segovia-O, no inscritos el 8 de marzo

4ª- Corredores federados FOCYL, no inscritos el 8 de marzo.

5ª- Corredores federados del resto de Federaciones, no inscritos el 8 de marzo

6ª- Corredores no federados, no inscritos el 8 de marzo

Las prioridades de 2ª a 5ª irán por orden de prioridad y de inscripción hasta llegar a 350 participantes, una vez se llegue a los 350 se cerrara la inscripción.

NOTA INFORMATIVA

“IMPORTANTE”

Por indicaciones del Servicio Territorial de Medio Ambiente

-Prohibido el uso de zapatillas de clavos. No se permitirá tomar la salida a ningún corredor con zapatillas de clavos, **habrá control en salida.**

- No habrá avituallamiento en el monte.

-Todos los participantes extremaran el cuidado en el monte: no dañar ramas, no pisotear raíces, quebrar plantas, romper la vegetación, etc. y se intentara hacer los recorridos por pistas, caminos y sendas (como es costumbre), respetando en su caso, el tránsito ganadero.

-La zona es de alta sensibilidad ambiental, se ruega desarrollar la actividad con adecuación y respeto al medio natural, como siempre se hace en este deporte, pero en esta prueba tenemos que extremarlo.

-No se permiten aglomeraciones de personas en el bosque.

-Se extremaran las medidas de silencio en el bosque y en la zona de salida y llegada.

-Los residuos que se generen (como es costumbre de todos los orientadores), cada uno se llevara los suyos o se depositaran en las bolsas habilitadas para ello.

-Los participantes una vez acabado su recorrido abandonaran la zona lo antes posible, evitando aglomeraciones y liberando el aparcamiento.

-Se recomienda llegar a la zona después de las 10:00 (para evitar molestias a los vecinos).

-La entrega de premios de los universitarios y la categoría Elite se realizara en San Rafael. (Se informará del lugar exacto).

-No habrá sorteo de jamón (para evitar concentraciones de gente).

-RECUERDA: **PROHIBIDO LAS ZAPATILLAS DE CLAVOS, SI LAS LLEVAS, NO PODRAS TOMAR LA SALIDA.**

-Se ruega máxima atención a todo lo expuesto, de ello dependen los futuros permisos para poder disfrutar de nuestro deporte.

MUCHAS GRACIAS.

IMÁGENES DE LA ZONA

