

## BOLETIN - INFORMACIÓN EXPRESS

### Liga de Madrid de Orientación a pie

#### INFORMACION GENERAL DE LA PRUEBA

	DENOMINACIÓN	1ª LMS O-pie y 4 Liga escolar 2024 JJDDMM Ayuntamiento de Madrid
	FECHA	Domingo 7 de abril 2024
	SECRETARIA	Parque de las Cruces. Aluche. Madrid
	APARCAMIENTOS	Parking intercambiador de Aluche. Parking Mercado de las Águilas. Calles Aledañas
	HORARIOS	Secretaria: 9:30h Salidas libres entre las 10:00h a 12:30h Cierre de meta a las 14:00h
	INSCRIPCIONES	Mediante la plataforma <a href="#">SICO FEDO</a> y <a href="#">FORMULARIO</a> Abiertas hasta el martes 2 de abril
	PRECIOS	Gratuito para menores de 18 años. Adultos federados 6 euros. Open adultos 9€. Precios oficiales FEMADO

#### INFORMACIÓN TÉCNICA

	DISTANCIA	Sprint
	RECORRIDOS	6 recorridos oficiales para federados 6 Recorridos open para no federados
	ESCALAS	Escalas: 1:4000
	MAPA	Parque de las Cruces. Aluche. Madrid. Registro M-3182-22.
	CRONOMETRAJE	Sistema sportident. Salidas libres de 10:00h a 12:30h
	ORGANIZACIÓN	Club Randobike. FEMADO. Ayuntamiento de Madrid

#### SERVICIOS EXTRA

		Sorteos. Premio al centro educativo más numeroso		Juego Micro sprint
		Avituallamiento en meta		Guardarropa
		Guardabicis		Resultados online al minuto. En tu mapa.
		Recorridos Extra (Correlin y Open negro, R-Family)		Fotografía gratuita

#### CONTACTO

	WEB	www.randobike.com
	CONTACTO	info@randobike.com

## INFORMACION GENERAL

Boletín 0: Publicado 4 de marzo

Actualización 1: 28 de marzo



## INDICE GENERAL

*Pincha en el título del índice para ir directo al apartado:*

1.	FECHA LUGAR Y HORARIO	3
2.	CENTRO DE COMPETICIÓN y APARCAMIENTOS	3
3.	LIGAS Y CATEGORIAS	3
4.	SISTEMA DE CRONOMETRAJE	4
5.	INSCRIPCIONES Y PRECIOS	5
6.	INFORMACIÓN TÉCNICA	7
7.	RECORRIDOS EXTRAS	9
8.	SERVICIOS GRATUITOS	9
9.	OTRA NORMATIVA	10
10.	¿QUIENES SOMOS?	10
11.	AGRADECIMIENTOS:	11

## 1. FECHA LUGAR Y HORARIO

**FECHA:** domingo 7 de abril de 2024

**LUGAR:** Parque de Las Cruces. Aluche –Carabanchel. Madrid  
Calle de Blas Cabrera nº 90. Junto al IES Leonardo Da Vinci

**Horario apertura centro competición-secretaria:** 9:30h

**HORARIO SALIDAS:** De 10:00 a 12:30h.

**HORARIO CIERRE DE META:** A las 14:00h *"si te lo vas a tomar con calma, toma pronto la salida"*

## 2. CENTRO DE COMPETICIÓN y APARCAMIENTOS

La zona de Secretaría y de Meta estará situada en las inmediaciones del IES Leonardo Da Vinci, en la [calle Blas Cabrera nº 90](#).

Los participantes tendrán varias opciones de aparcamiento:

1. Calles aledañas.
2. Zona de aparcamiento destinada al Mercado de las Águilas. . 250 m, 2 min a pie hasta centro de competición.
3. Zona de aparcamiento cercana al intercambiador de metro de Aluche 600 m, a 6 minutos a pie centro de competición

### EL ACCESO EN TRANSPORTE PÚBLICO:

**METRO:** Intercambiador de ALUCHE- Línea 5 de Metro y C5 de Cercanías

**AUTOBUSES:** líneas 117, 17, 34, 138, 139

**OTROS:** Podéis acceder también a pie o en bicicleta (disponemos de guardabicis y ropero mientras participas)

**PRESALIDA:** La pre-salida estará situada a apenas 2 min a pie desde la carpa de secretaria

## 3. LIGAS Y CATEGORIAS

### LIGA DE MADRID O-PIE SPRINT

Corredores mayores de edad con licencia anual FEDO cursada por su club de orientación.

**Categorías:** ME,M18,M21,M35,FE,M45,F18,F21,F35,M16,M55,F16,F45,M14,F14,F55,U10,U12,  
Open Amarillo, Open Naranja y Open Rojo.

Carrera puntuable para la liga de Madrid sprint. Precios Oficiales

### LIGA ESCOLAR (FEDERADOS)

Corredores menores de edad con licencia anual FEDO cursada por su club de orientación.

**Categorías:** U10, U12, M14, F14, M16, F16, M18 y F18 Open amarillo, open naranja y open rojo. Carrera puntuable para la liga escolar.

### DEPORTE INFANTIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID (Con número de Registro en GCAM)

Corredores menores de edad registrados en GCAM por su club, colegio o Ayuntamiento

**Categorías:** Benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil. Categorías puntuables para el circuito de Deporte Infantil.

### JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Cualquier participante menor de edad que quiera participar en esta carrera sin puntuar en Liga escolar ni deporte infantil. **Categorías:** Benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil. Categorías no puntuables para liga escolar ni deporte infantil.

## 4. SISTEMA DE CRONOMETRAJE

Se utilizará el sistema de cronometraje SPORTIDENT. Un sistema de control de paso electrónico parecido a una memoria USB que registra tu paso por cada uno de los controles. Si no sueles participar en carreras de orientación es normal que no dispongas de una tarjeta Sportident personal así que lo normal que alquilarla para poder participar.

### ALQUILER

Todos los corredores que no dispongan de *tarjeta SPORTIDENT* propia podrán alquilarla por 3€, y bajo depósito del DNI del interesado que se devolverá al finalizar la carrera y devolver la tarjeta SI. Si deseas alquilar deberás realizar el pago de dicho alquiler junto con la inscripción a la prueba. Si necesitas alquilar una tarjeta Sportident, por favor, marca la casilla correspondiente en el momento de realizar la inscripción. Perder la tarjeta Sportident supondrá el reembolso económico de dicha tarjeta más una penalización por pérdida.



### PROCESOS DE SALIDA CON SPORTIDENT

Se procederá mediante el **sistema de salidas libres**, esto quiere decir que no existe una hora única de salida sino que hay una franja horaria **entre las 10:00 y las 12:30h** para que puedas tomar la salida. Al ser un recorrido cronometrado tu tiempo se registrará correctamente salgas a la hora que salgas

Todos los corredores deben comprobar en los listados de salida que el número de tarjeta asignado es el correcto y comprobar que su recorrido es el correcto según la normativa FEMADO del año en vigor

Los corredores federados en un club FEMADO que tengan sus datos correctos en los listados podrán ir directamente a la salida sin pasar por secretaria.

Corredores NO FEDERADOS/OPEN, o aquellos que tengan que hacer alguna modificación en sus datos o recoger la tarjeta Sportident de alquiler, deberán pasar por la carpa de secretaria antes de tomar la salida.

Corresponde a cada corredor informarse y controlar el funcionamiento del sistema de cronometraje Sportident para su correcto funcionamiento. Si tienes dudas, pregunta al personal de secretaria o salidas antes de salir.

Todo corredor tiene que pasar por la llegada a descargar su tarjeta, aunque se haya retirado de la competición sin terminar el recorrido para verificar así su regreso (control de llegadas).

## 5. INSCRIPCIONES Y PRECIOS

Mediante el sistema de inscripciones SICO FEDO para categorías Oficiales y Open:

Mediante Formulario específico para Juegos Deportivos Municipales Open familiar y Centros Educativos

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN:** Desde el 9 de marzo hasta el martes 3 de abril a las 23:59 horas

**INCIDENCIAS** Si existiera alguna incidencia con la web de inscripciones podrán escribir vía correo electrónico a [info@randobike.com](mailto:info@randobike.com)

### PAGOS

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 a [info@randobike.com](mailto:info@randobike.com), una vez cerrado el plazo de inscripción.

**CENTROS EDUCATIVOS:** Pago por transferencia. Contactar con [info@randobike.com](mailto:info@randobike.com)

PRECIOS FEMADO 2024 (distancia sprint) [VER DOCUMENTO OFICIAL](#)

INSCRIPCIONES	Corredores con Licencia de Club FEMADO	Corredores SIN LICENCIA	Web de Inscripción
<b>MAYORES DE EDAD</b>			
Categorías Oficiales. Federados (ME, FE, M35, F55....)	6 €	-	<a href="#">SICO</a>
Categorías Open. Federados (Open Amarillo, naranja, rojo, negro)	5 €	-	<a href="#">SICO</a>
Categorías Open. No Federados (Open Amarillo, naranja, rojo, negro)	-	9 €	<a href="#">SICO</a>

<b>MENORES DE EDAD</b>			
Categorías oficiales. Federados. Liga escolar (U10, U12, M14, F14, M16, F16, M18, F18)	0€		<a href="#">SICO</a>
Categorías Deporte infantil (Benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil)	0€		<a href="#">SICO</a>
Categorías Juegos Deportivos Municipales (Benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil)	0€		<a href="#">FORMULARIO A</a>

<b>OTROS</b>			
Open Familiar (familias de 2 a 5 miembros)	0€		<a href="#">FORMULARIO B</a>

<b>Extras, descuentos y gratuidades:</b>			
Alquiler de tarjeta Sportident	+3€	+3€	
Correlin*	0 €	0 €	

- \*Un mapa de Correlin por cada inscripción

**NOTA PARA CORREDORES NO FEDERADOS:** Si te inicias por primera vez en una carrera de orientación, o no estás federado y nunca te has dado de alta en la plataforma de inscripciones SICO, debes seguir los siguientes pasos:

- 1) Darte de alta en SICO como individual.
- 2) Recibir confirmación en tu correo electrónico de tu usuario y contraseña
- 3) Volver al portal de SICO y logearte. Ya puedes inscribirte en la carrera. Al no tener licencia federativa anual, el sistema solo te dejará inscribirte en las categorías disponibles para no federados que son:
  - a. OPEN AMARILLO: Iniciación niños
  - b. OPEN NARANJA: iniciación adultos o jóvenes
  - c. OPEN ROJO: Adultos nivel medio
  - d. OPEN NEGRO: Adultos nivel experto

## 6. INFORMACIÓN TÉCNICA



MAPA DEL PARQUE DE LAS CRUCES. Realización en Año 2022  
Actualización completa del mapa año 2024. Registrado con número de registro FEDO M-3182-22y realizados con las últimas tecnologías digitales y con un exhaustivo trabajo de campo. Georreferenciado y Simbología según normativa. La zona propuesta para esta prueba ofrece grandes posibilidades para carreras rápidas.



### NOTA

Los destrozos sufridos por la borrasca Filomena hace algunos años, han mermado considerablemente determinadas zonas del parque, especialmente las zonas de pino. Estos árboles han visto reducido su copa y por tanto ahora la zona es algo menos cerrada y los claros pueden parecer algo más grandes

A pesar de todo esto, el Parque de las Cruces se ha recuperado de manera extraordinaria y en algunos lugares ni siquiera se aprecia el trabajo de las podas. No obstante, como cada año, el mapa cuenta con una actualización completa realizada entre diciembre y enero de 2024

### TERRENO:

El terreno actualmente se encuentra en perfecto estado para practicar la orientación. Dado en el punto de la temporada en el que nos encontramos existen zonas de césped bajo en tramos sombríos y ligeramente húmedos que permite la carrera limpia y rápida. Se prevé también que otras zonas empiecen ya a florecer por lo que la vegetación rasa puede verse crecida

No existirá avituallamiento intermedio. No obstante, el parque ofrece numerosas fuentes a lo largo de todos los recorridos.

### RECORRIDOS

Carrera tipo **SPRINT**. Los recorridos cumplen la normativa FEMADO en cuanto a distancia y dificultad. El Parque de las Cruces no presenta grandes desniveles y permite una carrera a rumbo bastante cómoda en la mayoría de sus tramos.

**ESCALAS:** 1:4000

EDAD	MASCULINAS	FEMENINAS
Referida al año en vigor		
Cualquier edad	M-Élite, M21	F-Élite, F21
Igual o mayor de 35 años	M35	F35
Igual o mayor de 45 años	M45	F45
Igual o mayor de 55 años	M55	F55
Igual o menor de 18 años*	M18	F18
Igual o menor de 16 años*	M16	F16
Igual o menor de 14 años*	M14	F14
Igual o menor de 12 años*		U12
Igual o menor de 10 años*		U10

### CATEGORÍAS Y RECORRIDOS NORMATIVA

Las categorías en las que se encuadran los participantes en pruebas del Circuito de Orientación de la Comunidad de Madrid serán las contempladas en el cuadro siguiente:

En las pruebas del Circuito de Orientación de la Comunidad de Madrid del año en vigor se diseñarán los recorridos según la tabla siguiente:

RECORRIDO	NIVEL TÉCNICO	NIVEL FÍSICO	TIEMPO DE VICTORIA
R-1	6	Muy Alto	13'-15'
R-2	6	Muy Alto	13'-15'
R-3	6	Alto	13'-15'
R-4	5	Alto	13'-15'
R-5	4	Medio	11'-13'
R-6	2	Bajo	10'-12'

\*Recordamos que para corredores no federados las únicas categorías disponibles son Open Negro, Open Rojo, Open Naranja, Open Amarillo

### DISTANCIAS, CATEGORÍAS Y CONTROLES

Próximamente disponibles en [www.randobike.com](http://www.randobike.com)

Recorrido	Categoría	Distancia en km	Controles	Escala	Tiempo Estimado	Desnivel en m
R-1	MELITE	3,9	24	1:4000	15'	30
R-2	M18, M21, M35, FELITE OPEN NEGRO, JUVENIL MASC	3,4	22	1:4000	15'	30
R-3	M45, F18, F21, F35, OPEN ROJO, JUVENIL FEMENINO	3,0	19	1:4000	15'	30
R-4	M16, M55, F16, F45, CADETE	2,3	16	1:4000	15'	25
R-5	M14, F14, F55, OPEN NARANJA, INFANTIL	1,6	14	1:4000	13'	25
R-6	U12, U10, OPEN AMARILLO, ALEVIN, BENJAMIN	1,1	11	1:4000	12'	20
R-7	OPEN FAMILIAR	2,2	17	1:4000	20'-40'	25
CORRELIN	EXTRA PARA PEQUES	VER INFORMACIÓN EN BOLETIN <a href="#">Apartado 7</a>				-

*Las distancias, escalas, desniveles y controles pueden sufrir pequeñas modificaciones antes de la carrera*

## 7. RECORRIDOS EXTRAS

### OPEN NEGRO:

Recorrido extra para no federados cuyo nivel técnico y físico es más elevado que el open rojo. Se situaran en el R-2

### OPEN FAMILIAR

Grupos de entre 2 y 5 integrantes. Recorrido sencillo no lineal. No competitivo.

### CORRELIN

Los más pequeños podrán disfrutar de un recorrido de orientación (acompañados por sus padres) adaptado a su nivel cual “búsqueda del tesoro” encontrando a sus personajes favoritos. Obtendrán su premio al acabar el recorrido. Gratuito. Marcar la casilla CORRELIN al realizar la inscripción de un adulto (Federado u open). Recorrido abierto de 11:00 a 14:00h

### JUEGO MICRO SPRINT.

Elige un rival y rétales a un recorrido ultrarrápido de micro sprint. Si logras hacer 0 fallos en menos de 40 segundos te llevarás un premio.

## 8. SERVICIOS GRATUITOS

### 3.- FOTOGRAFÍAS Y VIDEOS

Se realizará en la medida de lo posible un reportaje fotográfico en varios puntos del recorrido. Las fotos podrán descargarse en la web. Todo participante al efectuar su inscripción entiende que autoriza el uso de las imágenes que puedan ser obtenidas en el desarrollo de esta prueba.

### 4.- AVITUALLAMIENTO EN ZONA DE META

En la zona de llegada se entregará avituallamiento a los asistentes. La organización instalará papeleras y todos los residuos deberán ser depositados en las mismas, no dejando ninguna basura en la zona.

### 5.- PREMIOS:

5.1- Se darán premios por parte del Ayuntamiento de Madrid a los JJDD Municipales

5.2- Premio al centro educativo más numeroso: El centro educativo más numeroso (representado por profesor de EF u otro docente) conseguirá un pack de material educativo de orientación (libro + balizas educativas + juego de pinzas + tarjetas de control)

### 6.- SORTEOS

A las 14:00h se realizan varios sorteos de productos artesanales y gastronómicos cortesía del Club organizador [Randobike](#) con sus tazas #espirituraider y de [www.patrondeazucar.com](http://www.patrondeazucar.com) Creaciones personalizadas para ocasiones especiales consistentes en Packs de jabones de

orientación personalizados para la ocasión. Si quieres estar presente en el sorteo, sal con la suficiente antelación



## 7.- SERVICIOS DE GUARDABICIS y GUARDARROPA

Aunque el parking está muy cercano, se ofrece, para aquellos que lo necesiten, servicio de guardarropa y guardabicis.

¡Deja el coche en casa!

## 9. OTRA NORMATIVA

### SEGURO DE PRUEBA

Todos los participantes tendrán que estar obligatoriamente en posesión del seguro deportivo. El club Randobike gestionará los seguros de prueba de los asistentes adultos no federados, con los datos que aporten a la hora de realizar la inscripción. La organización no se hace responsable de los daños que los corredores pudieran sufrir u ocasionarles a terceras personas

### RESPECTO A LA NATURALEZA Y JUEGO LIMPIO

Se exigirá a los asistentes el respeto a todas las normas medioambientales y deportivas. El acceso a la zona de competición quedará restringido en las zonas y plazos estipulados según la normativa FEMADO para cada tipo de prueba o campeonato. Queda totalmente prohibido, como es habitual en nuestro deporte, pisar zonas prohibidas en el mapa.

## 10. ¿QUIENES SOMOS?

### EQUIPO

DIRECTOR DE LA PRUEBA: Jesús Bermejo Cristóbal (Randobike)

SECRETARIA: Carolina López Chavez (Randobike) Maria Merino, Lorena García

TECNICO SPORTIDENT (CRONOMETRAJE) y META: Cristina Bermejo (Randobike)

TRAZADOS: Jesús Bermejo (Randobike)

BALIZAJE: Pablo Samper (Gocan) Aurelio Olivar (Malarruta) Felipe Lastra (O charlies) Rosa Ana Samper (Gocan) Jesus Bermejo (Randobike)

SALIDAS: Rosa Cristóbal (Randobike), Alfredo Olivera (Randobike) Manuel Delgado (Randobike), Virginia Gómez (RandoBike), Miguel Ortiz (Randobike)

AVITUALLAMIENTO, ROPERO Y SORTEOS: Julia Lucas (Randobike),

JUEZ DE LA PRUEBA: José Vicente Alba

## INFORMACIÓN Y CONTACTO...

WEB : [www.randobike.com](http://www.randobike.com)

Por correo: [Info@randobike.com](mailto:Info@randobike.com)

Por whatsapp: 639457676

## 11. AGRADECIMIENTOS:

