

6ª Liga de Madrid O-pie
8ª LIGA ESCOLAR
Media distancia

Boletín 1

5 de octubre de 2024

LA CABRERA

Organiza:



CONTENIDO

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

1. PRESENTACIÓN

El club *Malarruta* organiza, junto a la FEMADO, la **6ª prueba de la Liga de Madrid O-pie 2024** en su modalidad de **Media Distancia** valedera como 8ª prueba de Liga Escolar de Madrid 2024, el sábado 5 de octubre de 2024.

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. Un terreno ideal para carreras de media distancia y que puede servir para preparar esta modalidad de O-pie de cara al próximo CEO.



2. PROGRAMA

Martes 1 de octubre

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

Sábado 5 de octubre

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 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

Localización: En la finalización de la calle del Roblehorno.

Coordenadas: 40°51'40.7"N 3°36'41.3"W. [Localización en Google Maps del CC](#)

SALIDA

La salida se encuentra a aproximadamente 350 metros del centro de competición (aproximadamente 5 minutos andando)

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 de este boletín 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

6. INFORMACION TÉCNICA

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

Tablas de distancias por recorridos:

RECORRIDO	CATEGORÍAS	DISTANCIA (m)	DESNIVEL	ESCALA
R1	M-Élite	5.400	140	1:7500
R2	M-21 / M-35 / M-40 / F-Élite	4.600	120	1:7500
R3	F-21 / F-35 / F-40	4.200	115	1:7500
R4	M-16 / M-18 / M-45 / M-50	3.600	105	1:7500
R5	F-18 / F-45 / F-50	3.400	100	1:7500
R6	M-55 / M-60 / F-16	3.300	100	1:7500
R7	F-55 / F-60	2.700	90	1:7500
R8	M-21B / OPEN ROJO	3.200	95	1:7500
R9	M-65 / F-21B	2.600	80	1:7500
R10	M-14 / F-14 / OPEN NARANJA	2.100	60	1:7500
R11	U12	1.400	55	1:7500
R12	U-10 / OPEN AMARILLO	1.400	50	1:7500

7. TERRENO

Terreno con gran profusión de elementos rocosos: piedras, afloramientos rocosos, grupos de piedras, no existe gran desnivel y en algunas zonas la vegetación impide correr a gran velocidad. Existe un pequeño río que atraviesa prácticamente el mapa por su mitad de este a oeste y que presenta vegetación de alta densidad y difícil de atravesar, se han señalado en el mapa pasos obligados para que en aquellas categorías que tengan que atravesarlo puedan hacerlo sin gran dificultad.

8. 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.

9. 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.

10. CRONOMETRAJE

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



Estará habilitado el sistema AIR +



ALQUILER

Aquellas personas que no dispongan de tarjeta SI, podrán alquilarla por 4€, 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.

11. SEGUIMIENTO DE LA PRUEBA Y CLASIFICACIÓN

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

<http://liveresultat.orienting.se>

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

12. PRECIOS

CATEGORÍAS	DEPORTISTAS CON LICENCIA FEDO	LICENCIA ESCOLAR	DEPORTISTAS SIN LICENCIA DE TEMPORADA FEDO
OFICIALES (a partir de F/M-21)	8 €	N/A	N/A
OFICIALES (igual o menor F/M-18)	4 €	4 €	N/A
OPEN AMARILLO	4 €	N/A	6 €
OPEN NARANJA	6 €	N/A	10 €
OPEN ROJO	8 €	N/A	13 €
FAMILIAS ⁽¹⁾	13 €	N/A	N/A
Alquiler tarjeta Sportident	4 €	4 €	4 €

(1) Dos deportistas de la misma unidad familiar 13 € (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.

13. INSCRIPCIONES Y PAGOS

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

[IR A INSCRIPCIONES](#)

PLAZO LÍMITE DE INSCRIPCION: Hasta las 23:59 horas del martes 1 de octubre.

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/login.php?user_type=individual&page

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 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.

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 2024 – 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

Desde la publicación de este boletín queda prohibida cualquier actividad relacionada con la orientación en la zona de competición, apelamos al juego limpio.

Se designará jurado técnico para, en caso necesario, asistir al Juez de la prueba, en la resolución de cualquier problema o incidencia relativa al desarrollo de la misma.

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.

16. COMITÉ ORGANIZADOR Y CONTACTO

Dirección de prueba: Mateo Vijande

Juez de la Prueba: Ángel Rojas Avilés

Trazador: Álvaro Prieto

Técnico Sportident: Mateo Vijande

Secretaría: Equipo Malarruta

Responsable salidas: Equipo Malarruta

Responsable equipo de campo: Equipo Malarruta

Responsable Meta Equipo Malarruta

Logística: Ángel Gutiérrez

Club: Malarruta

Contacto: malarruta@gmail.com

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