



MEDIA DISTANCIA
**CAMPEONATO
DE MADRID DE
ORIENTACIÓN**

3ª LIGA DE MADRID - 4ª LIGA ESCOLAR | 26 DE MARZO DE 2022 | LA CABRERA

ORGANIZAN



Federación Madrileña
de Orientación

COLABORA



CONTENIDO

Introducción	4
Programa.....	5
Localización.....	6
Cómo llegar.....	6
Centro de competición	6
Salida	6
Aparcamiento.....	7
Mapa de Localizaciones	7
Enlace de mapa de localizaciones en Google Maps	7
Categorías.....	8
Información técnica	9
Mapa	9
Descripción del terreno	9
Distancias y desniveles por recorrido	9
Categorías y recorridos.....	10
Horas de salida.....	11
Protocolo de salidas	11
Cronometraje.....	12
Alquiler	12
Seguimiento de la prueba y clasificación	12
Precios.....	13
Inscripciones y pagos	14
Plazo límite de Inscripción	14
Corredores no federados	14
Corredores con Licencia Escolar	14
Pago de Inscripciones.....	15
Proclamación Campeones media Distancia.....	15
Normativa	15
Protocolo COVID.....	15
Otra información relevante	16
Avituallamiento.....	16
Comité organizador y contacto.....	17

INTRODUCCIÓN

El club Malarruta organiza el Campeonato de Orientación O-pie de Madrid 2022 en su modalidad de Media Distancia, valedero tanto como 3ª prueba de la Liga de Madrid como 4ª prueba de la Liga Escolar.

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 una carrera de media distancia que os hará disfrutar, a buen seguro, de la orientación. El mapa elegido es el de La Cabrera Oeste, el cual ha sido usado una única vez en una prueba de Liga Nacional en marzo de 2018. En aquella ocasión nos acompañó una fuerte nevada el día de la carrera, esperamos que este año no suceda lo mismo, de manera que, para todos, tanto para los que participasteis o no, es una buena oportunidad para redescubrir el terreno (como si fuese la primera vez).

Os esperamos a tod@s confiando en que disfrutaréis de una prueba, donde los mejores orientadores madrileños serán proclamados campeones de 2022 en media distancia de la Comunidad de Madrid.



PROGRAMA

Martes 22 de marzo

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

Jueves 24 de marzo

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

Sábado 26 de marzo¹

9:30	Apertura del Centro de Competición
------	------------------------------------

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

12:00	Salida de últimos corredores
-------	------------------------------

14:00	Cierre de meta
-------	----------------

13:50	Premiación a los tres primeros clasificados en categorías oficiales
-------	---

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

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.

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 y 725.
- [Consulta horarios de autobús a La Cabrera.](#)

CENTRO DE COMPETICIÓN

El centro de competición estará situado en la calle del Hontanar.

- **Coordenadas GPS:** 40°51'48.9"N 3°37'13.2"W

MAPA DE LOCALIZACIONES

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

SALIDA

La salida se encuentra a 1000 metros del centro de competición (aproximadamente 15 minutos andando, se recomienda acceder a la zona de salida con tiempo suficiente).

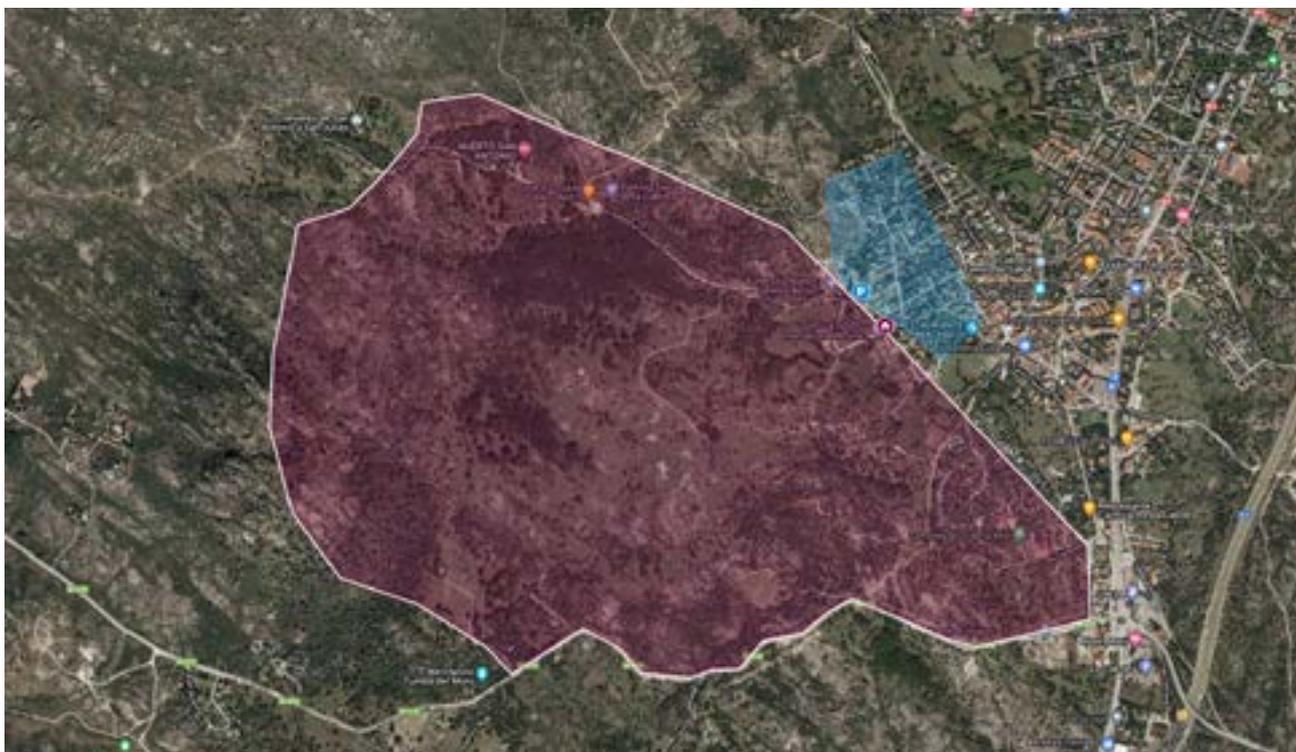
Para llegar a la salida desde el centro de competición se hará siguiendo a pie el trayecto balizado. Se ruega tener precaución durante el camino hacia la salida ya que se seguirá una carretera que, aunque no presenta gran carga de tráfico, no estará cortada al tráfico rodado en ambos sentidos. Rogamos no se acceda a la zona de salida en vehículo ya que esto puede ocasionar grandes perturbaciones a vecinos, excursionistas y visitantes de la zona, además de la posibilidad de introducirse en zona de carrera.

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. Así mismo, 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.

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.



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		
M-21B	F-21B		
M-35	F-35	Igual o mayor de 35 años	
M-40	F-40	Igual o mayor de 40 años	
M-45	F-45	Igual o mayor de 45 años	
M-50	F-50	Igual o mayor de 50 años	
M-55	F-55	Igual o mayor de 55 años	
M-60	F-60	Igual o mayor de 60 años	
M-65		Igual o mayor de 65 años	
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	
M-14	F-14	Igual o menor de 14 años	
U-12		Igual o menor de 12 años	
U-10		Igual o menor de 10 años	
Open Amarillo		Iniciación niños	Categoría No Oficial
Open Naranja		Iniciación adultos	
Open Rojo		Experiencia adultos	

INFORMACIÓN TÉCNICA

MAPA

La Cabrera Oeste. Registro: M-2135-18

DESCRIPCIÓN DEL TERRENO

Los desniveles son moderados. La vegetación presenta dos zonas diferenciadas, encontrando en la franja central y septentrional zonas abiertas mezcladas con rebollo, una variedad similar al roble, combinado con zarzas que no dificultan en gran medida la carrera debido a su aparición de forma dispersa. En las áreas más meridionales del mapa encontramos principalmente encinas y jaras con gran densidad, que en ocasiones pueden dificultar el avance de la carrera. Presencia de elevado número de formaciones rocosas que son, casi en su totalidad, de tipo granítico con una alta cantidad de piedras, cortados y afloramientos rocosos, en algunos casos, de gran extensión.

COMENTARIOS DEL TRAZADOR

Trazados en los que abunda el cambio de dirección combinados con una alta variabilidad de velocidad de carrera, desde zonas extremadamente rápidas hasta áreas de elevado detalle rocoso donde bajar el ritmo será clave para no cometer errores.

DISTANCIAS Y DESNIVELES POR RECORRIDO

RECORRIDO	DISTANCIA (km)	Desnivel (m)	Nº de controles	Escala / equidistancia
R-1	6,8	180	26	1:10.000/5
R-2	5,4	170	17	1:10.000/5
R-3	4,6	140	17	1:10.000/5
R-4	4,2	140	19	1:10.000/5
R-5	3,7	135	15	1:10.000/5
R-6	3,6	130	15	1:10.000/5
R-7	3,3	125	14	1:10.000/5
R-8	3,1	125	14	1:10.000/5
R-9	3,1	120	13	1:10.000/5
R-10	2,7	110	13	1:10.000/5
R-11	2,4	80	13	1:10.000/5
R-12	1,9	55	9	1:10.000/5
R-13	1,8	40	8	1:10.000/5

CATEGORÍAS Y RECORRIDOS

CATEGORÍA	RECORRIDO	MASCULINO	FEMENINO	AMBOS
M-ELITE	R-1	X		
F ELITE	R-2		X	
M-35	R-2	X		
M-40	R-2	X		
F-35	R-3		X	
F-40	R-3		X	
M-45	R-3	X		
M-18	R-4	X		
F-18	R-5		X	
M-21 A	R-5	X		
F-21 A	R-6		X	
F-45	R-6		X	
M-50	R-6	X		
M-55	R-6	X		
F-50	R-7		X	
F-55	R-7		X	
M-16	R-8	X		
F-16	R-9		X	
M-21 B	R-9	X		
OPEN ROJO	R-9			X
F-21 B	R-10		X	
F-60	R-10		X	
M-60	R-10	X		
M-65	R-10	X		
F-14	R-11		X	
M-14	R-11	X		
OPEN NARANJA	R-11			X
U-12	R-12			X
U-10	R-13			X
OPEN AMARILLO	R-13			X

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 24 de marzo tanto en la web de la FEMADO como la del club Malarruta:

- **FEMADO:** <https://www.femado.org/>
- **Malarruta:** <http://www.malarruta.es/>

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.

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.
- Habrá baliza Start para las categorías oficiales con el objetivo de evitar aglomeraciones en el momento de la salida.

IMPORTANTE: Los corredores de categorías oficiales que lleguen **TARDE, NO SE LES PERMITIRÁ ACTIVAR LA BASE SALIDA/START**. Saldrán cuando los responsables de Salidas lo indiquen atendiendo a los criterios de no alterar el normal funcionamiento de SALIDAS y no coincidencia con corredores de su mismo recorrido, y por un pasillo lateral que la organización preparará para ellos, donde **NO** tendrán acceso a la base SALIDA/START. Su tiempo de carrera comenzará desde la hora asignada de salida.

- Habrá baliza Start para las categorías Open. Podrán tomar la salida en cualquier momento entre las 10:00 y las 12:00.

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.

Se ruega mantener la mascarilla cubriendo boca y nariz en la zona de Salida hasta el momento en que la organización indique que se puede proceder a retirar la misma antes de tomar la salida.

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.

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 y del Club Malarruta.

PRECIOS

Categorías	Deportistas con Licencia FEDO	Licencia Escolar ¹	Deportistas sin Licencia de Temporada FEDO
Oficiales (Mayores de 18 años)	7€	N/A	N/A
Oficiales (Igual o menor 18 años)	3€	0€	N/A
Open Amarillo	3€	N/A	5€
Open Naranja	6€	N/A	10€
Open Rojo	7€	N/A	12€
Descuento familias ²	12€	N/A	
Alquiler Tarjeta Sportident	4€		

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

²Dos deportistas de la misma unidad familiar 12 € (ambos mayores de 18 años), más 3 € por cada miembro adicional, con Licencia de temporada clubes adscritos a la FEMADO; y para las unidades familiares que convivan en el mismo domicilio. No válido para escolares

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

INSCRIPCIONES Y PAGOS

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

PLAZO LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Hasta las 23:59 horas del martes 22 de marzo.

No se permiten inscripciones el día de la competición

CORREDORES NO FEDERADOS

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>
- 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
- Open Rojo

CORREDORES CON LICENCIA ESCOLAR

Se recuerda que los corredores que quieran participar en la liga escolar, deberán estar inscritos en alguno de los programas de la Comunidad de Madrid y tener informado el número de licencia escolar en el campo **World Ranking ID** de la ficha del deportista SICO.

PAGO DE INSCRIPCIONES

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.

PROCLAMACIÓN CAMPEONES MEDIA DISTANCIA

A las 13:50 se estima el comienzo de la ceremonia de proclamación de los campeones de Media Distancia (tres primeros clasificados de cada categoría oficial).

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 2022 - 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.

PROTOCOLO COVID

Se seguirán en todo momento las directrices y normativas vigentes referentes a Salud Pública. Se puede consultar la normativa en el siguiente enlace:

- [NORMATIVAS COVID - FEDERACION MADRILEÑA DE ORIENTACIÓN](#)

Se ruega mantener la mascarilla cubriendo boca y nariz en las zonas de Salida, Secretaría, Avituallamiento y descarga de Sportident, así como en cualquier momento en el que puedan producirse aglomeraciones.

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

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

COMITÉ ORGANIZADOR Y CONTACTO

- **Dirección de prueba:** José Manuel Prieto
- **Juez controlador:** José Vicente Alba Paredes
- **Trazador:** Álvaro Prieto
- **Técnico Sportident:** José Manuel Prieto
- **Secretaría:** M^a José Martín , Cristina del Campo.
- **Responsable salidas:** Enzo de Villarreal, Mercedes García, Carolina Cuesta, Sebastián Calderón y Álvaro Frecentese.
- **Equipo de campo:** Miguel Ángel Durán, Andrea Viqueira, Jaime Pérez, Francisco Leiva, Dinis Alves, Aurelio Olivar, Carlos Gil y Álvaro Prieto.
- **Responsable Meta:** Ángel Gutiérrez y Mateo Vijande.
- **Logística:** Ángel Gutiérrez
- **Coordinación:** Mateo Vijande
- **Club:** Malarruta
- **Contacto:** malarruta@gmail.com