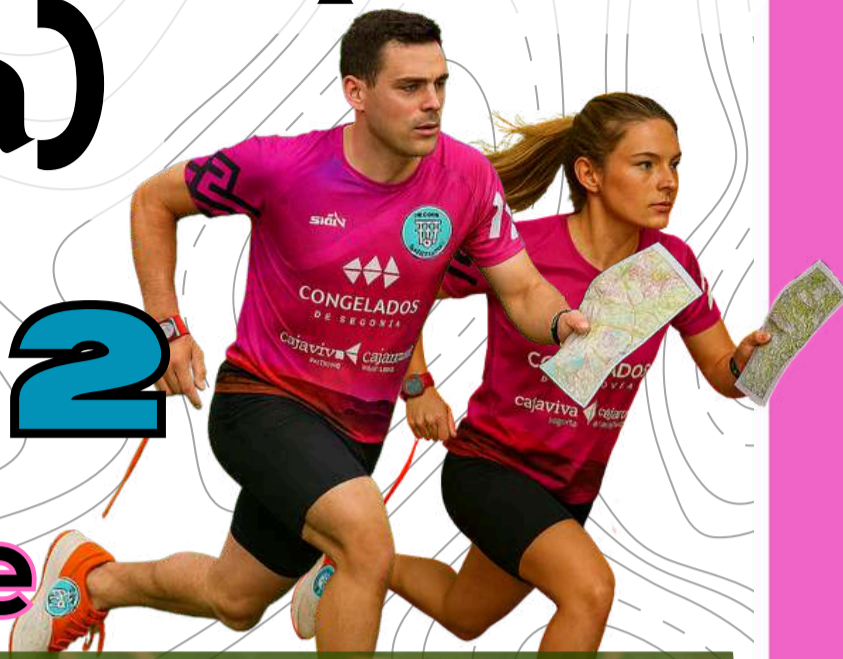


# La Estación de El Espinar (Segovia)



## BOLETÍN - 2

8º Liga Madrid. O-Pie



Organiza:



# Domingo 24 de mayo de 2026

Mapa: Cañada de Gudillos

Carrera Larga



Diputación de Segovia



M. I. Ayuntamiento de El Espinar

Comunidad de la Ciudad y Tierra de Segovia



Reserva de la Biosfera Real Sitio de San Ildefonso El Espinar



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

# BIENVENIDOS

El Club Segovia Orientación tiene el placer de organizar y daros la bienvenida a la carrera “La Estación de El Espinar”, correspondiente a la 8ª prueba de la Liga de Orientación a Pie de Madrid, que se celebrará el domingo 24 de mayo de 2026.

Esta prueba es un nuevo reto para los participantes, desarrollándose en el mapa de Cañada de Gudillos, un terreno atractivo y variado, con desniveles significativos y zonas de diferente velocidad de progresión, que pondrán a prueba tanto el nivel físico como técnico de los participantes.

La carrera está abierta tanto a deportistas federados como no federados, y contará con los recorridos habituales para las categorías oficiales, así como con las categorías Open Amarillo, Naranja y Rojo para participación no competitiva.

En este boletín os ofrecemos todos los detalles necesarios para la participación en la prueba, quedando el club organizador a vuestra disposición para resolver cualquier duda o consulta.

Queremos agradecer la colaboración de FEMADO, FOCYL y la FEDO, así como el apoyo de las entidades y empresas colaboradoras que hacen posible la realización de este evento, y especialmente a todas las personas implicadas en la organización.

**¡Os esperamos para disfrutar juntos de una gran jornada de orientación en La Estación de El Espinar, vertiente norte de la Sierra de Guadarrama!**

**Síguenos en redes sociales donde podríamos publicar novedades de última hora.**



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

# HORARIO



## ANTES DE LA CARRERA

- Cierre de inscripciones: **miércoles 20 de mayo: 23:59 h**

## DÍA DE LA CARRERA (Domingo 24 de mayo de 2026)

- Apertura del centro de competición y Secretaría: 9.00h
- Inicio de Salidas (baliza start): 10.00 h
- Últimas Salidas: 12:00 h
- Cierre de Meta: 14:30 h

Según el número de inscritos, y por cuestiones climatológicas, podría adelantarse la apertura del Centro de Competición y las primeras Salidas (en ese caso, lo anunciaríamos en la web y redes sociales).



@segoviaorientacion

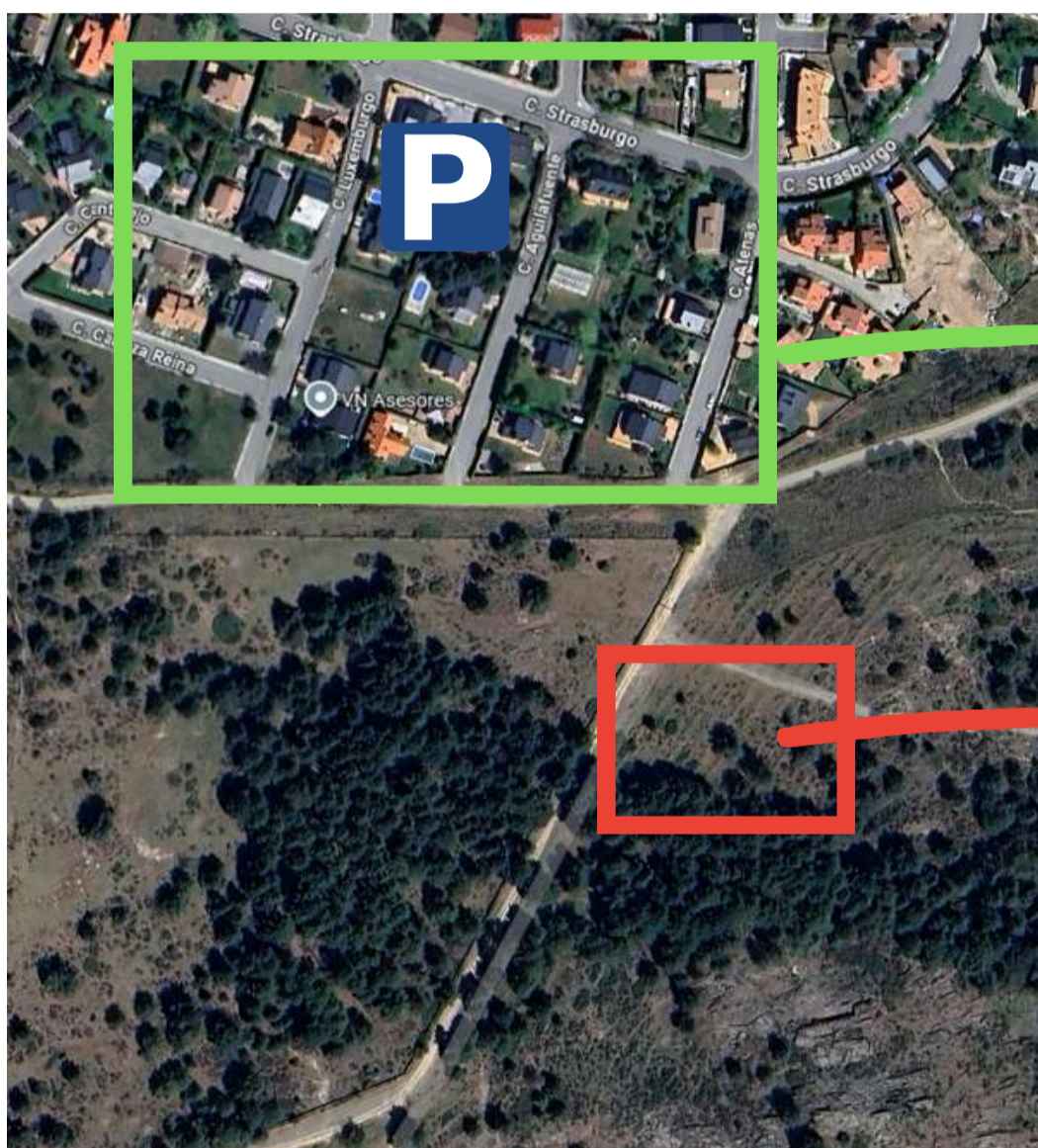


[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

# SITUACIÓN



La carrera se celebrará en el término municipal de El Espinar (Segovia), en la zona de la Estación de El Espinar – Cañada de Gudillos. En el croquis adjunto se muestran todas las ubicaciones relevantes.



**NÚCLEO URBANO DE LA ESTACION DE EL ESPINAR**

ZONA DE APARCAMIENTO

**GENTRO DE COMPETICIÓN Y SALIDA**

El aparcamiento se realizará en las calles aledañas a la zona de competición, a una distancia corta del centro de competición y con acceso a pie por caminos aptos para todos los públicos.

La salida se encuentra situada a escasos metros del centro de competición. Los participantes que no necesiten pasar por Secretaría podrán dirigirse directamente a la salida, siguiendo la señalización y el punto de desvío indicado en el croquis.

La organización, a cargo del Club Segovia Orientación, señalará adecuadamente todos los accesos.



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)



# M A P A Y T E R R E N O

La carrera se disputará sobre el mapa de Cañada de Gudillos, correspondiente a la zona de la Estación de El Espinar, elaborado por Mario Martín Antón en mayo de 2026, registro SG-4076-26, conforme a la normativa ISOM 2017-2.

La escala del mapa será de 1:10.000 para los recorridos más largos y de 1:7.500 para los recorridos cortos e intermedios, todos ellos con una equidistancia de 5 metros, lo que permitirá una lectura clara del relieve.

Nos encontramos ante un terreno típico de la Sierra de Guadarrama, muy atractivo para la orientación, pero también exigente físicamente. El mapa presenta importantes desniveles, laderas prolongadas y zonas en las que la elección de ruta será clave.

Conviene recordar que las distancias indicadas en los recorridos son en línea recta, por lo que la distancia real a recorrer será mayor dependiendo de la orografía y de las decisiones tomadas en carrera.

Será especialmente importante leer bien las curvas de nivel para evitar acumulación innecesaria de desnivel, así como extremar la precaución en las bajadas más pronunciadas y en algunas laderas con vegetación cerrada, donde la progresión puede ser más complicada.

El terreno combina zonas de bosque con distinta densidad, áreas abiertas y tramos con matorral, lo que hace que la transitabilidad y la visibilidad varíen mucho a lo largo del recorrido. En muchas partes del mapa, interpretar correctamente la simbología de vegetación marcará la diferencia, especialmente en las categorías medias y largas. Los recorridos de iniciación, por su parte, discurren mayoritariamente por caminos y zonas fácilmente reconocibles.

Se recomienda el uso de polainas, especialmente en las categorías superiores.

**Se recomienda llevar agua para el recorrido.**

Por último, para garantizar la igualdad entre participantes, el acceso a la zona de competición está prohibido antes del día de la prueba.

**¡ATENCIÓN**



**NO ESTÁ PERMITIDO  
el uso de zapatillas de clavos.**

**NO HAY AVITUALLAMIENTO EN CARRERA (SOLO EN META)**  
Lo sentimos, pero prepararemos buen avituallamiento en meta.

\*Es una indicación del Servicio de Medio Ambiente de la JCyL..



@segoviaorientacion



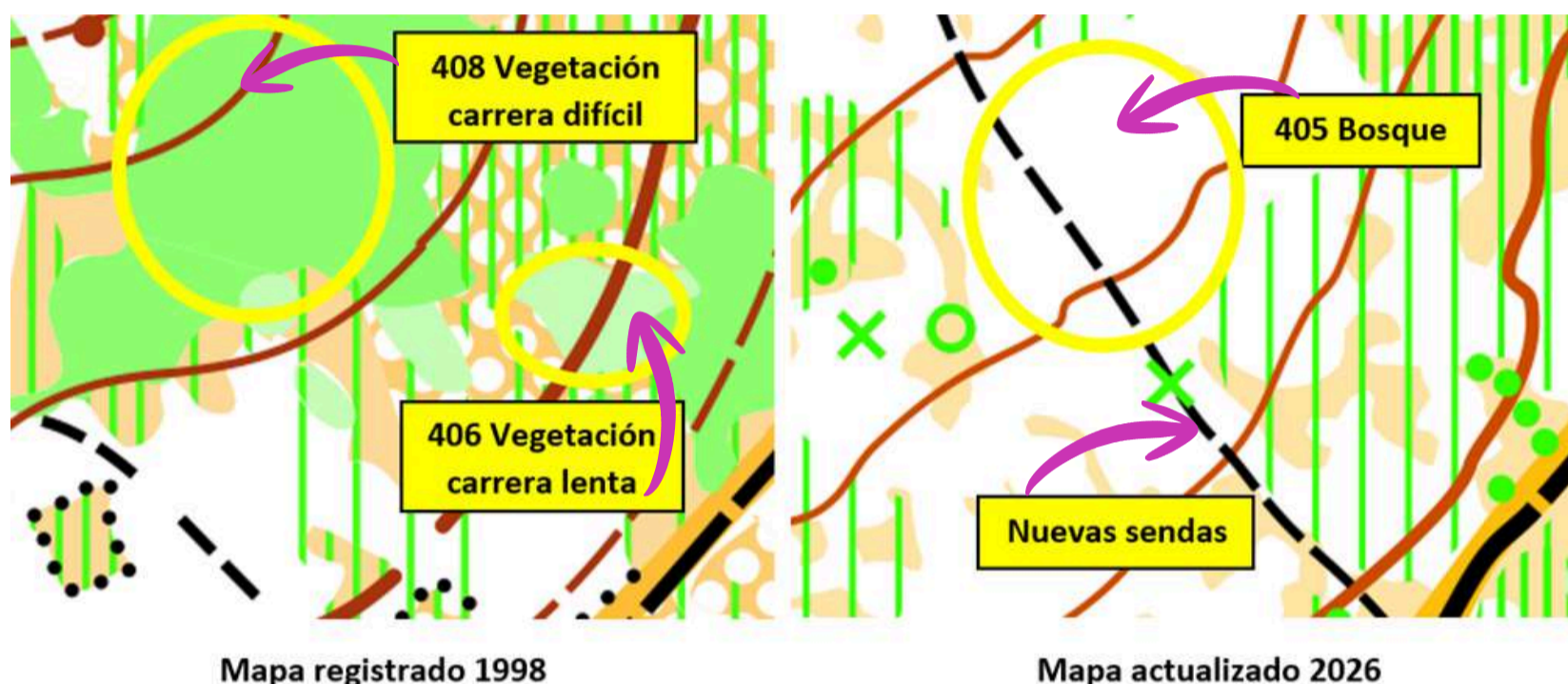
[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

## COMENTARIOS DEL CARTÓGRAFO (Mario Martín Antón)

Hola, os presentamos nuestro primer mapa de bosque, realizado por Mario. Esperamos que os guste.

En primer lugar, queremos **dar las gracias a Ángel Rojas y al club Alabarda** por la predisposición al prestarnos el mapa de La Estación de El Espinar para organizar esta 8ª carrera de Liga de Madrid.

Después de un primer reconocimiento del monte con el mapa, nos dimos cuenta de la dificultad de la legibilidad del mismo por los cambios en la vegetación y en algunos caminos o sendas que antes no existían (hay que tener en cuenta que los árboles crecen, y lo que antes era un área de vegetación 406 o 408 ahora es un bosque 405). También, la declinación magnética de la zona ha variado mucho desde el año de registro del mapa hasta hoy, por lo que también es necesario ajustar esos valores.



Por todo ello, nos hemos puesto las pilas para poder tener un **mapa nuevo, actualizado** desde cero, incluidas las curvas de nivel. Ha sido un trabajo apasionante y un reto personal grande al que no nos habíamos enfrentado nunca, que nos ha hecho aprender mucho, al hacer un curso acelerado de cartografía sobre la marcha, en el caso de nuestro cartógrafo. Al final, el mapa está terminado por fin, con un gran trabajo, demostrando que con trabajo en equipo y ganas de aprender. La experiencia es importante, pero más importante es la voluntad, la adaptación al cambio y el compañerismo.

Para empezar, hablamos un poco del terreno: se correrá por el Monte de Utilidad Pública nº 139 de Castilla y León, conocido como “Cañada de Gudillos”, propiedad del Ayuntamiento de El Espinar y una mínima parte del mapa entra también en el MUP nº148 “Mesas del Puerto” de la Comunidad de la Ciudad y Tierra de Segovia. Todo ello está dentro del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadarrama, por lo que hay que extremar el cuidado del entorno. El mapa tiene 2,27 km<sup>2</sup> en pendiente y la salida y la meta estarán en las proximidades de la urbanización de La Estación de El Espinar, a una cota aproximada de 1250m, estando situada la zona más alta del mapa a 1450m de altitud, aunque no todos los recorridos llegarán hasta allí. Los límites del mapa son claros (caminos importantes y líneas eléctricas) por lo que será difícil perderse y salirse del mismo.

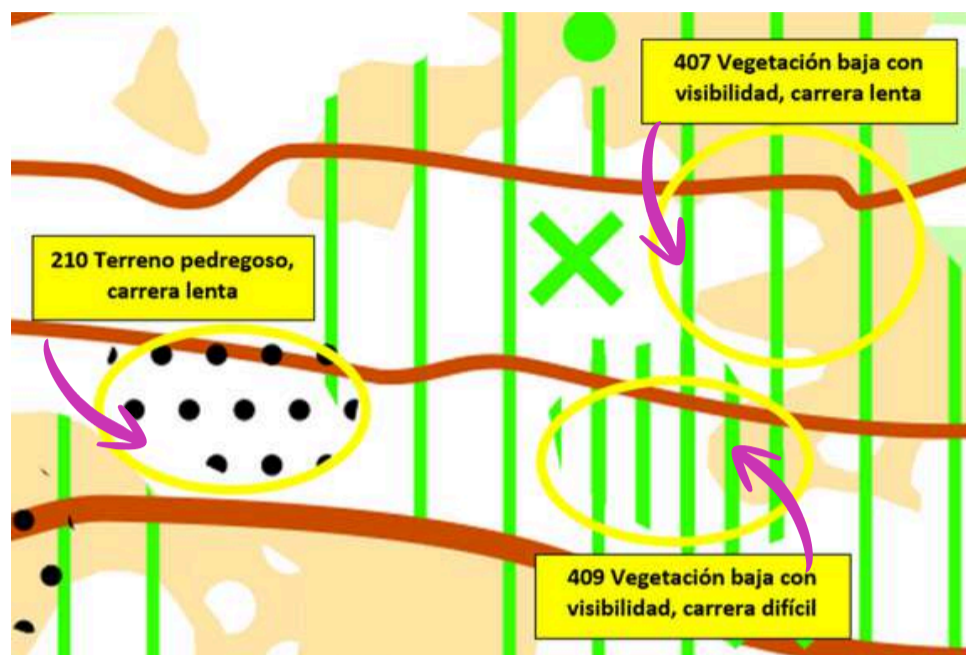


@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

El mapa principalmente se desarrolla en un pinar, aunque a veces hay claros con grandes rocas graníticas y cortados. En muchas zonas son muy abundantes los matorrales bajos dispersos (407) o densos (409) que reducen la velocidad de carrera, por lo que el mapa puede quedar un poco “emborronado” por estos símbolos.



También aparece en varias zonas el símbolo de **terreno pedregoso** (210) que, aunque reduce velocidad principalmente en zonas de mucha pendiente, hemos pensado que es importante marcarlo para **tener precaución con las pisadas**, ya que muchas piedras en zonas de pinar se encuentran ocultas por la vegetación. Por esa razón, no se marcan los límites de vegetación con símbolo 416 de puntos negros.



El símbolo de arroyo (306) se ve a veces sustituido por el de surco (108), ya que en una parte del mapa, no hay agua en las zonas marcadas como tal. Por ello, es importante seguir las curvas de nivel para orientarse. También, en cuanto a los caminos, para las sendas permanentes se ha utilizado el 506 y se han marcado también **algunas pistas de extracción forestal** existentes en la actualidad, con el símbolo 508. En los últimos días ha habido **trabajos forestales que las han podido modificar**.



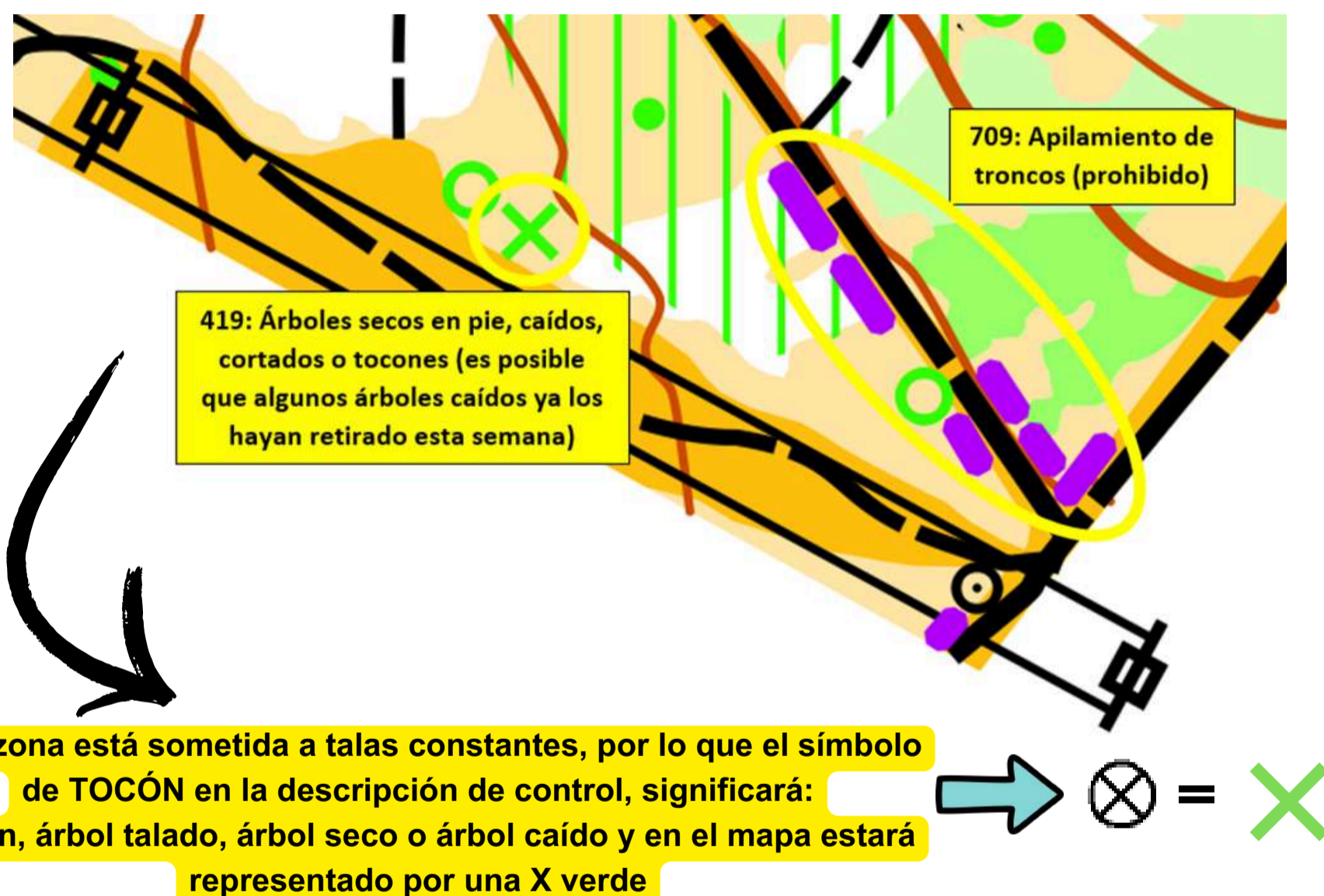
@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

Por último, queríamos resaltar la importancia de la actualización del mapa para señalar los árboles secos en pie, caídos o cortados (aunque sea un tocón) que existen ahora. Aunque **no podemos garantizar que en la fecha de la celebración de la carrera estén todos los que hay en el mapa, debido a trabajos forestales.**

Como ejemplo, íbamos a colocar un control en un árbol representativo que, una semana después, estaba talado. Y otros que están en el suelo pueden ser retirados estos últimos días. En una zona del mapa hay un almacenamiento de troncos en el suelo que están marcados con el símbolo 709 de zona prohibida. Como comentario final, el mapa tiene casi 300 árboles caídos/secos, 200 árboles característicos y casi 350 arbustos característicos.



Esperamos que disfrutéis el mapa y que tengamos todos un buen domingo de orientación en la vertiente segoviana de la Sierra de Guadarrama. Os pediríamos que, al final de la carrera, nos hicierais los comentarios que estiméis, por si veis alguna cosa o tenéis alguna recomendación para mejorar el mapa. Estamos aquí para aprender. Muchas gracias.



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)



# INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través del sistema SICO de la FEDO, seleccionando preferentemente la opción de pago con tarjeta (TPV): [SICO web](#)

De forma excepcional, se admitirá el pago por transferencia bancaria para aquellos clubes que gestionen conjuntamente las inscripciones de sus corredores. En este caso, la transferencia deberá realizarse indicando el nombre del club y de la prueba como concepto, a la siguiente cuenta:

**Cuenta bancaria: ES61 3060 1025 1726 3805 6628 - CAJAVIVA CAJA RURAL**

**Nombre: Club Deportivo Federado Segovia Orientación**

**ASUNTO: Femado El Espinar + Club/participante**

El plazo de inscripción finalizará el **miércoles 20 de mayo a las 23:59**.

El Boletín final, con los horarios definitivos y posibles actualizaciones, en la web del club organizador: [8ª LIGA MADRID O-PIE](#)

En el caso de necesitar alquilar la tarjetas SIAC o AIR+, marcarlo en SICO.

## Descuentos y opciones especiales

- Descuento FEMADO: los corredores federados en clubes de la FEMADO podrán aplicar un descuento de 2€, seleccionándolo durante el proceso de inscripción.

## Acompañantes y participación compartida

Las categorías Open Amarillo y Open Naranja no son competitivas y permiten realizar el recorrido en solitario o acompañados. En caso de participar juntos, podrá tratarse tanto de personas inscritas como de acompañantes no inscritos (deberá indicarse al personal de salidas).

***Importante:*** las personas no inscritas no están aseguradas, por lo que participan bajo su propia responsabilidad.

## Mascotas

No está permitido realizar la carrera acompañado de mascotas, aunque vayan atadas, para evitar interferencias y garantizar la seguridad de todos los participantes.



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)



# CUOTAS

Las cuotas de inscripción son las establecidas según las Cuotas 2026 de la FEMADO:

CATEGORÍAS	CON LICENCIA FEMADO	CON LICENCIA NO FEMADO	SIN LICENCIA ANUAL
Oficiales ≥21	9€	11€	N/A
Oficiales < 21	4€	6€	N/A
Open Amarillo	4€	6€	7€
Open Naranja	7€	9€	13€
Open Rojo	9€	11€	16€
Familias <sup>1</sup>	22€	N/A	N/A

<sup>1</sup> **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.

Para aplicar el descuento de familias, al inscribirse a través del sistema SICO el primero marcará la opción:

- Descuento 1ª persona >18 unidad familiar SOLO FEDERADOS FEMADO (indicar en observaciones)
- Descuento 2ª persona >18 unidad familiar SOLO FEDERADOS FEMADO (indicar en observaciones)
- Descuento 3ª persona >18 unidad familiar SOLO FEDERADOS FEMADO (indicar en observaciones)
- Descuento 4ª y siguientes personas >18 unidad familiar que coincida en mismo domicilio SOLO FEDERADOS FEMADO (indicar en observaciones)

- Los escolares no se consideran a efectos de descuento familiar.
- El sistema de cronometraje serán las tarjetas SIAC/AIR+ en todas las categorías.
- Se recuerda que el número de pinza debe estar indicado en el perfil de SICO.
- Si no se dispone de pinza podrá ser alquilada y recogiéndola en Secretaría el día de la carrera, depositando como fianza el DNI del participante. Se debe marcar para alquilarla la opción de "Alquilar SIAC/SPORTIDENT (3.00€)".

Recordatorio: en caso de fallo de alguna base Sportident (no pita y no se ilumina), utilizar la pinza manual en las casillas del mapa habilitadas para ello.



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

# CATEGORÍAS y RECORRIDOS



**“Recorridos - Categorías -Distancias-Desnivel-Controles”**

RECORRIDO	CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	Nº CONTROLES
R 1	M E	6.6 km	315 m	12
R2	F E- M21A -M 35- M40	6 km	285 m	12
R3	F 21A- F 35- M 45	5 km	210 m	12
R4	F 40- F45 M18- M21B- M 50	4.3 km	180 m	12
R5	F 21B- M16- M55	3.7 km	170 m	12
R6	F 18- F 50- M 60- Open Rojo	3 km	120 m	12
R7	F 16- F 55- F 60- M 14- M 65	2.3 km	90 m	11
R8	F14- F 65- Open Naranja	1.5 km	45 m	10
R9	U 12	1.3 km	35 m	9
R10	U 10- Open Amarillo	1.1 km	25 m	8

- Según Normativa FEDO 2026: artículo 29 “Recorridos y Categorías”

EDAD	CATEGORÍA MASCULINA	CATEGORÍA FEMENINA
Referida al año en vigor - 2026		
Cualquier edad	M-Élite, M21A, M21B	F-Élite, F21A, F21B
Igual o mayor de 35 años	M35	F35
Igual o mayor de 40 años	M40	F40
Igual o mayor de 45 años	M45	F45
Igual o mayor de 50 años	M50	F50
Igual o mayor de 55 años	M55	F55
Igual o mayor de 60 años	M60	F60
Igual o mayor de 65 años	M65	
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	



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)

# NORMATIVA GENERAL



Solo se permitirá la presencia de espectadores en la zona de llegada.

- Todos los corredores deben comprobar al finalizar su inscripción que su categoría, recorrido y número de tarjeta SIAC o AIR+ son correctos.

En caso necesario deberán solicitar su corrección en Secretaría antes de tomar la salida, y comunicarlo al técnico Sportident.

- Se respetarán las instrucciones del personal de la organización en las salidas. Después se seguirá el procedimiento habitual, marcado por pitidos de reloj.

- En el caso de que un participante menor de edad no cuente con ninguna persona responsable que participe en la prueba, la persona que le acompañe puede identificarse en la zona de Secretaría para acceder con el menor a la zona de salida y recogerle en la zona de meta.

- Se ruega a los corredores con un ritmo más lento que salgan pronto, para asegurar que completan la carrera antes del cierre de meta.

- Los mapas estarán impresos en papel resistente al agua, por lo que no será necesario el uso de funda de plástico para su protección.

- Será motivo de descalificación el paso a las zonas del mapa prohibidas o privadas.

## PROTOCOLO DE SALIDA

No hay horas de salida asignadas, pudiendo salir libremente en los horarios indicados. Cada corredor pasará a los pasillos de su categoría y recorrido, debiendo respetar la distancia de seguridad, y luego:

- **Cajón -3 minutos:** Habrá estaciones para “limpiar” y “comprobar”. Los participantes deberán introducir su pinza Sportident en esas estaciones y en ese orden, para así borrar los datos de carreras anteriores; se deberá esperar a que la estación emita una señal luminosa y/o acústica, lo cual indica que la operación se ha llevado a cabo correctamente.

- **Cajón -2 minutos:** El corredor deberá identificarse al personal responsable de salidas.

- **Cajón -1 minuto:** El corredor identificará la bandeja con el plano asignado a su recorrido; y podrá coger su plano sin mirarlo así como la descripción de control.

Al finalizar este minuto y sonar los pitidos de salida comenzará su carrera, picando la baliza START para todos los corredores.

- **Importante: todo corredor que participe en la prueba tiene que pasar por meta y descargar su pinza Sportident, aunque no haya finalizado el recorrido.**

Este requisito sirve para controlar que ningún corredor haya sufrido algún accidente que le haya impedido llegar a meta.

- El Club Segovia Orientación gestionará los seguros de prueba de los asistentes no federados con los datos aportados en la inscripción.

- Resultados: Se intentará (si la señal lo permite) disponer directamente de resultados en vivo en “O-replay”: [O-REPLAY WEB](#)

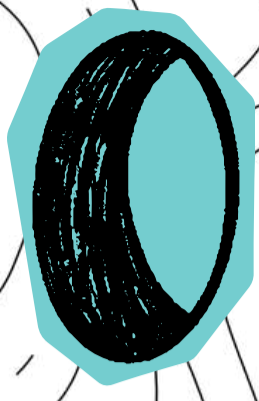
**Por último, todo corredor acepta y autoriza al inscribirse en la prueba el uso de las imágenes que pudieran generarse durante la misma con fines de promoción del deporte, en redes sociales o en próximas publicaciones.**



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)



# ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA

La Organización de la prueba la componen los siguientes miembros:

- **Juez de la prueba:** Eusebio Andrés Garnacho González
- **Director de la prueba:** José Rubio Gómez
- **Cartografía:** Mario Martín Antón
- **Trabajo de Campo:** Guillermo Martín Antón
- **Trazados:** Ainhoa Firvida Mora
- **Maquetación:** Ainhoa Firvida Mora
- **Técnico Sportident:** M<sup>a</sup>Ángeles López Lázaro
- **Salidas:** Francisco José Rubio Bravo
- **Secretaría y avituallamiento:** equipo Club Segovia Orientación

Se nombrará tras el cierre de inscripciones un Jurado Técnico para resolver cualquier incidencia que pueda surgir en la prueba, siendo publicado en la web de la FEMADO. Los integrantes de este Jurado deberán presentarse al Juez de prueba antes del comienzo de la misma.

## COLABORADORES



Diputación  
de Segovia



Reserva de la Biosfera  
Real Sitio de San Ildefonso El Espinar



CONGELADOS  
DE SEGOVIA



M. I. Ayuntamiento de  
El Espinar

Comunidad de la Ciudad  
y Tierra de Segovia



cajaviva  
Segovia Fundación

- *Agradecimientos a los organizadores del Campeonato de Madrid Knockout que nos cedieron varias piezas de fruta para que las disfrutéis en el avituallamiento (Club Malarruta y Club Orientación Colmenar)*



@segoviaorientacion



[segoviaorientacion.com](http://segoviaorientacion.com)