Team ESPAÑA
Consejo Superior de Deportes

Comunidad de Madrid

CEUS 25

CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS MADRID

BOLETIN 01

UNIVERSIDAD NEBRIJA

ORIENTACIÓN

15-17 MAYO

¡Nos vemos en Madrid!

Universidad de Alcalá · Universidad Autónoma de Madrid · Universidad Camilo José Cela · Universidad Carlos III de Madrid · Comillas Universidad Pontificia · Universidad Complutense Madrid

Universidad Europea · UFV Universidad Francisco de Vitoria · UNED · Universidad Nebrija · Universidad Politécnica de Madrid · Universidad Rey Juan Carlos · CEU Universidad San Pablo

BOLETÍN 01 / ORIENTACIÓN

UNIVERSIDAD NEBRIJA

1.- PROGRAMA

2.- LOCALIZACIONES Y TRANSPORTE

3.- MAPAS DE LOCALIZACIÓN DE LOS CIRCUITOS

4.- QR_WHATSAPP CEU ORIENTACIÓN

5.- INFORMACIÓN Y SERVICIOS

6.- COLABORADORES

1.- PROGRAMA.

JUEVES, 15 de mayo		
10:00 a 13:00h	Acreditación*	Castillo de la Coracera
13:30 a 14:00h	Reunión Técnica*	Castillo de la Coracera
15:30h	Apertura de Cuarentena	https://maps.app.goo.gl/NTLrwiUCeLmT6CLQ7
16:00h	Cierre de Cuarentena	https://maps.app.goo.gl/NTLrwiUCeLmT6CLQ7
17:00h	Prueba Distancia Sprint	San Martín de Valdeiglesias
19:00 a 19:30h	Entrega Trofeos "Sprint"	Castillo de la Coracera

VIERNES, 16 de mayo		
9:30h	Prueba "Larga Distancia"	Zona Canto Redondo
17:30h	Prueba Trail-O	Zona Canto Redondo

SÁBADO, 17 de mayo		
9:30h	Prueba "Media Distancia"	Zona Canto Redondo
13:00h	Entrega Trofeos	Zona Canto Redondo

***Acreditación y reunión técnica** en Castillo de la Coracera, entrada por *Calle Castillo*

2.- LOCALIZACIONES Y TRANSPORTE

Mapa general de localizaciones:

Polideportivo

Vestuarios, duchas, ropero y zona de cuarentena

Castillo de la Coracera

Acreditación y reunión técnica

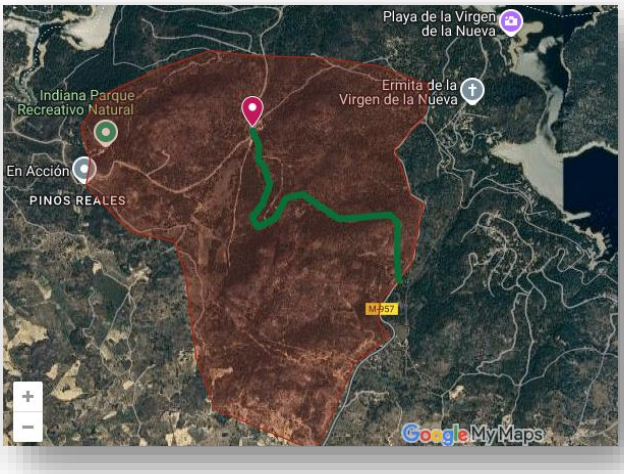
¿Cómo llegar a San Martín de Valdeiglesias desde Madrid?

- Autobús **551** desde Cuatro Vientos (Madrid) https://maps.app.goo.gl/w8dabZi845yRD9M38
- Frecuencia: cada 30 min
- Tiempo de trayecto: 50 min
- Precio: 5,10€
- Web de autobuses y horarios

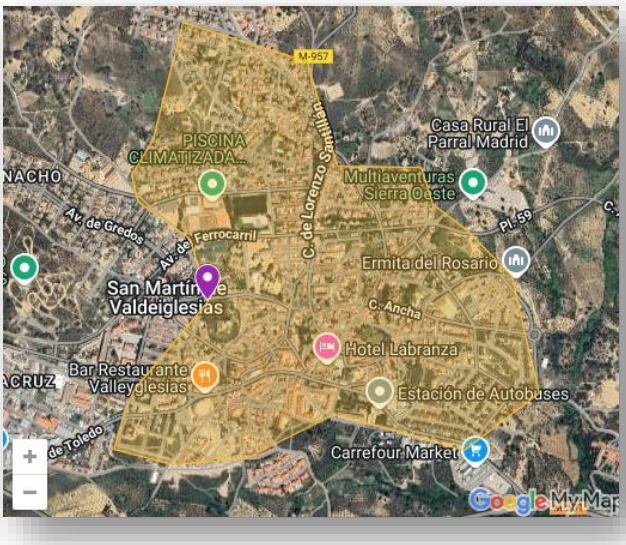
3.- MAPAS DE LOCALIZACIÓN DE LOS CIRCUITOS.

Puedes acceder a la info de zonas embargadas y centros de competición pinchando aquí.

Zona larga y media distancia



Zona embargada Sprint



Información Técnica:

San Martin de Valdeiglesias (SPRINT): Realizado en 2017 para el trofeo Internacional Martin Kronlund. Revisado en mayo 2025 por Pablo Ferrando. Altitud 600-640m

Escala 1:4000. Eq 2,5m

Mapa Sprint del núcleo urbano de San Martin. Consta de un núcleo urbano de diseño irregular, en la zona este del castillo de la Coracera, centro de competición del Sprint. En la periferia de dicho núcleo, se han construido urbanizaciones con un trazado más geométrico, contrastando con la parte más antigua.

El desnivel en el pueblo no es muy acusado, habiendo 15 m hasta el punto más alto del mapa. La superficie es 90% asfalto o pavimento y 10% jardines, parques o terreno abierto.

Se recomienda zapatilla de atletismo o Trail. En caso de lluvia, se recomienda zapatillas con agarre para las posibles superficies resbaladizas. Está prohibido correr con taco o clavo metálico.

Canto Redondo (MEDIA y LARGA): Realizado en 2015 por Mario Rodríguez (Cart-O) para el trofeo Internacional Martin Kronlund 2017. Revisado parcialmente en mayo de 2025. Altitud 600-860m.

Escala: 1:15000/1:10000. Eq 5m

El mapa en la mayoría de su extensión este cubierto por pino piñonero y pino negro, con alguna zona de árboles y arbustos mediterráneos (encina y carrasca). Consta de varias mesetas graníticas, separadas por collados o vaguadas, más o menos profundas. El desnivel es variable, con pendientes de moderadas a fuertes en torno a las mesetas, siendo la parte superior de las mismas más suaves. La red de caminos es moderada. Existen gran cantidad de detalles rocosos en el mapa, especialmente en las zonas altas y laderas. Destaca también la presencia de jaras (cistus ladanifer) en el mapa, de distinta altura y densidad, lo que hace variable la velocidad de carrera. Las zonas de vegetación más densa se han pintado con el símbolo 409 (doble rayado, vegetación densa-carrera difícil), que indica una baja visibilidad y baja velocidad de carrera.

Existen zonas de árboles caídos por tormentas invernales, que en las zonas de mayor densidad han sido pintadas con el mismo símbolo para indicar la dificultad de avance por las mismas.

Debido a las lluvias recientes, la vegetación está bastante crecida de lo habitual por estas fechas, por lo que se recomienda a los corredores protección para brazos y piernas. Se ha actualizado la vegetación en el mapa en las zonas más críticas para las carreras larga y media.

Igualmente se recomienda protección para los tobillos. Si bien el terreno no es excesivamente pedregoso, la hierba está bastante alta en la mayor parte del terreno, lo que impide ver el suelo en muchas ocasiones. Esto se hace más acusado en las bajadas y zonas de mayor densidad de vegetación.

Se recomienda zapatilla de Orientación con tacos. En caso de lluvia, se ruega especial atención a las superficies rocosas húmedas, que pueden ser muy resbaladizas.

Canto Redondo (TRAIL-O): Esta es la modalidad más dinámica de la Orientación de Precisión y la que más gustará a los orientadores de O-Pie sin experiencia en Trail-O. Es además una prueba que se realiza en un tiempo relativamente corto, de 15 a 30 minutos como máximo.

La prueba consistirá en decidir si para cada uno de los controles marcados en el mapa, hay una baliza correctamente colocada (respuesta A) o no (respuesta Z). La clasificación se establece primero, por el mayor número de aciertos y segundo por el tiempo empleado. La filosofía de todas las pruebas es que el competidor pueda, resolver todos los desafíos con la técnica más clásica de orientación, ¡leer el mapa!

Team España Consejo Superior de Deportes · CEDU · Comunidad de Madrid
Universidad de Alcalá · UAM Universidad Autónoma de Madrid · Universidad Camilo José Cela · uc3m Universidad Carlos III de Madrid · Comillas Universidad Pontificia · Universidad Complutense Madrid
Universidad Europea · UFV Universidad Francisco de Vitoria · UNED · Universidad Nebrija · Universidad Politécnica de Madrid · Universidad Rey Juan Carlos · CEU Universidad San Pablo

Comentarios del Trazador:

LARGA DISTANCIA: El trazado de larga distancia de este campeonato de España universitario busca que los competidores combinen la capacidad de utilizar las técnicas adecuadas en cada tramo, así como una alta exigencia física debido a la orografía del terreno. En los tramos más largos, gestionar el desnivel será un factor muy importante, mientras que en las zonas más detalladas será afrontar con seguridad la aproximación al control. Otro factor Importante será gestionar la vegetación, ya que en las zonas más densas afectará tanto a la visibilidad con a la velocidad de carrera.

Por tanto, será una carrera muy exigente desde el primer control, donde la concentración y la ejecución de la estrategia óptima será el factor que determine al campeón y campeona de España universitario de larga distancia.

SPRINT: Para esta prueba sprint del Campeonato de España Universitario, he diseñado un recorrido que pone a prueba la capacidad de análisis y la toma de decisiones rápidas. San Martín de Valdeiglesias, con su entramado urbano complejo y lleno de detalles, ofrece un escenario ideal para generar elecciones de ruta interesantes.

Los tramos presentan alternativas con distancias similares, pero no siempre la opción más evidente es la más corta ni la más rápida. Esto exigirá a los corredores mantener la concentración y valorar bien sus elecciones en carrera. Además, el recorrido incluye un cambio de mapa que añade un punto extra de atención y dinamismo a la competición. También se colocarán algunas vallas artificiales para reforzar la generación de elecciones de ruta y aumentar la exigencia en la toma de decisiones.

Espero que disfrutéis tanto del reto técnico como del entorno urbano cuidadosamente seleccionado.

MEDIA: La media distancia se desarrolla en la zona más técnica del mapa, donde el desnivel es menos acusado, pero con multitud de detalles rocosos y de relieve. Si bien el terreno en general es abierto y con buena penetrabilidad, en algunas zonas la vegetación puede ralentizar la velocidad de carrera y disminuir la visibilidad.

En consecuencia, el trazado de media distancia pondrá a prueba todas las habilidades técnicas del competidor, las que, junto con la capacidad de mantener el ritmo adecuado

en cada parte del recorrido, serán determinantes para alzarse con el título de campeón o campeona de España universitario de media distancia

TRAIL-O (orientación de precisión): La prueba discurre por la acera de una carretera sin apenas tráfico y no tiene desnivel.

La prueba tendrá 20 controles A-Z, es decir, respuesta A si hay una baliza en el lugar correcto y respuesta Z si no la hay. La tolerancia es de 4m, es decir, si la baliza no está correctamente colocada, debe estar al menos a 4m del lugar correcto. La distancia será de 300m y el tiempo máximo, 30 minutos para Open, 35 para categoría PC.

Como es habitual, los controles se enumeran en el orden en que nos vamos encontrando sus puntos de observación. Se recuerda que en esta modalidad se pueden resolver los puntos en cualquier orden, aunque es recomendable hacerlos en el orden natural para no olvidarse de ninguno.

¡IMPORTANTE! Se intentará usar el **sistema ToePunch**, creado especialmente para esta modalidad. En el siguiente link puedes encontrar la guía de uso del sistema:

https://vilafranca2025.fedocv.org/wp-content/uploads/2025/01/ES_ToePunch-Competitors.pdf

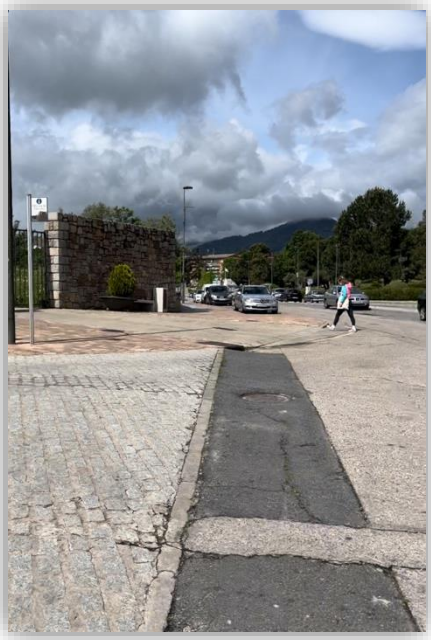
Team España Consejo Superior de Deportes · Comunidad de Madrid
Universidad de Alcalá · UAM Universidad Autónoma de Madrid · Universidad Camilo José Cela · uc3m Universidad Carlos III de Madrid · Comillas Universidad Pontificia · Universidad Complutense Madrid
Universidad Europea · UFV Universidad Francisco de Vitoria · UNED · Universidad Nebrija · Universidad Politécnica de Madrid · Universidad Rey Juan Carlos · CEU Universidad San Pablo

ZONAS SPRINT (jueves 15 de mayo)

ZONA DE CUARENTENA

ZONA DE CALENTAMIENTO

ZONA DE META



4.- QR WhatsApp CEU de Orientación 2025

5.- INFORMACIÓN / SERVICIOS

Vestuarios, duchas, ropero y zona de cuarentena.

En la Piscina climatizada y Polideportivo de San Martín de Valdeiglesias.

Servicio de autobús desde San Martín de Valdeiglesias a las zonas de competición.

6.- COLABORADORES

Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias

fedo Federación Española de Orientación

FEMADO

MADRID ES DEPORTE UNIVERSIDAD

CE US MADRID

CEUSMADRID2025.ES

@CEUSMADRID2025

Universidad de Alcalá · UAM Universidad Autónoma de Madrid · Universidad Camilo José Cela SEK Education Group · uc3m Universidad Carlos III de Madrid · Comillas Universidad Pontificia · Universidad Complutense Madrid · Universidad Europea · UFV Universidad Francisco de Vitoria · UNED · Universidad Nebrija · Politécnica Universidad Politécnica de Madrid · Universidad Rey Juan Carlos · CEU Universidad San Pablo · Team España Consejo Superior de Deportes · CEDU · Comunidad de Madrid

Team España Consejo Superior de Deportes · CEDU · Comunidad de Madrid · Universidad de Alcalá · UAM Universidad Autónoma de Madrid · Universidad Camilo José Cela SEK Education Group · uc3m Universidad Carlos III de Madrid · Comillas Universidad Pontificia · Universidad Complutense Madrid · Universidad Europea · UFV Universidad Francisco de Vitoria · UNED · Universidad Nebrija · Politécnica Universidad Politécnica de Madrid · Universidad Rey Juan Carlos · CEU Universidad San Pablo

CEUS 25
CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS MADRID

UNIVERSIDAD NEBRIJA

Team España
Consejo Superior de Deportes

CEDU
COMITÉ ESPAÑOL DE DEPORTE UNIVERSITARIO

Comunidad de Madrid

MADRID ES DEPORTE UNIVERSIDAD

CEUS MADRID

CEUSMADRID2025.ES

@CEUSMADRID2025

Universidad de Alcalá

UAM Universidad Autónoma de Madrid

Universidad Camilo José Cela
SEK EDUCATION GROUP

uc3m | Universidad Carlos III de Madrid

COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA
ICAI | ICADE | CIHS

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID