

Boletín/Bulletin 2
IOF World Ranking Event (WRE)
4ª Prueba de la Liga Española de Orientación
4ª Prueba de la Liga Sprint Española

Organizadores/Event Organizers

Organizadores	Club Malarruta Club Escondite Nature Sport	Event Organizers
Directores de prueba	José Manuel Prieto José Luis García Morales	Event directors
SPORTident	Javier Serrano Molinero	SPORTident
Secretaría	Cristina del Campo María José Martín Carolina Cuesta María Hornell	Competition Office
Logística	Ángel Gutiérrez	Logistics

Juez Controlador IOF&FEDO/IOF&FEDO Event Advisor

D. Francisco Gómez Cobas

Programa/Programme

Viernes 16/03/2018

- 17:00 a 21:00 h. Recepción de los participantes y entrega de dorsales en el Ayuntamiento de La Cabrera.
- 17:00 a 19:00 Model Event
- 21:00 h. Apertura del Suelo Duro en el Polideportivo de Buitrago del Lozoya

Sábado 17/03/2018

- 09:30 h. Larga Distancia. La Cabrera (Madrid).
- 14:15 h. Cierre de meta de la carrera de Larga Distancia.
- 16:00 h. Cierre de Cuarentena de la carrera Sprint.
- 16:30 h. Carrera Sprint WRE. La Cabrera (Madrid).
- 18:30 h. Cierre de meta de la Carrera Sprint.

Domingo 18/03/2018

- 09:30 h. Carrera de Media Distancia WRE. La Cabrera (Madrid).
- 13:30 h. Cierre de meta de la Carrera de Media distancia.
- 13:30 h. Entrega de premios del Trofeo Rock'n'O

Friday 16/03/2018

- 17:00 to 21:00 h. Reception of participants and delivery of bib numbers at the La Cabrera Municipality.
- 17:00 to 19:00 Model Event
- 21:00 h Sleeping Floor opening at Buitrago del Lozoya sports center.

Saturday 17/03/2018

- 09:30 h. Long Distance. La Cabrera (Madrid).
- 14:15 h. Long Distance race finish closure.
- 16:00 h. Sprint race Quarantine zone closure.
- 16:30 h. Sprint WRE race. La Cabrera (Madrid).
- 18:30 h. Sprint finish closure.

Sunday 18/03/2018

- 09:30 h. Middle Distance WRE. La Cabrera (Madrid).
- 13:30 h. Middle Distance race finish closure.
- 13:30 h. Rock'n'O Trophy Ceremony

Centro de Competición/Event Center

El centro de competición está situado en el Colegio Público C.E.I.P. Pico de la Miel en La Cabrera.

La dirección es Calle de los Colegios 15, 28751 La Cabrera.

Las coordenadas GPS son:

40°52'23.3"N 3°36'29.3"W

La Cabrera está situada a 60 km al norte de Madrid y a 50 km del Aeropuerto Internacional Madrid-Adolfo Suarez. La señalización al centro de competición estará disponible desde la salida 60 de la Autovía A-1 E-5 E-80

The event centre is in a school located at La Cabrera.

The navigation address is Calle de los Colegios 15, 28751 La Cabrera.

GPS Coordinates:

40°52'23.3"N 3°36'29.3"W

La Cabrera is located 60 km north from Madrid and 50 km from the international Madrid-Adolfo Suarez Airport. Driving instructions will be signposted from the highway A-1 E-5 E-80 Exit 60

Inscripciones/Entries

- Los corredores federados en la Federación Española de Orientación (FEDO) y la Federação Portuguesa de Orientação (FPO) deben inscribirse a través del [sistema de inscripciones FEDO](#).
- El resto de corredores deben inscribirse a través de la página web [OrienteeringOnline](#).
- **¡¡ATENCIÓN!!** Los corredores que participan en categoría Élite WRE **DEBEN** inscribirse además en la página oficial de la IOF <http://eventor.orienteeing.org/>

Las inscripciones finalizan a las 23:59 del 7 de marzo

- Runners belonging to the Spanish Orienteering Federation (FEDO) or the Federação Portuguesa de Orientação (FPO) must register through the [FEDO entries system](#).
- Runners NOT belonging to FEDO/FPO must register through the [OrienteeringOnline](#) web page.
- **ATTENTION!!** Runners who participate in the Elite WRE class **MUST** register in addition to FEDO/OrienteeringOnline.net through IOF Eventor.

Entries closes on 7th March @ 23:59h.

Precios/Entry Fees

Larga Distancia/Long Distance		
Categoría/Class	Con licencia FEDO/FPO With FEDO/FPO License	Sin licencia FEDO/FPO W/O FEDO/FPO License
M/F-20 o inferiores M/F-20 or lower	5€	13€
M/F-21 o superiores M/F-20 or lower	9€	17€
Elite	9€	17€
Open	5€	13€

Media Distancia (WRE)/Middle Distance (WRE)		
Categoría/Class	Con licencia FEDO/FPO With FEDO/FPO License	Sin licencia FEDO/FPO W/O FEDO/FPO License
M/F-20 o inferiores M/F-20 or lower	5€	13€
M/F-21 o superiores M/F-20 or lower	9€	17€
Elite	9€	17€
Open	5€	13€

Sprint (WRE)		
Categoría/Class	Con licencia FEDO/FPO With FEDO/FPO License	Sin licencia FEDO/FPO W/O FEDO/FPO License
Todas las categorías All classes	6€	14€

Pagos/Payments

Titular	Club Deportivo Básico Malarruta	Account owner
Banco	ING DIRECT N.V. SUCURSAL EN ESPAÑA	Bank Name
Cuenta IBAN	ES22 1465 0200 2419 0024 1206	IBAN Account
BIC/SWIFT	INGDESMXXX	BIC/SWIFT

Los recibos de los pagos deben enviarse a tesoreria@malarruta.es

Payment receipts must be sent by email to tesoreria@malarruta.es

Reglamentos/Rules

- Los reglamentos de la Federación Española de Orientación, la Guía para los World Ranking Event de la IOF, los reglamentos de las Ligas Españolas O-PIE y las instrucciones de los organizadores se aplicarán en esta competición.
- Los reglamentos de la Federación Española de Orientación están disponibles en la página <http://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/reglamentos>
- Los mapas no se recogerán al final de la prueba. Como deportistas que somos, rogamos se respete el "Juego Limpio"
- The rules of The Spanish Orienteering Federation (FEDO), IOF's guidelines for World Ranking Events, the special rules of the Spanish FootO Leagues and instructions given by the organizers will be applied in the competition.
- The rules of The Spanish Orienteering Federation are available on the website <http://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/reglamentos>
- Maps will not be withdrawn at the end of the race. All of us are athletes so practice "Fair Play"

Toma de tiempos/Punching System

- Se utilizará el sistema SPORTident. La organización pondrá a disposición de las participantes pinzas SPORTident de alquiler a un precio de 2,5€ por día.
- El Sistema SPORTident SIAC Air system estará disponible en la carrera Sprint WRE
- The electronic punching system SPORTident will be used. Rental SPORTident cards available from the event organizer, fee 2,5€ per day.
- SPORTident SIAC Air system will be available at Sprint WRE race.

Model Event

La salida del model event estará situada al final de la calle Roblehorno en La Cabrera.

Las coordenadas GPS son:

40°51'40.7"N 3°36'42.0"W

Los mapas podrán adquirirse en el momento de recoger los dorsales a un precio de 3€

The start of the model event will be located at La Cabrera, calle Roblehorno.

GPS coordinates:

40°51'40.7"N 3°36'42.0"W

Maps can be taken at the event reception. The map fee is 3€ fee.

Cuidado de niños/Child Care

Se dispondrá de servicio de cuidado de niños gratuito en el Centro de Competición durante las horas de apertura del mismo.

Free child care services will be available in the Competition Center during the opening hours

Servicios Médicos/Medical Care

Se dispondrá de 2 ambulancias una con equipación asistencias completa y dos técnicos de emergencia y otra preparada para realizar evacuaciones en caso de emergencia.

There will be 2 ambulances, one with full assistance equipment and emergency personnel and another prepared for evacuations in case of emergency.

Suelo Duro/Sleeping Floor

El suelo duro estará ubicado a 18 Km. Del centro de competición en el Polideportivo de Buitrago del Lozoya, en la calle Peñalta.

Coordenadas GPS:

40°59'31.8"N 3°38'26.2"W

El precio del suelo duro es de 3€

Sleeping Floor Will be located at Buitrago del Lozoya sports center, Calle Peñalta. The distance from event center is 18Km.

GPS Coordinates:

40°59'31.8"N 3°38'26.2"W

The fee for the sleeping floor is 3€

Comida/Food Services

Estará disponible en el centro de competición un servicio de restauración incluyendo menús para veganos y sin gluten.

Food service will be available at event center including vegan and gluten free menus

Meteorología/Weather

En marzo, el tiempo en el centro de España puede ser desde agradable y soleado (sobre 15-20 grados C) a muy frío, con lluvia y viento (sobre 0-5 grados C). Los competidores deben estar preparados para el tiempo variable. La previsión del tiempo puede consultarse en <http://www.aemet.es/es/el tiempo/prediccion/municipios/cabrera-la-id28030>

In March, the weather in the centre of Spain could be anything from pleasantly warm and sunny (about 15-20 degrees C) to terribly cold, windy and rainy (about 0-5 degrees C). Competitors should be prepared for changeable weather.

The weather forecast is available at: <http://www.aemet.es/en/el tiempo/prediccion/municipios/cabrera-la-id28030>

Visados/Visa

Conforme a las regulaciones actuales, los ciudadanos de ciertos países deben obtener un visado para entrar en España. Pueden obtener más información en: <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/InformacionParaExtranjeros/Paginas/RequisitosDeEntrada.aspx>

According to current regulations, citizens of some countries must obtain a visa in order to enter Spain. Please check the following website for more information: <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/InformacionParaExtranjeros/Paginas/RequisitosDeEntrada.aspx>

Larga Distancia/Long Distance Race

Cartógrafo	Ricardo García Dengra	Map Maker
Escala	1:15000/1:10000/1:7500	Scale
Equidistancia	5m	Contour Interval
Trazador	José Luis García Morales	Course Planner

Media WRE/Middle WRE					
Categoría Class	Distancia Lenght	Desnivel Slope	Controles Controls	Escala Scale	Cambio de mapa Map change
U-10	2,6	85	12	1:7.500	No
F-12	3	80	17	1:10.000	No
F-14	3,7	155	19	1:10.000	No
F-16	5,6	140	19	1:10.000	No
F-18	7,2	190	23	1:15.000	No
F-20	9	260	22	1:15.000	No
F-21A	6,6	210	19	1:15.000	No
F-21B	7,2	190	23	1:15.000	No
F-E	10,9	330	28	1:15.000	No
F-35A	7,2	265	22	1:15.000	No
F-35B	4,1	140	18	1:15.000	No
F-40	5,9	220	22	1:15.000	No
F-45	4,7	170	20	1:10.000	No
F-50	3,7	85	12	1:10.000	No
F-55	3,7	85	12	1:10.000	No
F-60	2,7	100	11	1:7.500	No
F-65	2,7	100	11	1:7.500	No
F-70	2,7	100	11	1:7.500	No
M-12	3	80	17	1:10.000	No
M-14	5	200	22	1:10.000	No
M-16	6,6	200	25	1:10.000	No
M-18	8,6	240	28	1:15.000	No
M-20	10,9	350	28	1:15.000	No
M-21A	10,8	315	27	1:15.000	No
M-21B	7,1	245	27	1:15.000	No
M-E	12,4	260	29	1:15.000	Si
M-35A	14,6	360	29	1:15.000	No
M-35B	6,5	215	22	1:15.000	No
M-40	9,5	340	27	1:15.000	No
M-45	8,7	270	26	1:10.000	No
M-50	7,2	275	20	1:10.000	No
M-55	6,6	210	19	1:10.000	No
M-60	5,9	165	20	1:7.500	No
M-65	4,1	115	13	1:7.500	No
M-70	4,1	115	13	1:7.500	No
Open Amarillo	2,5	80	11	1:7.500	No
Open Naranja	3,2	125	20	1:7.500	No
Open Rojo	5,9	175	21	1:7.500	No
Open Negro	7,3	220	20	1:10.000	No

<p>Notas del cartógrafo:</p> <p>El terreno escogido para la realización de la distancia larga se encuentra al oeste del pueblo de La Cabrera y bajo la falda de la sierra con el mismo nombre.</p> <p>Los desniveles son moderados entre los 1000 y 1200 metros, sin llegar a las zonas de fuerte pendiente que caracterizan la sierra.</p> <p>La vegetación presenta dos zonas fuertemente diferenciadas, encontrando la franja central marcada por la presencia zonas abiertas mezcladas con rebollo, una variedad del roble muy similar a éste, combinado con zarzas que no dificultan en gran medida la carrera debido a su aparición de forma dispersa.</p> <p>En las áreas más meridionales y septentrionales del mapa encontramos principalmente encinas y jaras con gran densidad que en ocasiones dificultan fuertemente la carrera.</p> <p>Las formaciones rocosas son casi en su totalidad de tipo granítico con una elevada cantidad de piedras, cortados y afloramientos rocosos de gran extensión, presentando una alta meteorización en la zona norte del mapa.</p> <p>Aunque del mismo cartógrafo, el mapa para la distancia larga tiene un criterio de mayor simplificación de elementos que el de la media distancia.</p> <p>Características del trazado:</p> <p>Existirán en todas las categorías alternancia de tipos de tramo y en muchas zonas la concentración de controles será muy alta por lo conviene recordar la comprobación del número de control.</p> <p>Se ha buscado el cambio de entorno en los tramos para aprovechar la variedad del mapa.</p> <p>Existen zonas de panales de abejas de baja o ninguna actividad debidamente señalizados en el terreno y representados en el mapa con el símbolo 709 de zona prohibida sin enmarcar.</p> <p>Las zonas con el mismo símbolo enmarcadas lo están por otras razones. No está previsto que se necesite pasar por los vallados que las contienen.</p> <p>Las líneas eléctricas que coinciden con calles, límites de edificaciones o propiedades privadas han sido suprimidas sólo en la zona urbana y no afectan a la carrera.</p>	<p>Map maker's notes:</p> <p>The terrain chosen for the realization of the long distance is to the west of the town of La Cabrera and under the skirt of the mountain range with the same name.</p> <p>The unevenness is moderate between 1000 and 1200 meters, without reaching the steeply sloping areas that characterize the sierra.</p> <p>The vegetation has two strongly differentiated zones, finding the central strip marked by the presence of open zones mixed with "rebollo", a variety of oak very similar to this one, combined with brambles that do not make the race very difficult due to its dispersed appearance.</p> <p>In the most southern and northern areas of the map, we find mainly holm oaks and rock roses with great density that sometimes make the race very difficult.</p> <p>The rock formations are almost entirely of granite type with a high amount of stones, cut and rocky outcrops of great extension, presenting a high weathering in the northern area of the map.</p> <p>Although from the same cartographer, the map for long distance has a criterion of greater simplification of elements than that of the middle distance.</p> <p>Characteristics of the courses:</p> <p>There will be alternation of section types in all categories and in many areas the concentration of controls will be very high, so it is convenient to remember the control number check.</p> <p>The change of environment in the sections has been sought to take advantage of the variety of the map.</p> <p>There are zones of honeycombs of low or no activity duly marked on the ground and represented on the map with the symbol 709 of the prohibited zone without framing. Areas with the same symbol framed are for other reasons. It is not expected that it will be necessary to go through the fences that contain them.</p> <p>The electrical lines that coincide with streets, building boundaries or private properties have been suppressed only in the urban area and do not affect the race.</p>
---	---

Sprint WRE

Cartógrafo	Manuel Jurado Alonso	Map Maker
Escala	1:4000	Scale
Equidistancia	2,5m	Contour Interval
Trazador	Ángel Díaz Caro Miguel Ángel Durán García	Course Planner

Sprint WRE				
Categoría Class	Mejor ruta Best route	Desnivel Slope	Controles Controls	Escala Scale
U-10	1340 m.	20 m.	11	1:4000
F-12	1580 m.	20 m.	14	1:4000
F-14	1820 m.	20 m.	15	1:4000
F-16	2510 m.	20 m.	15	1:4000
F-18	2460 m.	30 m.	15	1:4000
F-20	2500 m.	30 m.	15	1:4000
F-21A	2530 m.	30 m.	16	1:4000
F-21B	2080 m.	30 m.	14	1:4000
F-35A	2510 m.	30 m.	16	1:4000
F-35B	1860 m.	30 m.	14	1:4000
F-40	2390 m.	30 m.	15	1:4000
F-45	2050 m.	30 m.	13	1:4000
F-50	1850 m.	30 m.	12	1:4000
F-55	1600 m.	30 m.	12	1:4000
F-60	1500 m.	30 m.	11	1:4000
F-65	1270 m.	30 m.	10	1:4000
F-70	1100 m.	30 m.	10	1:4000
F-E (WRE)	3590 m.	40 m.	16	1:4000
M-12	1820 m.	20 m.	15	1:4000
M-14	2220 m.	20 m.	15	1:4000
M-16	2590 m.	30 m.	16	1:4000
M-18	2630 m.	30 m.	17	1:4000
M-20	2880 m.	30 m.	16	1:4000
M-21A	3310 m.	30 m.	17	1:4000
M-21B	2170 m.	30 m.	16	1:4000
M-35A	3010 m.	30 m.	16	1:4000
M-35B	2090 m.	30 m.	15	1:4000
M-40	2850 m.	30 m.	16	1:4000
M-45	2490 m.	30 m.	15	1:4000
M-50	2200 m.	30 m.	14	1:4000
M-55	2050 m.	30 m.	13	1:4000
M-60	1740 m.	30 m.	12	1:4000
M-65	1490 m.	30 m.	11	1:4000
M-70	1380 m.	30 m.	10	1:4000
M-E (WRE)	4460 m.	40 m.	18	1:4000
Open Amarillo	1430 m.	20 m.	13	1:4000
Open Naranja	1700 m.	20 m.	15	1:4000
Open Rojo	2410 m.	30 m.	16	1:4000
Open Negro	2470 m.	20 m.	14	1:4000

Notas del director de la prueba:

La carrera sprint discurre íntegramente por el casco urbano de La Cabrera. Cuando vi por primera vez el mapa sin los trazados, me pareció que iba a ser una carrera muy rápida, sin apenas complicaciones. Sin embargo, cuando fui a probar los trazados, hubo momentos en los que literalmente me tenía que parar a pensar. Hay una zona muy rápida, con calles paralelas correspondientes a la zona moderna del pueblo y otra que es un auténtico laberinto de calles, donde es imposible encontrar dos calles iguales. Hay que mantener un altísimo nivel de concentración ya que la relocalización puede resultar extremadamente difícil.

Event director comments:

The sprint race runs entirely through the town of La Cabrera. The first time I saw the map without the courses, it seemed to me that it was going to be a very fast race, without complications. However, when I went to try the courses, there were many times when I had to stop and think about the route that I should choose. There is a very fast zone, with parallel streets corresponding to the modern zone of the town and another one that is an authentic labyrinth of streets, where it is impossible to find two equal streets. We must maintain a very high level of concentration since relocation can be extremely difficult.

Media WRE/Middle WRE

Cartógrafo	Ricardo García Dengra	Map Maker
Escala	1:10000/1:7500	Scale
Equidistancia	5m	Contour Interval
Trazador	Álvaro Prieto del Campo Mikael Wiren Miguel Ángel Durán García	Course Planner

Media WRE/Middle WRE				
Categoría Class	Distancia Lenght	Desnivel Slope	Controles Controls	Escala Scale
U-10	1.7 Km.	35 m.	11	1:7500
F-12	2.1 Km.	35 m.	12	1:10000
F-14	2.2 Km.	50 m.	12	1:10000
F-16	2.8 Km.	60 m.	15	1:10000
F-18	2.8 Km.	80 m.	15	1:10000
F-20	3.6 Km.	110 m.	17	1:10000
F-21A	3.4 Km.	95 m.	16	1:10000
F-21B	2.7 Km.	80 m.	13	1:10000
F-35A	3.4 Km.	105 m.	14	1:10000
F-35B	3.0 Km.	80 m.	13	1:10000
F-40	3.2 Km.	95 m.	15	1:10000
F-45	2.8 Km.	90 m.	14	1:10000
F-50	3.2 Km.	110 m.	16	1:10000
F-55	2.7 Km.	65 m.	14	1:10000
F-60	2.6 Km.	60 m.	13	1:7500
F-65	2.1 Km.	50 m.	11	1:7500
F-70	2.0 Km.	35 m.	11	1:7500
F-E (WRE)	3.9 Km.	120 m.	15	1:10000
M-12	2.1 Km.	35 m.	13	1:10000
M-14	2.4 Km.	50 m.	11	1:10000
M-16	3.4 Km.	105 m.	16	1:10000
M-18	3.5 Km.	115 m.	15	1:10000
M-20	4.2 Km.	130 m.	18	1:10000
M-21A	3.8 Km.	110 m.	19	1:10000
M-21B	3.1 Km.	85 m.	17	1:10000
M-35A	4.3 Km.	125 m.	16	1:10000
M-35B	3.0 Km.	95 m.	14	1:10000
M-40	4.0 Km.	115 m.	13	1:10000
M-45	3.7 Km.	105 m.	15	1:10000
M-50	3.5 Km.	130 m.	17	1:10000
M-55	3.2 Km.	120 m.	17	1:10000
M-60	2.9 Km.	80 m.	14	1:7500
M-65	2.4 Km.	60 m.	13	1:7500
M-70	2.3 Km.	50 m.	11	1:7500
M-E (WRE)	5.1 Km.	150 m.	22	1:10000
Open Amarillo	2.0 Km.	30 m.	13	1:7500
Open Naranja	2.3 Km.	55 m.	11	1:7500
Open Rojo	2.5 Km.	75 m.	13	1:7500
Open Negro	3.2 Km.	95 m.	15	1:7500

Notas de los trazadores:

El escenario de la media distancia de La Cabrera es un terreno que ofrecerá a los orientadores una gran diversidad de retos. La roca y los afloramientos son los elementos que cobran mayor importancia y relevancia. Es un mapa totalmente nuevo.

Es una zona donde la visibilidad y el ritmo de carrera varían mucho. La velocidad de carrera estará determinada por la capacidad del orientador de simplificar los elementos necesarios para conseguir una navegación fluida, prestando especial atención al ataque a los controles. Se trata de un mapa que ha sido muy simplificado para la óptima lectura, debido a la inmensa cantidad de rocas. En el terreno se encontrarán desde desniveles suaves a moderados

Con respecto a los trazados se ha intentado ofrecer a los orientadores mucha variedad de controles, jugando con las direcciones y con las longitudes de los tramos. Se ha dado más importancia a la exigencia técnica que a la exigencia física. Hay zonas donde el ritmo de carrera es muy lento debido a la dificultad y visibilidad, y otras en la que el ritmo puede ser altísimo. Esto hay que tenerlo en cuenta ya que habrá mucho juego en los trazados con esas premisas. La ruta más corta no será necesariamente la más rápida.

Course planners comments:

The middle-distance terrain at La Cabrera will offer a great diversity of challenges. The rock and the outcrops are the elements that become more important and relevant. It is a totally new map.

It is an area where the visibility and the race pace can vary a lot. The speed of the race will be determined by the ability of the runner to simplify the elements necessary to achieve a smooth navigation, giving special attention to the attack on the controls. It is a map that has been very simplified for optimal reading, due to the immense amount of rocks. On the terrain you will find from mild to moderate slopes Regarding the courses, a special attempt has been made to offer the orienteers a variety of controls, playing with the directions and with the lengths of the legs. More importance has been given to the technical requirement than to the physical requirement. There are areas where the pace of the race is very slow due to the difficulty and visibility, and others in which the pace can be very high. This must be taken into account as there will be a lot of play in the routes with those premises. The shortest route will not necessarily be the fastest.



Instrucciones finales/Final guidelines

La información más actualizada estará disponible en la página web del evento.

<http://rockando.malarruta.es>

Petición de información:
rockando@malarruta.es

There will be more information on the organizer's web page closer to the date of the competition.

<http://rockando.malarruta.es>

Information request: rockando@malarruta.es

Os esperamos en La Cabrera del 16 al 18 de marzo

We are looking forward to meeting you in La Cabrera from March 16th till 18th

