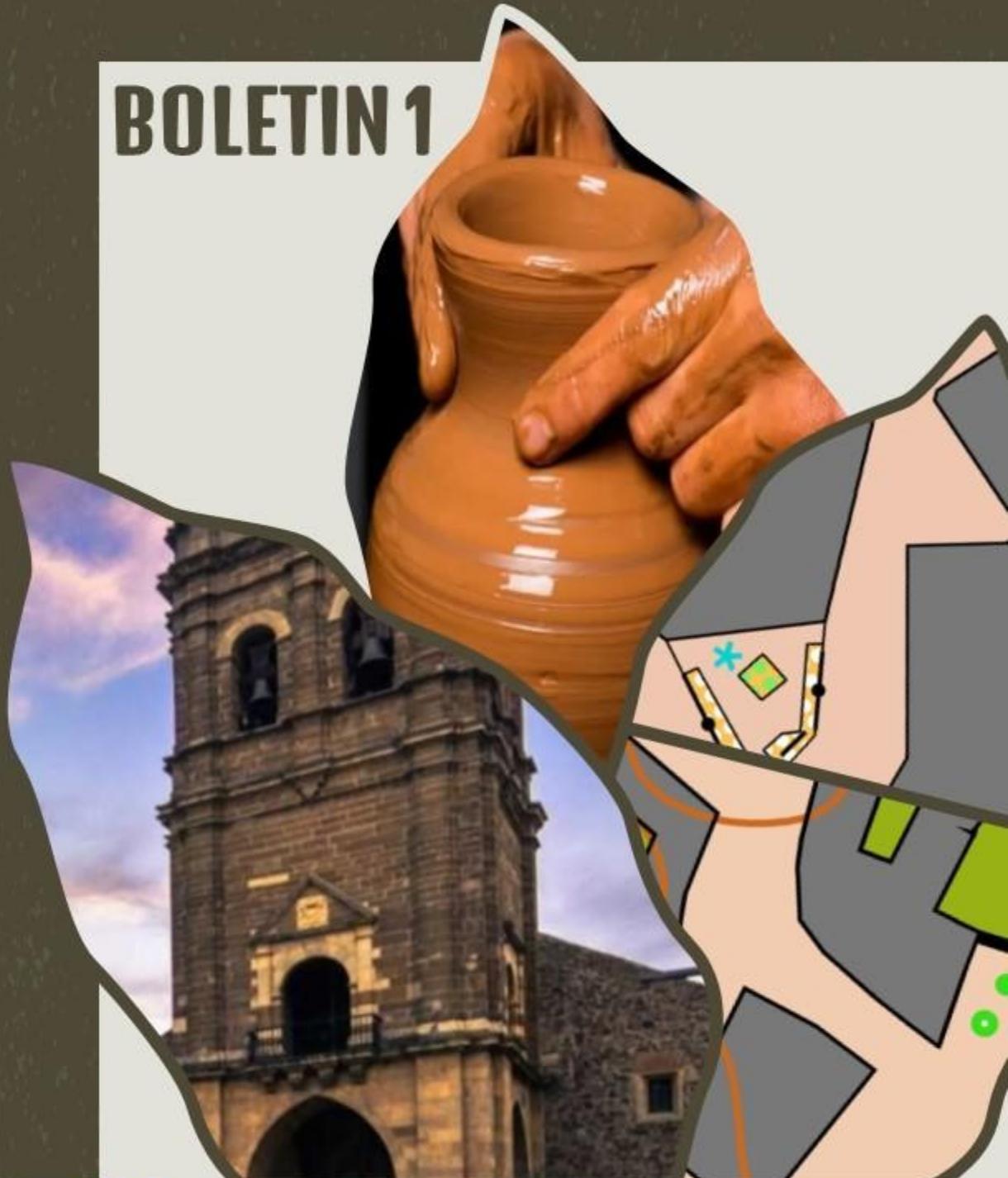


**5^a LIGA DE CASTILLA Y LEÓN
9^a LIGA NORTE**

**CAMPEONATO SPRINT LIGA NORTE
1^a DE CASTILLA Y LEÓN**

**JIMÉNEZ DE JAMUZY LA BAÑEZA
18 Y 19 DE OCTUBRE DE 2025**

BOLETIN 1



La información de este boletín las últimas noticias, se actualizan en la web del club ALCON
www.alconorientacion.com, en su apartado para esta prueba
<https://orientacionenleon.blogspot.com/>

0.- INTRODUCCIÓN

Hola a todos orientadores, este año, como habréis visto en el calendario, ¡nos toca carrera en León el 18 y 19 de octubre! Tendremos doble prueba, siendo una de ellas el Campeonato de Sprint de la Liga Norte.

Desde el club esperamos que os guste porque, como sabéis, no ha sido un verano fácil para León. Muchos de nuestros montes y zonas rurales se han visto afectados por los grandes incendios, incluyendo áreas habitadas. En nuestro caso, se han perdido muchas zonas ya cartografiadas y la organización de esta carrera, que llevábamos meses preparando, no ha sido nada sencilla. El mapa de sprint se vio parcialmente afectado, pero sin daños significativos, pero el mapa de monte del domingo lamentablemente se quemó en su totalidad.

Esto ha derivado en que hayamos tenido una gran cantidad de percances para poder llegar a organizar este año, llegando a revisar mapas antiguos de monte y nuevas zonas para el sprint que, cuando ya teníamos trazadas, tuvimos que desestimar debido a las leyes de emergencia del momento, que impedían competiciones deportivas en el monte, o al menos sin el permiso con tiempo suficiente para poder dar marcha atrás.

Hemos tenido que trabajar a contrarreloj para poder ofreceros un pedacito de León y evitar la cancelación del evento. Además, la zona seleccionada para las carreras ha sido una de las más afectadas por los incendios, por lo que quizás, con nuestra participación en la zona, podamos ayudar un poco a remontar la economía local.

Por todo ello, las dos pruebas serán urbanas, siendo sprint en Jiménez de Jamuz y larga distancia en La Bañeza.

La especialidad de la zona a parte de la alfarería es la gastronomía, con sus conocidas alubias y uno de los mejores restaurantes de carne de España como es El Capricho.

Esperamos que podáis acompañarnos este año y os agradecemos de antemano vuestra comprensión y apoyo. ¡Os esperamos!

1.- PROGRAMA



**Campeonato de Sprint de
Liga Norte / 1ª Liga Sprint
Castilla y León**

Jiménez de Jamuz

18 Oct. 2025

Programa Sábado.

- 15:30h. Apertura Centro de competición
- 16:30h. Salida primeros corredores. NO HAY CUARENTENA
- 17:45h. Salida últimos corredores
- 18:30h. Cierre de meta y entrega de premios

Programa Domingo.

- 09:00h. Apertura Centro de competición
- 09:30h. Salida primeros corredores.
- 12:00h. Salida últimos corredores
- 13:45h. Cierre de meta
- 14:00h. Entrega de premios

**5ª prueba Liga Castilla y
León / 9ª Liga Norte**

La Bañeza

19 Oct. 2025

2.- UBICACIONES

CAMPEONATO SPRINT LIGA NORTE / 1^a LIGA SPRINT CASTILLA Y LEÓN

Jimenez de Jamuz (18 Oct. 2025)

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1YeMJsg2r9ZLPgr48DDF80PKtWXsyVfA&usp=dri>

ve link



Zona de competición.
Acceso restringido

Zona de aparcamiento



Pabellón



Centro de competición



Salida

El **parking** está situado en los alrededores del Pabellón “Montañas del Teleno”  (42.270212, -5.931954), donde a su vez, se localizará la **secretaría técnica** de la competición. Será obligatorio aparcar en la zona marcada para evitar tráfico en el pueblo y posibles situaciones de riesgo con los corredores.

El **centro de competición**  se encuentra al lado de la Casa de Cultura.

La **salida** de la prueba sprint se sitúa en la **Calle del pozo nuevo** , dirección a la localidad de Santa Elena de Jamuz, a unos 260 metros del centro de competición.

Recordar que está **terminantemente prohibido** el acceso a la zona de competición previo a la competición por lo que, al **NO haber cuarentena**, se ruega a los competidores la máxima deportividad y juego limpio.

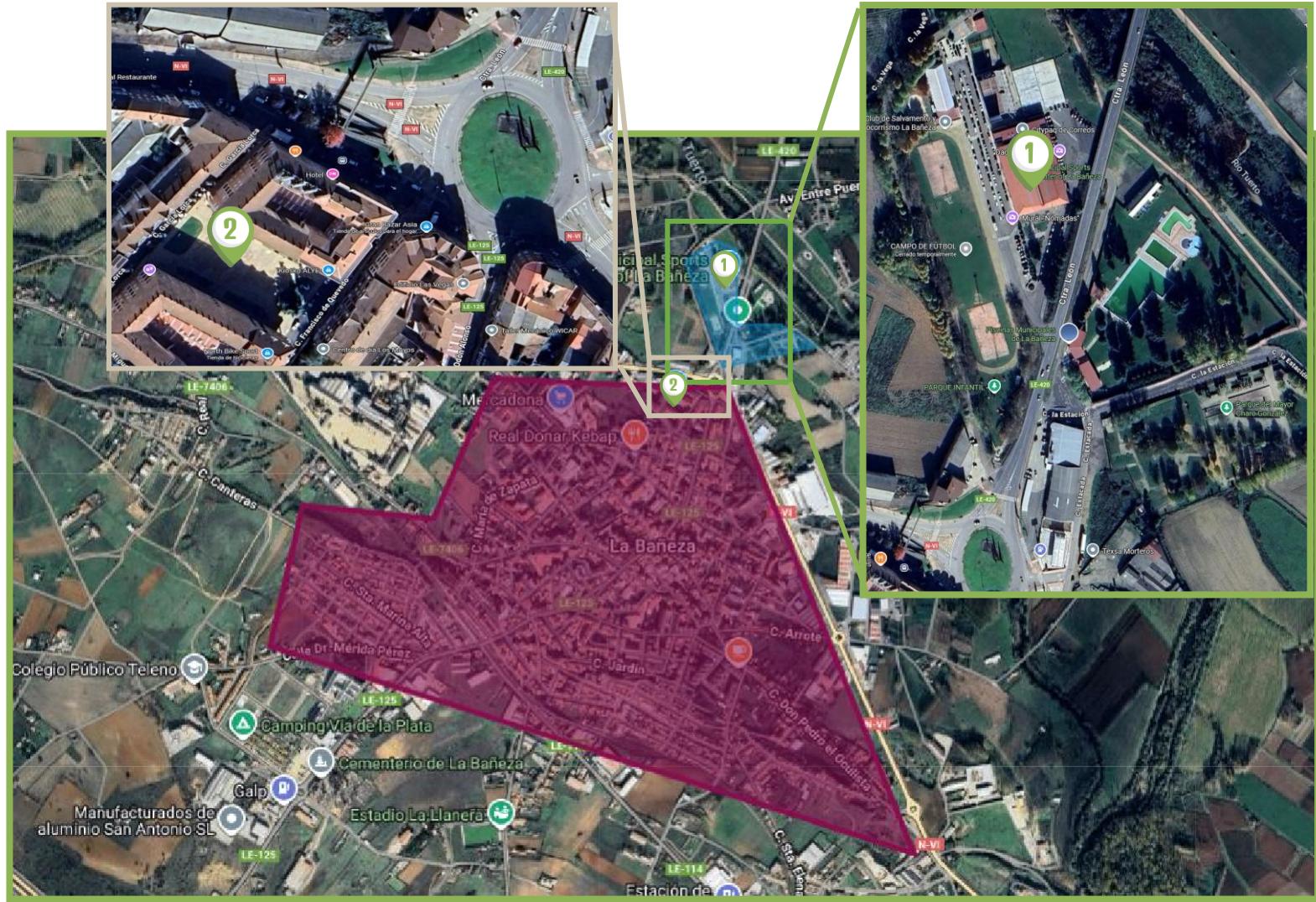
PRUEBA 5^a LIGA CASTILLA Y LEÓN / 9^a LIGA NORTE

La Bañeza (19 Oct. 2025)

La competición se desarrollará dentro del municipio de La Bañeza (León).

Distancias

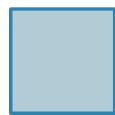
- Desde Jiménez de Jamuz (**Vía LE-110 y LE-125**): 7.1km – 12 min aprox.
- Desde León:
 - **Via AP-71; A-6 + peaje**: 53.4km – 45 min aprox.
 - **Vía LE-413**: 56.3 km – 50 min aprox.
 - **Vía A-66**: 61.3 km – 50 min aprox.
- El **parking** está situado en los alrededores del polideportivo de La Bañeza  (LE-420, 2, 24750 La Bañeza, León). Será obligatorio aparcar en la zona marcada para evitar tráfico en el pueblo y posibles situaciones de riesgo con los corredores. Las autocaravanas pueden pernoctar en el área de autocaravanas de Jiménez de Jamuz (al lado del polideportivo) o en el área de autocaravanas de La Bañeza (al lado del camping).
- El **centro de competición**  se encuentra en la plaza situada entre las calles García Lorca y Francisco de Quevedo (42.303633, -5.896978) con **salida y meta** en los alrededores de la misma.
- Recordar que está **terminantemente prohibido** el acceso a la zona de competición previo a la competición por lo que, al **NO haber cuarentena**, se ruega a los competidores la máxima deportividad y juego limpio.



**Zona de competición.
Acceso restringido**



Suelo duro



Zona de aparcamiento



Centro de competición

3.- CATEGORÍAS

CAMPEONATO SPRINT LIGA NORTE / 1^a LIGA SPRINT CASTILLA Y LEÓN

Masculinas	Femeninas	
ALEVÍN		Nacidos/as en 2013 y posteriores. Categoría mixta.
M-Cadete	F-Cadete	Nacidos/as entre 2009 y 2012.
M-Junior	F-Junior	Nacidos/as entre 2005 y 2008.
M-Senior	F-Senior	Nacidos/as a partir 2004 (categoría absoluta).
M-Veterano A	F-Veterana A	Nacidos/as entre 1981 y 1990.
M-Veterano B	F-Veterana B	Nacidos/as entre 1971 y 1980.
M-Veterano C	F-Veterana C	Nacidos/as entre 1961 y 1970.
M-Veterano D	F-Veterana D	Nacidos/as en 1960 y anteriores.

También hay 3 categorías que no son oficiales de la Liga FOCYL de O-pie y que son las únicas en las que pueden participar los corredores sin licencia FEDO:

OPEN ROJO	Nivel medio, adultos (ambos sexos), sin límite de edad.
OPEN NARANJA	Iniciación, recomendado para adultos, sin límite de edad.
OPEN AMARILLO	Iniciación, recomendado para niños.

PRUEBA 5^a LIGA CASTILLA Y LEÓN / 9^a LIGA NORTE

Masculinas	Femeninas	Rango de edad
F/M-12		Nacidos/as en 2013 y posteriores. Categoría mixta.
M-14	F-14	Nacidos/as entre 2011 y 2012.
M-16	F-16	Nacidos/as entre 2009 y 2010.
M-18	F-18	Nacidos/as entre 2007 y 2008.

M-20	F-20	Nacidos/as entre 2005 y 2006.
M-21	F-21	Nacidos/as en 2004 y anteriores (sin límite edad)
M-ELITE	F-ELITE	Categoría cerrada en hombres, abierta en mujeres.
M-AK	F-AK	Para personas de F/M-21 y F/M-35 que se les hacen duras sus categorías, como paso intermedio desde Open.
M-35	F-35	Nacidos/as entre 1981 y 1990.
M-40	F-40	Solo Liga CyL. Nacidos/as entre 1981 y 1985
M-45	F-45	Nacidos/as entre 1971 y 1980.
M-50	F-50	Solo Liga CyL. Nacidos/as entre 1971 y 1975
M-55	F-55	Nacidos/as entre 1961 y 1970.
M-60	F-60	Solo Liga CyL. Nacidos/as en 1961 y anteriores
M-65	F-65	Nacidos/as en 1960 y anteriores.

También hay 3 categorías que no son oficiales de la Liga FOCYL de O-pie y que son las únicas en las que pueden participar los corredores sin licencia FEDO:

OPEN ROJO	Nivel medio, adultos (ambos sexos), sin límite de edad.
OPEN NARANJA	Iniciación, recomendado para adultos, sin límite de edad.
OPEN AMARILLO	Iniciación, recomendado para niños.

Todos los inscritos (de clubes no pertenecientes a la FOCYL) en las categorías exclusivas de la Liga FOCYL en la carrera Larga (40-50-60), serán trasladados a su categoría correspondiente en la Liga Norte. Ejemplo: M40 es M35 en Liga Norte.

Los participantes de las categorías exclusivas de la Liga FOCYL en la carrera Larga (40-50-60), solo tendrán trofeo si al comparar su resultado con su categoría equivalente en Liga Norte, y con la que comparten recorrido, están entre los 3 primeros. Ejemplo: F50 es F45 en Liga Norte.

Es necesario indicar en la inscripción el año de nacimiento. Los corredores que se inscriban en una categoría que no les corresponda por edad no entrarán en clasificación, salvo que lo hagan en una categoría superior.

4.- NORMATIVA

Normativa /Legal Federación de Castilla y León

<https://www.focyl.org/focyl/normativa-legal/>

Normativa Liga Norte 2025

https://www.liganorteorientacion.org/assets/archivo/Normas_L_Norte_2025.pdf

Reglamento O-Pie Federación Española de Orientación

<https://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/reglamentos>

Información a tener en cuenta en las inscripciones:

- Solo los participantes con licencia FEDO podrán aparecer en el ranking.
- Las 3 categorías Open son las únicas en las que pueden correr los participantes sin licencia FEDO, salvo participantes de clubes extranjeros.
- Todos los inscritos deben participar con un seguro, los que no tengan licencia FEDO deberán hacerlo con la licencia de prueba.
- Siguiendo el Reglamento de la IOF: las mujeres pueden competir en las categorías masculinas (a la inversa no), siempre que participen en su categoría por edad o una superior.
- Según decisión de la Reunión de Clubes de 2019: se prohíbe participar con perros y estar con ellos en la zona por donde discurren los recorridos.

Suelo duro:

Se encuentra en el pabellón de deportes de La Bañeza (ver mapa de ubicaciones de arriba). Para utilizar el suelo duro es necesario haber reservado plaza en el formulario de inscripción.

El horario es desde las 19:00 del sábado 18 de octubre hasta las 10:00 del domingo 19 de octubre. En el pabellón, habrá una competición deportiva el sábado por la tarde, por ello se puede acceder al mismo y utilizar los servicios del mismo pero sin poder disponer de material de pernocta hasta la finalización.

Es obligatorio hacer un buen uso de las instalaciones y mantener silencio de 23:30 a 7:30.

5.- INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través de la **plataforma SICO** de la Federación Española de Orientación: <https://sico.fedo.org/>

Cierre de inscripciones: lunes 13 de octubre a las 23:59.

Ingresos y datos bancarios:

Las inscripciones no se considerarán formalizadas hasta realizar el pago mediante tarjeta TPV (plataforma SICO) o mediante un ingreso bancario:

Beneficiario: Club ALCON

Banco: Openbank

IBAN: ES52 0073 0100 5705 0503 0361

En caso de hacer transferencia bancaria, enviar justificante:
alconorientacion@gmail.com

Cuotas:

Campeonato Sprint de Liga Norte y Liga CyL	Precio
Categorías Alevín, Cadete, Junior y Open Amarillo	4 €
Resto de categorías y Open Naranja/Rojo	6 €

Liga CyL/Norte	Precio
Categorías sub 20 y Open Amarillo	4 €
Resto de categorías, Open Naranja y Rojo	7 €

Otros conceptos	Precio
Licencia de prueba (No federados)	2€ por día
Alquiler sportident pcard (con fianza de 20€)	2€ por día
Suelo duro	1€

6.- INFORMACIÓN TÉCNICA

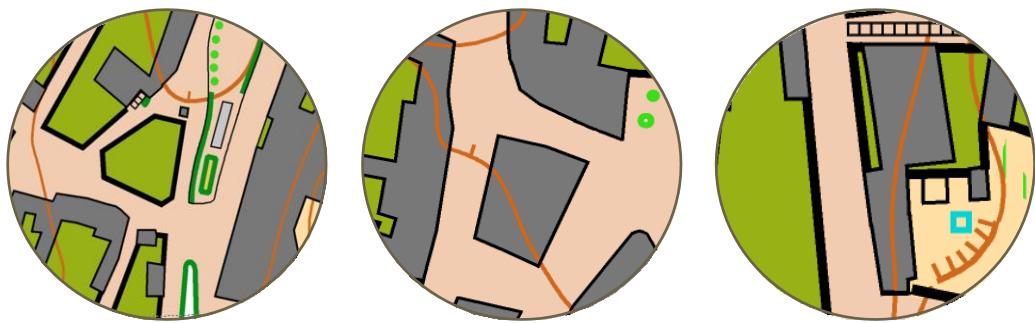
CAMPEONATO SPRINT LIGA NORTE / 1^a LIGA SPRINT CASTILLA Y LEÓN

El terreno

Zona urbana con calles de trazado irregular, plazas y zonas con calles anchas y alargadas. También zonas ajardinadas y de campo en las inmediaciones del pueblo.

El mapa

Mapa a escala **1:4000m** y equidistancia 2,5m. Realizado en 2025 por Jesús Llamazares y Jose Domínguez. Trazado por Jesús Llamazares y Jose Domínguez.



Comentario del trazador

La localidad de Jiménez de Jamuz es una localidad que, a pesar de no presentar un entramado excesivamente complejo de calles, al presentar zonas rectas y tramos largos, si se caracteriza por combinar zonas de calles más anchas con cierto desnivel, que generará una carrera rápida con riesgo de error en las microelecciones de ruta.

Cuarentena

No habrá cuarentena durante la prueba de Sprint, por lo que se ruega a los corredores juego limpio. Los corredores no podrán entrar, ni pasar por la zona de competición desde las 15:00h (ver zona en ubicaciones).

Distancias y desniveles

Recorrido	Categorías	Nº Controles	Distancia Lineal.	Distancia óptima	Desnivel
R1	M-Senior	14	3000	3600	65
R2	M-Vet A; M-Jun	15	2900	3400	49
R3	F-Senior	15	2700	3350	45
R4	M-Vet B; F-Jun	15	2600	3140	45
R5	F-Vet A; M-Vet C; M-Cad	14	2300	2680	37
R6	F-Vet B; F-Cad; Open Rojo	14	2000	2420	33
R7	F-Vet C; M-Vet D	13	1800	2200	27
R8	F-Vet D; Open Naranja	13	1600	1930	29
R9	Alevín; Open Amarillo	11	1200	1450	17

Distancia lineal es lo que mide la unión de los controles, la distancia óptima es la real en el mejor recorrido posible.

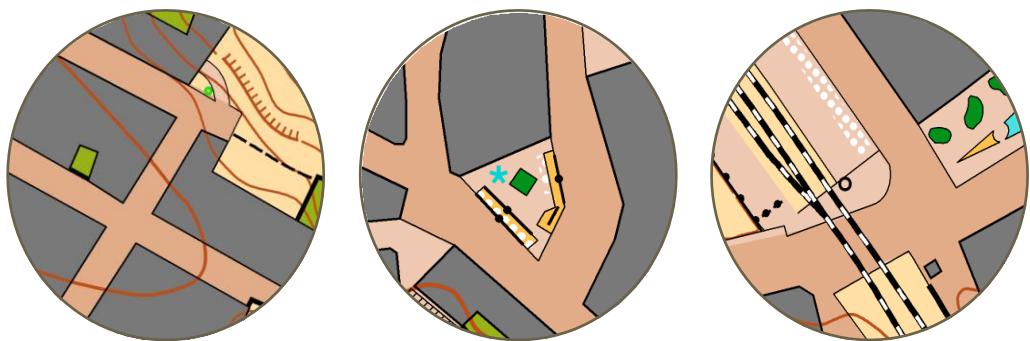
PRUEBA 5^a LIGA CASTILLA Y LEÓN / 9^a LIGA NORTE

El terreno

A la hora de buscar una zona alternativa, se nos hacía muy complicado lograr acceder a mapas de monte, ya fuera por las condiciones o por prohibiciones por seguridad, por lo que la única opción viable ha sido encontrar un lugar urbano para la realización de la prueba, y dentro de las posibilidades, La Bañeza aunaba varias de las cosas que necesitábamos. Por un lado, ser uno de los centros neurálgicos de una de las más afectadas por los incendios, y por otra un entramado de calles que permitiera elecciones de ruta y balizas cortas sin dejar de lado la parte técnica de nuestro deporte. Además, en ciertas zonas el desnivel puede jugar un papel importante, así como la división del mapa por las antiguas vías del tren.

El mapa

Mapa a escala 1:5000 y equidistancia 2,5m. Realizado en 2025 por Jesús Llamazares, Jose Domínguez y Miguel Moreno. Trazados por Miguel Moreno



Se ha elegido la escala 1:5000 sobre 1:4000 por el tamaño del mapa y dificultad para alcanzar las distancias previstas en las categorías superiores

Comentario del trazador

Tras haber trazada alrededor de 5 mapas distintos tras todos los problemas con nuestra prueba de monte, aunque en un primer momento la idea de trazar una intermedia en zona urbana no me convencía, es cierto que tras ver el mapa y la zona creo que puede aprovecharse para hacer una carrera divertida y que sirva tanto para medirse a nivel físico como en técnica de carrera sprint, algo que puede servirnos de cara al próximo CEO Urbano.

De ese modo, se ha intentado trazar con la idea de que, en la mayoría de los puntos, los cuales aviso, hay muchos por categoría, se decida por microelecciones de ruta, usando controles más largos de “navegación” entre calles tanto para cumplir con la distancia como para unir zonas más técnicas del mapa entre ellas.

En cuanto a los consejos que os puedo dar:

- Recomendable tener clara la elección de ruta y la primera opción correcta, ya que se puede perder más tiempo en leer que en elegir.
- En cuanto al calzado, recomendaría zapatillas de correr sin tacos, que aunque haya bastante parque, no es monte.
- PRECAUCIÓN, amigo corredor:
 - o La Bañeza es un “pueblo” grande, con un montón de vida y movimiento, por lo que si ya en una carrera urbana tenemos que tener precaución, en este tipo de lugares se incrementa exponencialmente. Por favor, usar pasos de cebra siempre que sea posible y mirar siempre al cruzar o al girar una esquina, para evitar incidentes innecesarios.

- o Aunque las vías del tren no están en activo, se va a prohibir su cruce, ya que el terreno es muy irregular con riesgo importante de lesiones, así como para favorecer ciertos tramos de ruta. Hay 2 pasos de carretera:

Espero que disfrutéis un montón con el trazado y que terminéis con la sensación de haber tenido un buen rompecabezas. Nos vemos, esperemos que solo por esta vez, en el asfalto.

Distancias (salida - meta - parking)

- Del centro de competición a la salida: 5m
- Del aparcamiento/Pabellón de los deportes al centro de competición: 450m (6-7 minutos)

Distancias, desniveles y controles.

Recorrido	Categorías	Nº Controles	Distancia	Desnivel
R1	M-E			
R2	M-21			
R3	FE; M-20; M-35; M40 CYL			
R4	M45;F-21 M-50 CYL			
R5	M-AK; M-18			
R6	F-20; F-35; M-55; M60 CYL; F-40 CYL			
R7	F-45; F-AK; O. Rojo; F-50 CYL			PROXIMAMENTE
R8	F-18; M-16			
R9	F55; M65; F-60 CYL			
R10	F-16; F-65; O. Naranja			
R11	F-14; M-14			
R12	F/M12; O. Amarillo			

Comentario del trazador: Se ha realizado un trazado con espíritu de sprint, pero con distancias más largas, lo que ha llevado a usar muchos controles y que haya que leer bien el siguiente control.

7.- PREMIOS

Habrá premios para los 3 primeros de cada categoría.

El sábado se entregará un pequeño obsequio a los 250 primeros inscritos de la prueba del sábado.

El domingo después de la entrega de premios realizaremos un sorteo con productos típicos de la tierra.

8.- JURADO TÉCNICO

Próximamente

9.- HORAS DE SALIDA

Serán publicadas tras el fin de inscripciones en la página web del club ALCON.

10.-RESULTADOS

Los resultados serán publicados en la página web del club ALCON tras la realización de la prueba.

11.- FOTOGRAFÍAS

Próximamente

12.- ALOJAMIENTOS

- Se habilitará **suelo duro** en el pabellón de deportes de La Bañeza.
- **Casas rurales:**

-Casa Gabriel : <https://casagabrielahotel.com/> en Jiménez de Jamuz

- **Hostales**

-Hostal el Caminito: <http://www.hostalcaminito.com/> en La Bañeza

- Hostal Alda Vía de la Plata Rooms
<https://www.al dahotels.es/hoteles/castilla-y-leon/leon/la-baneza/alfa-via-de-la-plata-rooms> en La Bañeza.
- Hostal Bedunia: <https://www.hotelbedunia.com/> en La Bañeza.
- Hostal San Cristóbal: <https://hotel-san-cristobal-labaneza.vivehotels.com/es/> en La Bañeza.
- Hostal La Hacienda: <https://www.lahaciendalabaneza.com/> en La Bañeza.

13.- PATROCINADORES Y ORGANIZADORES



Ayuntamiento de
Santa Elena de Jamuz



Ayuntamiento de
La Bañeza

