

ORIENTACIÓN

DIGITAL



Fotografía de Paula Padilla

- Historia del Club de Orientación IBON
- Hablamos con Ana Camarasa
- Abierto el concurso de trazados 2026

- Descubre la alimentación de Ana Toledo
- 2ª parte de la historia de los Raids
- Seguimos con la importancia de la motivación en las carreras

nº 29
enero-febrero
2026

SUMARIO

3	EDITORIAL	4	PRESALIDA	8	PNTD GUARDAMAR	10	PNTD CERCEDILLA
12	CONCENTRACIÓN COIMBRA	14	MOTIVACIÓN III	16	FORMACIÓN		
18	LA ALIMENTACIÓN DE ANA TOLEDO	22	CAMPEONATO DE ESPAÑA SPRINT	26	PORTUGAL O-MEETING	27	MAXIMUS O-MEETING
28	LA PIRÁMIDE INVERTIDA	30	HISTORIA DE LOS RAIDS II	36	ENTREVISTA A ANA CAMARASA		
38	CESAR 2026	42	CONCURSO DE TRAZADOS	44	HISTÓRIA DEL IBON		



COLABORADORES

¿QUIERES COLABORAR EN LA REVISTA FEDO?: CONTACTA CON

jesusdemiguelrey@gmail.com



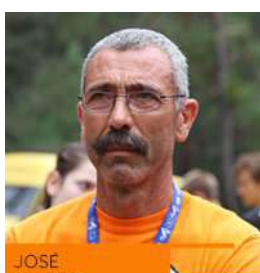
BERNARDO
NANCLARES



MARILÓ
LAHOZ



JESÚS G.
PAJUELO



JOSÉ
SAMPER



JOSE L.
JUAN CASILLAS



JESÚS
PARICIO

EDITORIAL



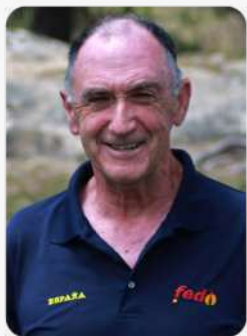
PACO COBAS

EDICIÓN

Federación española de
orientación C/ Denia nº 6
03690 San Vicente del
Raspeig, Alicante, España

REDACCIÓN

Jesús de Miguel
jesusdemiguel@gmail.com



DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Berna Sanchis
revistafedo@gmail.com



FOTOGRAFÍAS

@bernaorientering
Archivo Fedo
Paula Padilla

Saludos a la familia de la Orientación.

En primer lugar, quiero resaltar que esta revista que hoy puedes leer ha cumplido cinco años desde su "resurgir" con el nombre actual a principios de 2001. Desde entonces se ha convertido en el altavoz de nuestro deporte y acerca a todos, bimensualmente, las noticias, unos interesantes artículos y unos magníficos reportajes de nuestra actualidad deportiva.

Quiero agradecer al equipo editorial por su enorme trabajo y por su magnífico resultado.

Comenzamos una nueva temporada de Orientación y ya hemos tenido un Campeonato de España de O-pie, el urbano en las localidades de Alhaurín el Grande, Coín y Marbella, todas en Málaga. Ha resultado ser un magnífico campeonato y por ello felicito a los organizadores y, como no, a los nuevos campeones de España de la especialidad.

Pero no empezamos el año sin sobresaltos. Desgraciadamente, se ha tenido que suspender el Premio de la Comunidad Valenciana debido a problemas relacionados con el medio ambiente. Desde la FEDO y la organización de la prueba pedimos disculpas por los inconvenientes causados por la suspensión, pero os informo que ya se está trabajando en la obtención de los necesarios permisos y en la búsqueda de fechas para poder retomar la organización de la prueba en las proximidades de la localización anterior.

Con ocasión de esa prueba se debería haber realizado la Gala de la Orientación y en ella la entrega de premios de la temporada pasada de O-Pie, Sprint y Trail-O, pero, desgraciadamente y por el motivo expuesto, ha tenido que posponerse hasta una próxima ocasión de la que seréis informados. No obstante, pese a no poder entregar aún esos premios, quiero felicitar a todos aquellos que han conseguido medalla o diploma en la pasada temporada, ¡enhorabuena a todos!. Por otra parte, merecen especial mención aquellos que recibirán el reconocimiento por los resultados obtenidos en las diferentes competiciones internacionales. Aquellos que, pertenecientes a las distintas selecciones nacionales de todas las especialidades y categorías, con su continuo esfuerzo y trabajo nos dan más y más alegrías y nos hacen sentir orgullosos de su progresión y sus resultados deportivos.

Cuando salgan estas líneas, ya se habrá celebrado el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas de Raid y, probablemente, el Trofeo Costa Cálida. Posteriormente, llegará ya el Campeonato Ibérico de MTBO, con éste ya tendremos en marcha la liga española de casi todas las especialidades. El Trail-O y el Rogaining tendrán que esperar un poco. A los organizadores de todos estos campeonatos y a los que de los que restan a lo largo del año, les deseo mucha suerte y que realicen un buen trabajo, como siempre hacen. A los participantes en todas las pruebas de Orientación que disfruten de unos buenos recorridos y que tengan mucha suerte y éxitos.

En resumen, deseo a toda la familia orientadora que tengamos una temporada que consiga cumplir con nuestros objetivos y que disfrutemos de unas deliciosas competiciones de nuestro amado deporte de Orientación.

NUEVA UNIDAD DE SALUD DE LA MUJER EN EL CAR DE MADRID

El CSD pondrá en marcha en el primer trimestre de 2026 una Unidad de Salud de la Mujer Deportista en el CAR de Madrid. Este proyecto pionero nace con la misión de brindar atención médica especializada, preventiva y con perspectiva de género a las deportistas de alto nivel. Una unidad pionera, que ofrecerá atención integral con perspectiva de género cuya labor se centrará en la detección temprana, el tratamiento y el seguimiento de patologías específicas, garantizando siempre un enfoque multidisciplinar, ético y orientado a la protección de la integridad física y mental de las deportistas.

La Unidad de Salud de la Mujer Deportista integrará investigación, seguimiento médico, apoyo psicológico, fisioterapia especializada y acompañamiento en etapas clave como la maternidad o el retorno a la competición.

Su objetivo es “garantizar que cada mujer que entrena y compite en nuestro país lo haga con las mejores herramientas, con el mejor conocimiento disponible y con un equipo preparado para entender sus necesidades específicas”.

La unidad se estructurará en seis programas de intervención específicos, orientados a abordar las principales áreas que impactan en la salud y el rendimiento femenino: acoso y abuso en el entorno deportivo, patología ginecológica en la deportista, incontinencia urinaria y disfunciones del suelo pélvico, triada de la deportista (RED-s), lesiones del aparato locomotor y sobreentrenamiento y alteraciones del ciclo menstrual.

EL CSD CONTRA EL SEDENTARISMO

El CSD destinará 87 millones de euros de su presupuesto ordinario durante el periodo 2025-2030 al desarrollo de las actuaciones previstas en “Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física”, una iniciativa coordinada por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes a través del Consejo Superior de Deportes (CSD), que tiene como finalidad mejorar la salud y el bienestar de las ciudadanas y ciudadanos de nuestro país.

La “Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física”, aprobada por el Consejo de Ministros, desarrolla sus objetivos y acciones en consonancia con las directrices de la Estrategia de Actividad Física para la Región Europea de la OMS 2016-2025 (OMS Oficina Regional Europea, 2016) y se construye en base a cinco líneas estratégicas: el contexto escolar, el área de la salud, el medio ambiente y el desarrollo sostenible, los entornos laborales y la promoción de la igualdad, la inclusión y la integración social.

En ella se profundiza inicialmente en un análisis de la importancia y el impacto de la promoción de una vida activa. A continuación, se realiza un análisis del marco legislativo y normativo de referencia en el contexto internacional. Después, se define la visión, misión y valores. Por último, el documento aborda detalladamente diferentes líneas estratégicas con sus respectivos ejes de intervención y acciones específicas.

Esta Estrategia, prevista dentro del Componente 26 del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, pretende asimismo involucrar a las Administraciones a nivel estatal, autonómico y local, así como a los agentes intervinientes en el sistema deportivo nacional, siendo el CSD su impulsor principal.

LA OFICINA DE ATENCIÓN DEL DEPORTISTA DEL COE

La Oficina de Atención al Deportista es una iniciativa del Comité Olímpico Español, que fue creada en 2005 para dar soporte a distintas necesidades que tienen los deportistas dentro y fuera de su actividad habitual de entrenamientos, concentraciones y competiciones tanto durante el desarrollo de su carrera deportiva como una vez finalizada la misma. El COE se plantea como uno de los ejes de su actividad la ayuda al crecimiento del deporte español y al desarrollo personal y profesional de los deportistas

Para ello se han concedido:

- 3.264.120€ en becas
- 120.000€ en becas cada año
- 7.091 solicitudes beca estudios
- 285 becas de estudios en 2024
- 3.898 deportistas dados de alta
- Más de 200 ofertas de empleo
- Formación continua gratuita
- 278 Alumnos Curso acceso a la universidad

www.oad.es



ACADEMIA DE JÓVENES LÍDERES DE LA IOF



Es hora de solicitar una de las plazas en la edición 2026 de la Young Leaders Academy (YLA), que tendrá lugar en el norte de Italia este verano, del 27 de junio al 4 de julio.

El propósito de la Academia de Jóvenes Líderes (YLA) de la IOF es permitir que jóvenes orientadores de entre 16 y 25 años desarrollen sus talentos y competencias de liderazgo.

También ofrece la oportunidad de establecer contactos y hacer nuevos amigos dentro de la comunidad global de orientación.

Durante el día participarás en la carrera por etapas 5 Days-O y apoyarás a los organizadores en diversas actividades.

Por la tarde o por la noche habrá conferencias y talleres centrados en mejorar la orientación personal, las habilidades organizativas y de coaching. La fecha límite para presentar solicitudes es el 5 de marzo de 2026

Lee más sobre el proceso de solicitud aquí, donde también puedes encontrar toda la información relevante sobre YLA 2026.

ALEJANDRO AGUILAR EN LA DECIMOCTAVA EDICIÓN DE “TODOS OLÍMPICOS”

La campaña educativa del Comité Olímpico Español “Todos Olímpicos” ha arrancado su decimoctava edición para difundir, un año más, los valores del deporte y del olimpismo entre los colegios de nuestro país. Una iniciativa que comenzó en 2008 en la Comunidad de Madrid ha ido creciendo de manera exponencial y actualmente se desarrolla también en los centros educativos de la Comunidad Valenciana, Castilla y León, Andalucía, Murcia y Canarias.

El programa consiste en una presentación enfocada a alumnos de primaria, donde se les ofrece de manera didáctica, interactiva y práctica las experiencias deportivas y personales de deportistas de élite y olímpicos, se les transmiten los valores del olimpismo y del deporte, como la igualdad, el respeto, la superación, el esfuerzo y la constancia, y se les enseña cómo tener hábitos saludables además de la Historia de los Juegos Olímpicos y del Equipo Olímpico Español.

Esta campaña, impulsada por el COE, ha visitado más de 5.800 centros educativos, realizando la actividad más de 400.000 niños de 4º, 5º y 6º de primaria. En la presente edición, que arrancó el 12 de enero y se alargará hasta el 5 de junio, está previsto que Todos Olímpicos acuda a 611 centros y que más de 40.000 niños disfruten de esta actividad.

Los quince deportistas encargados de impartir estas conferencias en los diferentes colegios son: la luchadora Marina Rueda y el judoca David Moronta en Madrid, la esquiadora Rocío Delgado y la futbolista Marta Nuño en la zona del campus UCAM-COE; el tirador Javier García y la gimnasta Sara Moreno en la Comunidad Valenciana; el triatleta Cesc Godoy en Canarias; la nadadora Laura López y el jugador de balonmano Óscar Perales en Castilla y León; el piragüista Adrián Ruiz y la luchadora Cristina Casas en Murcia y el atleta Manuel Moreno, el piragüista Jaime Martínez, la rugbista María del Mar Pérez y el orientador Alejandro Aguilar en Andalucía.



REUNIÓN CON LA MINISTRA EN EL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL

La sede del Comité Olímpico Español ha acogido el día 23 de enero una reunión, impulsada por el presidente del Comité Olímpico Español, Alejandro Blanco, entre la ministra de Educación, Formación Profesional y Deportes, Milagros Tolón, y dirigentes de las federaciones deportivas, en la que generó un espacio de diálogo y escucha con el objetivo de fortalecer el modelo federativo.

Durante el encuentro, el primero de la ministra con las federaciones desde su nombramiento el pasado mes de diciembre de 2025, Milagros Tolón trasladó su voluntad de seguir avanzando de manera conjunta para reforzar el papel del deporte como “política pública estratégica”, desde una vocación de escucha y colaboración.

Además, expresó su reconocimiento al presidente del COE, Alejandro Blanco y subrayó que el presente del deporte español es, en gran medida, fruto del trabajo diario del Comité Olímpico Español y de las federaciones deportivas, cuya labor y resultados “llenan de orgullo” a todo el país.

Reconoció también el papel imprescindible de las federaciones deportivas en la detección y desarrollo del talento, desde edades tempranas hasta el alto nivel, así como en la proyección internacional de España, ya sea a través de la organización de eventos deportivos o de la participación en los principales espacios de decisión a nivel global.

Insistió en que desde el Gobierno se seguirá impulsando el deporte “como una verdadera política de Estado, garantizando estabilidad, inversión sostenida y cooperación leal”.

La ministra recordó también la creación del Comité Ejecutivo del Deporte Español, compuesto por el Consejo Superior de Deportes, el Comité Olímpico Español y el Comité Paralímpico Español, que será un instrumento clave para que “el deporte español juegue en los próximos años su mejor partido”.

JOSÉ ANTONIO FERRANDO, INSIGNIA OLÍMPICA DEL COE

El Comité Olímpico Español ha aceptado la solicitud de la Federación Española y ha decidido otorgar a José Antonio Ferrando Roqueta (Club Ibón Zaragoza) la Insignia Olímpica en el pasado año, distinción honorífica otorgada por su Comité Ejecutivo, bajo propuesta de la Comisión de Distinciones, a personas, deportistas o dirigentes vinculados a las federaciones españolas, destacados por su trayectoria y contribución al deporte, con la finalidad de reconocer sus méritos en el ámbito deportivo.

Méritos y breve historial

- Licenciado en Educación Física por el INEF Madrid 1984 (Sobresaliente)
- Doctor en Ciencias de la Act. Física y Deporte 2000 (Sobresaliente)
- Trabajo de Investigación publicado: "Estudio del Deporte de Orientación"
- Participa en diversas pruebas de orientación Internacionales.
- Fundador de A.D.A.O.(Asociación de Amigos Orientación) (Vicepresidente)
- Fundador del Club Ibon Zaragoza
- Organiza habitualmente Campeonatos de España y Ligas Españolas
- Presidente de la Federación Aragonesa de Orientación desde 2016 a 2024
- Campeón de España de Orientación a Pie en su categoría varios años



Historico de Insignias Olímpicas COE de la FEDO

2009 - Víctor García Berenguer

2012 - José Samper García

2019 - Ignacio Rubio Hernández

2021 - Jesús de Miguel Rey

2022 - Antonio Rodríguez Montoro

2023 - Jesús de la Fuente Asueta

2025 - José Antonio Ferrando Roqueta

ÁNGEL PERPÉN, CAMPEÓN DEL MUNDO EN DISTANCIA LARGA DE SKI-O 2026



El orientador del Club Peña Guara Ángel Perpén se proclamó Campeón del Mundo de Ski-O (WMSOC 2026) en distancia larga en categoría M45, además de conseguir el 3º puesto en la distancia media, y el 5º en Sprint.

La temporada internacional de Ski-O comenzó el 23 de enero en Bulgaria, con la primera ronda de la Copa del Mundo del año, y Campeonato Mundial de Veteranos y Sub23, en tres carreras, sprint, media y larga (salida en masa) el viernes, sábado y domingo respectivamente en Kurtovo.

La Copa del Mundo de este año constará de tres rondas. Después de Bulgaria, continuará en Luleå (Suecia) del 6 al 9 de febrero, mientras que la ronda final será el Campeonato Mundial de Orientación de Esquí en Rutsusu-Hokkaido (Japón), en la primera semana de marzo.

CLINIC DE JUECES CONTROLADORES

El día 29 de Enero, dirigido por la Presidenta del Comité, Pilar Nieto, y con la colaboración de Mario Vidal, Sonia Gómez y Benito Zurita, tuvo lugar en formato online, el Clinic de Jueces Controladores 2026, al objeto de continuar con el programa de actualización de los actuales Jueces y Juezas Controladores FEDO para la actual temporada.



LA BRECHA DE GÉNERO EN EL DEPORTE SE REDUCE A MÍNIMOS HISTÓRICOS

En España, en lo referente a practicantes del deporte por género, la diferencia entre la práctica deportiva de hombres y mujeres se ha reducido en los últimos dos años hasta 6,7 puntos porcentuales, según la última edición de la Encuesta de Hábitos Deportivos, elaborada por el Ministerio de Educación, Consejo Superior de Deportes (CSD).

El estudio también refleja un nuevo aumento del número de personas que practican deporte en España, que alcanza ya el 62,7%, situando a la gimnasia suave e intensa, al senderismo, la musculación, la natación y el ciclismo como las modalidades más practicadas.

Aunque los hombres siguen presentando cifras superiores a los de las mujeres -un 66,2% frente al 59,5%-, la diferencia se ha seguido reduciendo de forma evidente en estos últimos años, hasta alcanzar el mínimo histórico de 6,7 puntos porcentuales, casi la mitad que en 2022, año en el que se situaba en los 11,3 puntos.

Con respecto a los federados en Orientación, en la pasada temporada 2025, con 5.028 licencias tramitadas, de las cuales 3.119 de hombres y 1.909 de mujeres, el porcentaje de federados/federadas sobre el total sería de 62% en hombres y 38% en mujeres, si bien estos porcentajes, van tendiendo a igualarse en el tiempo.

Destacamos la Federación Castellano Manchega (FECAMADO), como la federación en la que la brecha de género se reduce considerablemente. La estadística por Federaciones:

LICENCIAS	MAS.	FEM.	TOTAL
Andalucía	420	240	660
Aragón	160	95	255
Asturias	113	64	177
Islas Baleares	30	14	44
Canarias	74	46	120
Cantabria	17	20	37
Castilla la Mancha	287	222	509
Castilla y León	218	131	349
Catalunya	193	136	329
Extremadura	159	110	269
Galicia	371	219	590
Com. de Madrid	347	200	547
Murcia	282	118	400
Navarra	20	13	33
Euskadi	101	64	165
La Rioja	31	17	48
Com. Valenciana	296	200	496
Total FEDO	3119	1909	5028



CURSO GRATUITO: IMPACTO DEPORTIVO EN LA NATURALEZA



Sports for Nature ha lanzado un curso gratuito para comprender la relación entre el deporte y la naturaleza y una visión de los impactos positivos y negativos que el deporte puede tener en el medio natural.

Se aprende a utilizar herramientas sencillas para evaluar cómo la organización afecta a la naturaleza, identificar riesgos relacionados y entender cómo guiarla hacia un enfoque más centrado en la naturaleza y una menor exposición a riesgos medioambientales.

El curso explora los vínculos críticos entre el deporte y la naturaleza, descubrirá los riesgos y oportunidades que los eventos, recintos y operaciones deportivas presentan para la naturaleza y qué hacer al respecto, y enseña estrategias prácticas para apoyar a la naturaleza en y a través del deporte.

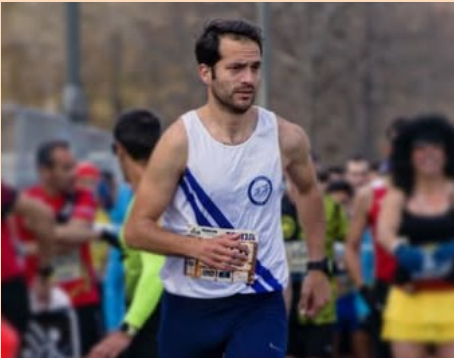
Este enfoque encaja con la intención de la OIF de ser sostenible y, por tanto, actuar respetando el medio ambiente natural y promoviendo las buenas prácticas medioambientales.

El curso es gratuito y llevará un par de horas (quizá un poco más) completarlo. Al final del curso, se emite un Certificado de Finalización.

Accede al curso en la plataforma de la Academia de la UICN:

BORJA ÁLVAREZ, NUEVO TÉCNICO FEDO

Con motivo de la baja por permiso de paternidad del actual técnico FEDO, Javier Ruiz de la Herrán, pasa a prestar sus servicios como sustituto, el preparador físico Borja Álvarez (FEMADO-Escondite)



SEMINARIO DE DESARROLLO DE LA IOF EN JORDANIA

La Federación Internacional de Orientación (IOF), a través de la Comisión de Desarrollo Global, organizará el primer Seminario de Desarrollo de Orientación en el Medio Oriente del 5 al 10 de mayo de 2026 en Jerash, Jordania, en cooperación con la Asociación de Orientación de Jordania. Este evento marca un paso importante en el fortalecimiento del desarrollo de la orientación en la región del Medio Oriente.

Dirigido por Zoran Milovanovic, Consultor Sénior de Desarrollo de la IOF, el seminario combinará conferencias y capacitación práctica centrada en la organización de eventos, el desarrollo de programas nacionales y la mejora de los métodos de capacitación. Se realizarán competiciones prácticas en Amán como parte del programa.

Formulario de Solicitud

Las inscripciones deberán enviarse antes del 10 de abril de 2026.

PNTD Guardamar del Segura

Alicante



PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Entre los días 2 y 5 de enero, la dirección técnica de la FEDO organizó el habitual Campo de Entrenamiento de Reyes en las dunas de Guardamar del Segura, 1º entrenamiento de la temporada incluido en el Plan Nacional de Tecnificación Deportiva 2026, dirigido a los jóvenes orientadores de la federación, especialmente a los aspirantes a formar parte de las selecciones en los próximos años.

Estos entrenamientos, al que asistieron 200 orientadores, técnicamente muy exigentes por la calidad del terreno, están previstos en el programa de tecnificación, y las categorías incluidas son infantil (M/F14), Cadete (M/F16), Juvenil (M/F18) y Junior (M/F20). Se realizaron 8 entrenamientos

El campo de entrenamiento también quedó abierto a escuelas de orientación, grupos de tecnificación de las federaciones autonómicas y a cualquier orientador que quiera mejorar su técnica. Se ofrecía también opción de participar en los entrenamientos al resto de edades divididos en estos dos recorridos:

- Acompañantes CORTO: recorridos de nivel técnico alto (N5) sobre 3-4Km
- Acompañantes LARGO: recorridos de nivel técnico alto (N6) sobre 7-8Km

Al finalizar los entrenamientos, se realizaron análisis y conclusiones por los técnicos que colaboraron: Nabil Abderahaman, Natalia Gurchenkova, David De Miguel, Nicolás Arranz, Carles Loré, Mònica Aguilera, Edgar Aguilera, Gerardo Sanz y José Luis Juan Casillas, todo ello dirigido por el director técnico FEDO Roger Casal y la directora de tecnificación, María Soriano.



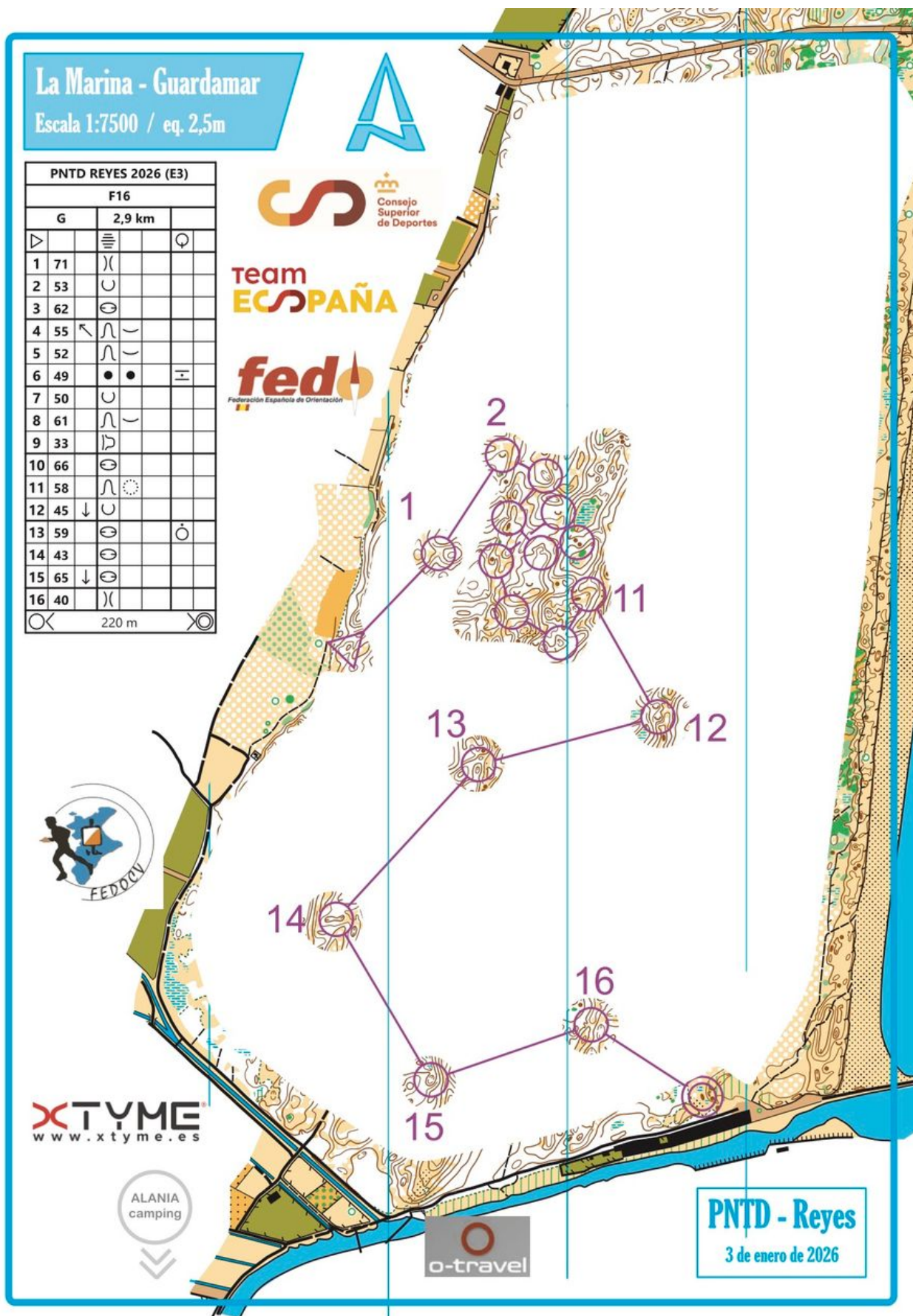
TERRENO

Bosque de pinos sobre dunas, muy pocos caminos, curva de nivel desafiante, muchas lomas, colinas y pequeñas depresiones. Rápido aunque en parte la arena blanda ralentiza la progresión.

PROGRAMA

Programa:

Día 2 enero	13:00-17:00	Entrenamiento 1	Contacto con mapa y terreno
Día 3 enero	09:30	Entrenamientos 2 y 3	Curva de nivel + brújula y dirección
	15:30	Entrenamiento 4	Relevos
Día 4 enero	10:00	Entrenamiento 5	Multitécnica
	16:00	Entrenamiento 6	Simulaciones
	18:00	Entrenamiento 7	Nocturna
Día 5 enero	10:30	Entrenamiento 8	Salida en masa



PNTD Cercedilla

Madrid



PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Con los objetivos de consolidar las técnicas básicas de orientación, fortalecer los hábitos de competición y potenciar la cohesión grupal y la autonomía, la dirección técnica de la FEDO con la colaboración de la FEMADO (Clubes Imperdible, O-Getafe, GOCAN, Alabarda y Escondite-M) y los técnicos Amanda Pons, Carles Loré, Nico Arranz,

Gerardo Sanz y M^a Josefa Molina, organizó en Cercedilla (Madrid) entre los días 23 y 25 de enero, el PNTD para las categorías cadete (F16 y M16). Se realizaron entrenamientos centrados en el desarrollo técnico y en el fortalecimiento de habilidades esenciales para la competición.

PROGRAMA

23 enero	16:00	E1 Cerro de la Golondrina)	Contacto con mapa y terreno
24 enero	10:30	E2, E3, E4 (San Rafael)	Curva nivel, brújula, rumbos
	16:30	E5 (Altos de la Solana)	Navegación somera
25 enero	10:30	E6, E7 (La Jarosa)	Pasillo, Bucles

DEPORTISTAS

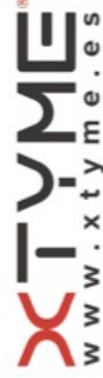
1 Mara Abellan	COLIVENC	8 Nicolás Montalvo	IBON ZARAGOZA
2 Aitana Córcoles	COLIVENC	9 Javier Muñoz	COMCU
3 Sira Font	ALIGOTS	10 Sergio Rodríguez	MONTELLANO
4 Bruno Fuente	IMPERDIBLE	11 Airina Sales	UEVIC
5 Alain Goikoetxea	GOT	12 Daniel Sanz	CDP-O
6 Lucía Martín	LANZ-O	13 Sara Terkelsen	SANT_JOAN
7 Daniela Molina	ADOL	14 Marta Vallejo	COMA

CABEZA MEDIANA

PNTD 2026 - Cadete

Cercedilla, del 23 al 25 de enero

Escala 1:10000
Equidistancia 5m.



E1 - Toma de Contacto		250 m	
F16-M16	5,4 km		
△	△	△	△
○	○	○	○
1630 m		270 m	
△	△	△	△
1 31	→	△	△
2 32	↗	△	△
3 33	▲	△	△
4 34	△	△	△
5 35	△	△	△
6 33	▲	△	△
7 36	○	△	△
8 37	△	△	△
9 38	↗	△	△
10 39	↗	△	△
11 36	○	△	△
12 41	▲	△	△
13 40	△	△	△
○	○	○	○

Concentración en Coimbra

Portugal



Los alrededores de Coimbra en Portugal, ha sido el entorno elegido por la dirección técnica de la FEDO para la concentración de enero de la presente temporada, con el objetivo de mejorar su nivel técnico, de acurdo al siguiente programa:

DEPORTISTAS

Los orientadores que participaron: Ana Defez, David Rojas, Pablo Ferrando, Álvaro Pérez, María Bermejo, Jorge Pérez, Ignacio Vallejo y Aratz Beobide.

PROGRAMA

BLUME TEAM - PORTUGAL - ENERO 2026											
	lun 26	mar 27		mié 28		jue 29	vie 30	sáb 31		dom 1	
MANANA 10:00		09:00 Madrid 5h30 + Parada = 7h - Cambio Horario = 6h 15:00 Orbitur		7:45 Sunrise Activity 2.1 - Relay Forking (4x8') [7.5km] Quiaios		7:45 Sunrise Activity 4 - Corridor + GYM [10km] Gafanhas	7:45 Sunrise Activity 6 - Sprint [3.7km] Aveiro	7:45 Sunrise Activity 8 - Multitechnique [7.8km] Dunas de Vagos		7:45 Sunrise Activity 10 - Long Compass (3x20') [13.1km] Gafanhas	MANANA 10:00
				2.2 - Sprint Forking [3.7km] Buarcos							
TARDE 15:30		Lunch 13:00 1 - Day Intro [7.7km] Gafanhas		Lunch 13:00 3.1 - Middle [6.5km] Paleheiro		Lunch 13:00	Lunch 13:00 KO Mikr-O Camping	Lunch 13:00 9.1 - Window + Corridor [4km + 5km] Gafanhas		Lunch 13:00 9.2 - Sprint Chill [3.5km] Aveiro Forca	TARDE 15:30
				3.2 - Sprint [3.7km] Buarcos						13:00 Orbitur	
NOCHE 18:00		Dinner 20:00 1 - Night Intro [7.7km] Gafanhas		Dinner 20:00		Dinner 20:00 5 - Green NightO [7.2km] Dunas de Vagos	Dinner 20:00 7 - Night Diamond [8km] Mira Norte	Dinner 20:00		Own dinner 20:00 Madrid	NOCHE 18:00

Gafanhas

Scale - 1:15000
Contour interval - 2,5m

O-Portugal TC Sand Dunes			
SD01TC24	13,1 km		
▷		↗ ↘	×
1	56	∩	
2	31	⊖	
3	125	∩	
4	34	⊖	○
5	145	⊖	■
6	160	∩	
7	51	⊖	
8	53	→	∇
9	73	↖	⊗
10	48	⊗	○
11	46	⊖	
12	245		⊗
13	80	↖	⊗
14	79	⊗	○
15	57	⊖	
16	44	↖	○
17	243	⊖	—
18	37	∩	
19	138	○	LO
20	38	○	—
21	39	⊖	—
○	275 m	○	

www.cordes.net 10.6.3 RGB Image

SHORTCUTS:
1-4 = -1,8km
9-13 = -1,1km
15-18 = -1,5km
18-F = -0,9km

Contours
only

Contours only

Parking GPS location: 40.5782, -8.7317

Technical information

Course setter: Rafael Miguel

Map maker: Rui Antunes & José Batista

Map age: August 2018

Last update: February 2022 - Rafael Miguel



Atividade de Orientação desportiva
em floresta autorizada pelo ICNF.
Processo: P-025893/2024

Partner club



Organizing activities or trainings on
this maps ALWAYS requires the
authorization from Ori-Estarreja Club

orienteeing travel
& training camps
O-Portugal.pt

MOTIVACIÓN III: OTRAS TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

EN EL PRIMER ARTÍCULO QUE TRATABA LA MOTIVACIÓN SE NOMBRARON VARIAS TÉCNICAS PARA MODIFICAR DICHA VARIABLE. UNA VEZ QUE YA HA SIDO DESCRITO EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS, PASO A AMPLIAR INFORMACIÓN ACERCA DE ESAS OTRAS TÉCNICAS: MODELADO, MATRIZ DE DECISIONES, CONTRATO DE CONTINGENCIAS, FEEDBACK O RETROALIMENTACIÓN. ADEMÁS EXISTEN OTRAS, COMO EL REGISTRO CONDUCTUAL, Y LOS PROGRAMAS DE REFORZAMIENTO, QUE NO VAN A SER TRATADAS DE MOMENTO.

MODELADO

El modelado es una estrategia de motivación basada en el aprendizaje vicario, es decir, por imitación de modelos. Bandura, investigador de esta forma de aprendizaje, afirmaba que la mayor parte del comportamiento humano se aprende de esta manera, adquiriendo y modificando tanto conductas motrices, como cognitivas. El modelado implica la observación de conductas concretas en un determinado contexto, incluyendo su relación con los estímulos antecedentes que la preceden y los estímulos consecuentes que la siguen. Es mucho lo que puede decirse acerca del modelado ya que intervienen muchas variables en su análisis pero yo voy a centrarme en un aspecto muy concreto como es la existencia de dos tipos de modelos. De todas las características de un o una modelo, la más determinante es el grado de habilidad o competencia. En base a ello, se distingue entre el modelo "experto" y el modelo "competente". El primero se caracteriza por su competencia reconocida en la conducta objetivo, avalada por una carrera exitosa y un prestigio reconocido, mientras que el segundo es un modelo más cercano al observador, con un nivel de competencia superior a este pero no tan reconocido ni tan lejano como el modelo "experto". Por ejemplo, una modelo experta en la orientación a pie podría ser Tove Alexandersson, mientras que la modelo competente para una orientadora en categoría F-16 puede ser una compañera de club que compite en categoría F-20E y que tiene una más amplia experiencia y un bagaje técnico más extenso. Si bien la primera modelo representa la excelencia en un amplio rango de conductas concretas, la segunda es un referente más cercano que además puede hacer tareas como mentora para corredoras más jóvenes e inexpertas en su entorno más próximo. Tener uno o varios modelos expertos, digamos en la distancia, y uno o varios modelos competentes más cercanos, puede incrementar notablemente la motivación al tener ejemplos a imitar y también disponer de alguien que nos acompaña y aconseja en un proceso continuo de evolución, auto-conocimiento y crecimiento personal.



MATRIZ DE DECISIONES

Puede parecer que la matriz de decisiones es la típica tabla de dos columnas con pros y contras que nos ayuda a tomar una decisión, aunque un poco más compleja. Sin embargo, esta puede ser una poderosa herramienta cuyo objetivo consiste en sacar al deportista de una perspectiva limitada y errónea en la que sólo contempla la relación a corto plazo, para que contemple una perspectiva más amplia en la que se tengan en cuenta también los beneficios y costes a medio/largo plazo. Así podrá relacionar los costes a corto plazo con los beneficios a medio/largo plazo, y darse cuenta de que afrontar estos costes constituye un paso ineludible que le aproxima progresivamente a la consecución del objetivo deseado. Cuando se usa esta herramienta respecto a dos o más decisiones alternativas y se comparan las relaciones entre beneficios y costes a corto y medio/largo plazo, se puede valorar mejor las ventajas de una determinada decisión entre las alternativas posibles, y el deportista puede decidir con mayor conocimiento de causa y una implicación personal más adecuada cuál es la mejor opción, contribuyendo todo ello al fortalecimiento de la motivación. Bajo mi punto de vista, es importante que esta matriz se elabore en colaboración con un psicólogo o una psicóloga del deporte que pueda aportar otro punto de vista acerca de los costes y beneficios ya que, de hacerlo los deportistas en solitario, puede haber sesgos como exageraciones u olvidos más o menos deliberados que condicionen la elaboración para tomar una decisión previamente deseada.



CONTRATO DE CONTINGENCIAS

Un contrato de contingencias (o conductual) es un acuerdo escrito y firmado entre partes que especifica conductas objetivo a cambiar y las recompensas o consecuencias derivadas de su cumplimiento. Se utiliza para modificar comportamientos, reforzar positivamente acciones deseadas y mejorar hábitos, siendo una técnica común en modificación de conducta y terapia. ¿Puede elaborarse un contrato de contingencias con uno mismo? Pues no, porque un contrato implica un acuerdo entre dos o más partes. Los compromisos que se adquieren con uno mismo no necesitan de contratos y si no se es disciplinado suelen terminar por no cumplirse. Un ejemplo podría ser el del deportista que se compromete con su entrenador a asistir a un determinado número de entrenamientos y/o competiciones, obteniendo un beneficio en forma de recompensa si cumple con las especificaciones del contrato. En ocasiones, este tipo de contratos se complementa con una dinámica de economía de fichas. Estas son eficaces pero exigen un registro riguroso y un seguimiento a lo largo de periodos de tiempo bastante extensos.

FEEDBACK O RETROALIMENTACIÓN

El feedback es un estímulo consecuente informativo que se le proporciona a una persona a continuación de la realización de una conducta-objetivo, indicándole cómo ha ejecutado dicha conducta. En el contexto deportivo, el estímulo puede adoptar múltiples formas. Evidentemente, en las carreras de orientación no es posible dar feedback a los deportistas tras cada tramo entre controles, sino cuando el recorrido ha sido completado. En ocasiones sí se puede proporcionar información durante una prueba informando de la diferencia en tiempo y/o distancia con otro competidor, del puesto en que se encuentra un determinado corredor o corredora, etc., pero muchas veces no es lo más común. Respecto a la motivación, el feedback la incrementa en el deportista al saber que está mejorando, que en alguna medida está avanzando hacia la consecución de sus metas; así, el deportista experimenta una notable satisfacción consigo mismo que convierte al feedback en un potente reforzador. En este sentido se encuentra íntimamente relacionado con el establecimiento de objetivos. El feedback puede ser positivo si se refuerza la conducta objetivo o negativo si no se ejecuta tal conducta. Suele ser importante que el feedback se aplique con la mayor inmediatez posible y su eficacia aumenta si se proporciona de forma contingente a la conducta, pero esto no siempre es posible cuando hablamos de la orientación. Pensemos en un deportista que comenta con su entrenador cómo ha ejecutado un recorrido determinado analizando en cada tramo qué táctica ha utilizado, la elección de ruta, posibles errores, sensaciones, etc.. Dicho repaso puede hacerse incluso días más tarde de haberse realizado el recorrido, pero aún así el feedback es importante y puede afectar a la motivación así como a otras variables.

LAS VARIABLES EN UNA MATRIZ DE DECISIÓN DEBEN SER	
OBJETIVAS	Usa Factores que no dependen de Preferencias u Opiniones.
SINGULARES	No uses Factores Compuestos. Desglosa todas las Variables hasta el final y evalúa características muy Definidas y Concretas.
BINARIAS	Usa Métricas 1 / 0. Los Ránkings tienden a ser Subjetivos. "1 / 0", "Si / No", "Tiene / No tiene" ofrece más Objetividad.
IGUAL DE IMPORTANTES	Usa Factores que sean Igualmente Importantes. Dar más peso a un Factor se hace, de normal, de manera Subjetiva.

CURSO DE CRONOMETRAJE NIVEL I EN MADRID

Celebrado los días 19 a 22 de enero por FEMADO, con fase presencial y prácticas en un evento por designar, de acuerdo al siguiente programa:

Día 19, lunes, Online: presentación, objetivos, instalación del software

Día 20, martes, Online: creación de eventos, descarga, gestión de resultados

Día 21, miércoles, Online: resultados, normativas, misiones del Juez Cronometrador

Día 22, jueves, presencial: prácticas simulación de competición, incidencias, backup

Coordinación: Jesús García Pajuelo

Dirección Técnica y profesor: Javier Serrano sportident@femado.org

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. Agustín Alcaide (O-CHARLIES LEGANES) | 9. Yosie Pérez (GOCAN) |
| 1. Yaiza Alonso (MALARRUTA) | 10. Álvaro Pérez (MALARRUTA) |
| 2. Miguel Blanco (GOCAN) | 11. Jaime Pérez (MALARRUTA) |
| 3. Carlos de Manuel (IMPERDIBLE) | 12. Ylenia Poveda (ORIENTIJOTE) |
| 4. David Expósito (IBERIA) | 13. José Rubio (SEGIVIA-O) |
| 5. Ainhoa Firvida (SEGOVIA-O) | 14. Rosa Silveira (ALABARDA-O) |
| 6. Alejandra García (ORIENTIJOTE) | 15. Andrea Viqueira (MALARRUTA) |
| 7. María Hornell de Viqueira (MALARRUTA) | |

CURSO DE CRONOMETRAJE NIVEL I EN ANDALUCÍA

La Federación Andaluza (FADO), en coordinación con la Federación Española, convocó los días 19, 21 y 26 de enero en sesión online y los días 31 de enero y 1 de febrero en sesión presencial en el IES Manuel de Falla, Puerto Real (Cádiz) un Curso de Jueces Cronometradores nivel I, dirigidos a futuros cronometradores para pruebas de Ligas Autonómicas de O-Pie y MTB-O, usando el software OE12.

Profesor, Abel J. Otero Ramírez: abel.oteroramirez@gmail.com

- | | | | |
|-------------------------|---------------|------------------------------|-------------|
| 1 Justa María Buzo | COHU | 16 María del Carmen Martín | FUNDI-O |
| 2 Miguel Caballano | COMA | 17 Bruno Mena | ADOL |
| 3 Juan M. Carrasco | SURORIENTANDO | 18 Luis Miguel Naranjo | ALMADRABA |
| 4 Antonio Coto | ADOL | 19 Yury Leonardo Oropeza | COMA |
| 5 Antonio M. Coto | ADOL | 20 Cristina Otero | ORIENTIJOTE |
| 6 José Miguel Cruz | LOS_CALIFAS | 21 Sofía Otero | SURORIENT. |
| 7 Antonio Delgado | LOS_CALIFAS | 22 Marco Antonio Parejo | ALMADRABA |
| 8 Alberto Escrivá de R. | MONTELLANO | 23 Andrés Parrales Arcenegui | MONTELLAN |
| 9 Luis Fernández I | ADOL | 24 Andrés Parrales Ramos | MONTELLAN |
| 10 Nieves Franco | COHU | 25 Juan José Reyes | ALMADRABA |
| 11 Raúl García | COHU | 26 Araceli Ruiz | VELETA |
| 12 Jesús Gordillo | FUNDI-O | 27 Ángel Luis Talavera | COMA |
| 13 Manuel Alej Iglesias | MONTELLANO | 28 Eulogio Valle | VELETA |
| 14 Antonio J. Jiménez | LOS_CALIFAS | 29 Ángel Manuel Vegas | VELETA |
| 15 Enrique León | COMA | | |

CURSO DE TRAZADORES NIVEL I EN MADRID

Entre los días 09 y 13 febrero, FEMADO organizó un Curso de Trazadores Nivel I, de 14 horas, dirigido a orientadores interesados en trazar carreras de orientación a nivel autonómico, de cualquiera de las modalidades O-PIE, TRAIL-O y MTBO.

Fase 1. No presencial: Estudio de la normativa vigente previa al curso.

Fase 2. Online: Lunes 09 a jueves 12, en horario de 18,00 h a 21,00h

Viernes 13, en horario de 18,00 a 20,00h

Distribución de horas por bloque de contenidos:

- O-PIE: 6 h. Teóricas + 4 h. Práctica de trazados.
- TRAIL-O: 1 h. Teórica + 1 h. Práctica de trazados.
- MTBO: 1 h. Teórica + 1 h, Práctica de trazados.

Fase 3. No presencial: Presentación de un trabajo de trazados

Contenidos: Conocimientos básicos del trazador de recorridos.

Técnicas de Orientación.

Reglas y propósitos del Trazador elementos del recorrido

Tipos de Carrera de Orientación.

Elecciones de ruta, grado de dificultad y aspectos fundamentales

Parte específica para MTBO y TRAIL-O

Docentes: Alberto Mínguez, Juan Pedro Valente, Miguel Cabeza

El alumno deberá presentar un trabajo de trazados de liga autonómica con todas las categorías según reglamento que será calificado con APTO o NO APTO.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Milagros Rodríguez (MANZANARES-O) | 9. Susana Arroyo (SOTOBOSQUE) |
| 2. Eloy Espigares (SRK) | 10. Natalia Galve (O-CHARLIES LEGANES) |
| 3. Iván Cerrillo (IMPERDIBLE) | 11. Óscar Borrego (ITACA) |
| 4. Ana Defez (BMT CASAS DE VES) | 12. Fernando García-Argudo (COLMENAR) |
| 5. Elena Navarro (BMT CASAS DE VES) | 13. Enrique Jiménez (ESCONDITE-M) |
| 6. Juan Emilio Montero (COMA) | 14. Juan Daniel Sánchez (O-CIUDAD_REAL) |
| 7. Lourdes Cano (IBERIA) | 15. Gonzalo Zorrilla (O-CHARLIES LEGANES) |
| 8. Adriana Rolland (MONTELLANO) | |



ANA TOLEDO

LA ORIENTADORA DE ÉLITE Y SU ALIMENTACIÓN

1. CONOCIENDO A ANA, LA ORIENTADORA

- 2014 empezó a salir a hacer orientación en su club con su familia, y a entrenar para poder disfrutar de las carreras
- 2017 Primera convocatoria con la selección Española de Orientación a pie con el equipo Junior
- 2020-hasta hoy. Miembro de la selección Española de Orientación representando a España en distintos campeonatos internacionales
- 2022 : 9ª posición Campeonato del Mundo Absoluto de O-Pie (WOC). Modalidad Sprint Knock-Out (KO).
- 2024 medalla de oro en categoría absoluta de O-Pie modalidad Sprint en el Campeonato del Mundo Universitario de Orientación 2024 (WUOC) en Bulgaria
- A nivel nacional ha sido múltiples veces campeona de España en las distintas distancias tanto en categoría absoluta como en categoría junior
- Actualmente vive en Noruega, forma parte del club Halden OK corre con ellos los relevos Jukola y Tiomila
- En su día a día compagina el trabajo con los entrenamientos, realizando dos sesiones de entrenamiento diarias.

Me comenta que: “quitando los resultados que no es lo más importante ni mucho menos, todo esto lo hago porque me encanta este deporte, y lo que más disfruto es salir a entrenar cada día, conocer nuevos terrenos y sobre todo tener la oportunidad de superarme a mí misma, intentando hacer todo lo que esté en mi mano para dar mi mejor versión”



2. LA ENTREVISTA: DEPORTE Y ALIMENTACIÓN

¿Cuándo empezaste a cambiar tu alimentación?

Mi relación con la alimentación ha ido cambiando mucho con los años, siempre intentando escuchar a mi cuerpo y encontrar lo que realmente me hace sentir bien y rendir mejor.

Empecé siendo vegetariana muy joven, todavía en categoría junior. En aquel momento fue algo bastante intuitivo: me salía natural, no me costaba y me hacía sentir ligera en los entrenamientos.

Sobre el 2018, cuando entrenaba, notaba que algunos alimentos me resultaban pesados, tenía digestiones lentas y me molestaban a la hora de entrenar.

¿Por qué te decidiste por la alimentación vegetariana?

Por ese año dejé de tomar carne, las digestiones de este alimento en particular me resultaban pesadas. Así que lo eliminé, un poco porque quería sentirme más ligera y un poco porque en ese momento se hablaba de los beneficios de la alimentación vegetariana.

¿Tuviste algún problema con el cambio de alimentación? ¿alguna carencia?

Para compensar el no comer carne empecé a comer más legumbres. Hubo un momento que empecé a sentirme más débil, más cansada y con menos energía. Lo achaqué a que estaba entrenando más fuerte y lo vi normal.

Al hacer analíticas se vio que tenía falta de hierro, que podría ser por diversos motivos: la regularidad de las reglas, la intensidad de entrenamiento y la disminución de alimentos ricos en hierro.

Estuve tomando una suplementación de hierro para recuperar los niveles y hoy en día tomo una dosis de mantenimiento para combatir posibles carencias que pudiera tener con mi elección de alimentación.

¿Me comentas que a lo largo de los años fuiste quitando más alimentos?

Sí, tomaba lácteos, quesos y yogures más a menudo desde que eliminé la carne y el pescado de la dieta, pero también me sentaban mal, coincidió con que empecé a entrenar más en serio y a competir a nivel internacional.

Después del WOC 2021 decidí probar algo distinto: eliminar todos los productos de origen animal (carne, pescado, crustáceos, embutidos, huevos, lácteos) y ver cómo respondía mi cuerpo. No lo hice de golpe, sino como un experimento personal para mejorar mi rendimiento y mi bienestar. La verdad es que me sorprendió lo bien que me adapté. Me sentía más ligera, recuperaba mejor y tenía menos problemas digestivos. Además, sin darme cuenta, eliminé mucha bollería industrial y pequeños “vicios” que a veces entran por costumbre. Para mí fue una forma sencilla de comer más limpio, sin tentarme tanto, y sin sentir que estaba renunciando a nada (obviamente renuncié a cosas, pero con un motivo claro).

¿Actualmente cual es tu día a día, cual es tu pauta de alimentación y entrenamiento?

	Entreno El entreno de la mañana es antes de desayunar en ayunas o a las 11:00h		
7:00	Desayuno	pourrige de avena con agua, yogur de soja y fruta	
11:00	Media mañana	frutos secos	
13:00	Comida	Ensalada de arroz y verduras o Verduras con pasta y soja texturizada o tofu	Rica en hidratos pensando en la sesión de entreno de la tarde
17:00	Entreno		
19:00	Cena	Legumbres con verdura	Aprovecho para incorporar proteínas, sobre todo legumbres. Puedo comerme 2 buenos platos.

¿Y cuando sales de viaje a competiciones tienes algún problema con las comidas?

Afortunadamente para mí, siempre que salimos tenemos alojamiento en el que nos podemos preparar nosotros nuestras comidas, preparamos lo que comemos habitualmente y no nos afecta mucho. Cuando en alguna ocasión comemos en algún restaurante, a los veganos no nos ofrecen mucha oferta, normalmente nos ofrecen pasta o patata y verdura. Comidas muy repetidas con poca variedad, faltan las legumbres en nuestro caso y eso sí que se nota. Además, en los restaurantes piensan en las raciones normales para el público en general, no se tiene en cuenta que somos deportistas con mucho gasto y a menudo nos quedamos con hambre.

¿Y no estabas preocupada por posibles carencias que pudieras tener, déficits de nutrientes?

Sí que me estuve informando y empecé a suplementar con vitamina B12 que es deficitaria en las dietas veganas. Y empecé a tomar un complejo vitamínico, además del hierro.

Mi prioridad era la de sentirme bien a la hora de entrenar, que las digestiones no fuesen pesadas. Me sentía con fuerzas para rendir en los entrenamientos (después de resuelto el problema del hierro) así que quería que las digestiones me acompañaran.

Además, en esta época estaba en la Blume y nos hacían análisis y pruebas de esfuerzo, para controlarnos.

Había también un nutricionista que, aunque no era muy partidario de dietas veganas, sí que me daba recomendaciones de alimentación y pautas de suplementación. Y desde que vivo en Noruega he empezado a suplementar la vitamina D y el calcio.



¿Y a la hora de las competiciones tomas algún suplemento pesando en el rendimiento?

He empezado a tomar geles durante las carreras de larga distancia que pueden durar en mi caso entre hora y media y a veces hora y 45 minutos suelo tomar un gel a los 40-45 minutos y otro sobre los 75' en función de cómo va la carrera y mis sensaciones. Mi principal reto en estos momentos es cómo mantener una alimentación que me permita rendir en las competiciones Knock out, esprints muy cortos de 8' pero que se repiten a lo largo de todo el día en pruebas clasificatorias

¿Cuál es tu alimento estrella en las competiciones?

En las competiciones de Knock out ahora mismo es el puré de patatas, he descubierto que es muy digestivo, fácil de llevar, y puedo ir comiendo entre manga y manga para mantener mi energía en la competición

3. MIS APORTACIONES COMO NUTRICIONISTA

Vegetarianismo: es una forma de alimentarse que excluye los alimentos de origen animal. Todo tipo de carne y derivados (embutido, pates salsas) pescado moluscos y crustáceos si consumen derivados con lácteos, leche o miel

Veganismo: No consumen ningún alimento de origen animal, ni derivados con lácteos, leche o miel

¿Es posible una alimentación vegana sin carencias incluso si eres deportista de élite?

Según la Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND), las dietas veganas, si están adecuadamente planificadas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y apropiadas para todas las etapas de la vida (embarazo, infancia, adultez, deporte), ofreciendo beneficios para prevenir y tratar enfermedades.

La clave es que estén adecuadamente planificadas, si no, se corre el riesgo de tener algún déficit de nutrientes como vitamina B12, hierro, omega 3, calcio, vitamina D, y proteínas.

En el caso de Ana, bien por ella misma, escuchado su cuerpo o bien por las recomendaciones de profesionales, ha ido introduciendo los alimentos y la suplementación necesaria para no tener carencias.

En mi opinión, como recomendación para llegar a los nutrientes necesarios con la alimentación, hubiera empezado antes a introducir alimentos veganos ricos en hierro, calcio, omega 3, para asegurar llegar a los requerimientos que necesita. Aunque con la suplementación el riesgo está cubierto.

¿Qué les recomendarías a los jóvenes orientadores que estén pensando en llevar una alimentación vegetariana o vegana?

Que no cambien la alimentación de golpe, porque el cuerpo necesita ir adaptándose, que vayan poco a poco dejando alimentos, y escuchando lo que el cuerpo les dice, si está más ligero, más ágil, con más energía o por el contrario si no van bien, que piensen que les puede estar faltando.

Ana nos puntualiza que ha tenido muchas críticas con respecto a su elección de alimentación, me comenta que puede haber personas que comen de todo y no por eso llevan una alimentación adecuada comen mucho procesado y exceso azúcares y pocas verduras. En ese sentido no depende de la elección de alimentación en sí sino de cómo elijas esos alimentos para estar sano

HIERRO

Se encuentra mayoritariamente en las legumbres (destacando especialmente las lentejas, los garbanzos y los frijoles negros), verduras de hoja verde, frutos secos, frutas desecadas y semillas, Como se puede apreciar, la dieta vegana es muy rica en hierro, simplemente hay que tener en cuenta 3 cosas para que podamos aprovecharlo mejor:

1. Consumirlo junto con fuentes de vitamina C aumenta en un 30% la absorción: naranjas, mandarinas, fresas, melón y sandía, kiwi, piña, tomate o pimiento crudo, frutos del bosque, el zumo de limón, perejil fresco... Pueden tomarse incorporadas en el plato (ensaladas, gotas de limón en una paella, perejil picado por encima), como guarnición (ensalada de tomate o de naranjas) o como postre (cualquier fruta).

2. Separarlo de alimentos muy ricos en calcio

3. Separarlo de alimentos ricos en taninos: café, té, mate, chocolate y vino

CALCIO

Alimentos vegetales con una buena cantidad de calcio: Legumbres verdes (edamames, guisantes, habas judías), Hierbas aromáticas (menta albahaca, orégano), crucíferas (col, lombarda, brócoli, col de Bruselas, kale...), semillas de sésamo, y tahini, y las almendras. También los higos secos Una cucharada sopera de semillas de sésamo o un plato de brocoli, aporta la misma cantidad de calcio que un vaso de leche.

OMEGA 3

En el mundo vegetal los alimentos ricos en este ácido graso son reducidos. Son buena fuente vegetal de ácido graso $\omega 3$ las nueces y las semillas de lino. Las necesidades diarias de este nutriente se cubren tomando 1 cucharada de semillas de lino o unos 30g de nueces al día

Recomendaciones en la alimentación del día a día en el caso de Ana

Encuentro que según el registro de alimentación de un día que Ana comenta arriba, podría faltar algo de proteína en su alimentación. Las necesidades de proteínas en un deportista se ven aumentadas y más si este es vegetariano.

Sus necesidades de proteínas podrían rondar aproximadamente 1,2- 1,5 gramos de proteínas por kilogramo de peso. Si su peso es 54kg, las proteínas diarias que necesita son entre 65 y 81g

Desglose Nutricional (Proteínas)

Comida	Ingredientes	Proteína aprox. (g)	
Desayuno	60g avena + 125ml yogur soja + 1 manzana	12g	12g
Media Mañana	50g Almendras	10g	10g
Comida (Opción A)	100g Arroz (en seco) + Verduras	10g	
Comida (Opción B)	Pasta + 50g Soja texturizada (en seco)		30g
Cena	400g Lentejas cocidas + Verduras	20g	20g

Total OPC A 52g /d OPC B 72g /d



Recomendación 1:

para cubrir las necesidades de proteínas, necesitaría asegurar el aporte alimentos proteicos en la comida. Algunas sugerencias que son fáciles de digerir:

- Mezclar cuscús con soja aliñado con menta y limón tipo ensalada o en caliente con verduras y soja
- Tomar la legumbre en forma de pasta con verduras. Por ejemplo, pasta de lenteja roja con levadura nutricional y salsa de tomate natural con albahaca.
- Añadir humus a una ensalada como parte del aliño.

Recomendación 2:

la media mañana es una buena oportunidad para aportar nutrientes extra o para reponer, pensando en el entreno de la tarde. Por ejemplo:

- Si el entrenamiento de la tarde va a ser muy exigente físicamente agregar además de los frutos secos algo de fruta, zumo, dátil o fruta deshidratada.
- Si va a primar la fuerza, un batido con yogur de soja y bebida de avena o coco y algo de fruta, te aporta un extra de proteínas para el entreno.

En conclusión:

si eres deportista y te decides por una alimentación vegana, no tienes por qué tener déficits ni problemas nutricionales ni de rendimiento siempre que:

- Suplementes la vitamina B12 y la vitamina D si o si,
- Asegures una alimentación variada, teniendo en cuenta aportar a la dieta diariamente alimentos veganos ricos en hierro, calcio, omega 3 y zinc.
- Asegures la ingesta de proteínas en cada una de las comidas del día.

Campeonato de España de Sprint



MOSC2026

Del 16 al 22 de febrero el Valle del Guadalhorce en la provincia de Málaga, se convirtió en punto de encuentro para deportistas procedentes de más de 20 países, que compitieron en el Campeonato de España de Sprint (MOSC2026), y en la III edición del Málaga Orienteering Sprint Camp, que sirvió también como preparación para el próximo Campeonato del Mundo de Sprint, que tendrá lugar en el verano de este año en Génova (Italia).

Casabermeja, Colmenar, Ardales, Almogía, Torremolinos, Alhaurín el Grande, Coín y Marbella fueron las ubicaciones elegidas para este Sprint Camp, que anteriormente celebró sus primeras ediciones en las comarcas de la Axarquía y Costa del Sol.

El Campeonato de España incluía una prueba de relevos mixtos, un Knock Out para todas las categorías, y un Sprint (WRE). Además una Superfinal de Knock Out para los/las 3 mejores FEDO y las/los 3 mejores no FEDO, con premios en metálico. Se ofrecieron también 3 entrenamientos en bosque (El Romeral, El Chorro y Torrehacho).

Los participantes pudieron disfrutar de actividades complementarias cada día: Museo de la Miel en Colmenar, El Caminito del Rey en Ardales, El Torcal de Antequera, caballos en el Cortijo de el Moral y las barcas de Jábega.



MARÍA PRIETO Y
ÁLVARO CASADO
CAMPEONES DE
ESPAÑA EN
SPRINT

Información técnica

S1 - Casabermeja, combina zonas de muy alta velocidad con otras de lectura precisa

Trazadores: Sara López y Miguel Gómez

S2 - Colmenar, un pueblo con un desnivel elevado y zonas de lectura precisa

Trazador: Javi Jiménez

S3 - Ardales, recorridos con dos partes diferenciadas

Trazador: Antonio Guerrero

S4 - Almogía, un pueblo de cuevas y escaleras con una alta exigencia física y técnica

Trazador: José Manuel García Crespo

S5 - Torremolinos, carreras rápidas en su entramado de calles, galerías y plazas

Trazador: Antonio Guerrero

S6 - CEO Relevos Mixtos, carreras muy rápidas, con elecciones de ruta

Trazador: Juanan López

S7 - CEO Knock-Out, intrincadas y espectaculares calles.

Trazador: Javier Ruiz (Rorri)

S8 - CEO Sprint (WRE)

Trazador: Nabil Abderrahaman

S9 - MOSC Super Final Knock-Out Sprint

Trazador: Nabil Abderrahaman



ÁLVARO
CASADO
CAMPEÓN
DE KNOCK
OUT



ANA ISABEL
TOLEDO
DOBLE
CAMPEONA DE
KNOCK OUT Y
DE LA
SUPERFINAL

programa

- Lunes 16 de Febrero 09:00 S1 - CASABERMEJA
- Martes 17 de Febrero 09:00 S2 - COLMENAR
- Miércoles 18 de Febrero 09:00 S3 - ARDALES
- Jueves 19 de Febrero 09:00 S4 - ALMOGÍA
- Viernes 20 de Febrero 09:00 S5 - TORREMOLINOS
- Sábado 21 de Febrero 07:30 S6 - CEOP Relevos Mixtos
en ALHAURÍN EL GRANDE
- 12:00 S7 - CEOP Knock-Out (Calificatoria) COÍN
- 15:30 KO - Semifinales (CEOP y MOSC)
- 17:00 KO - Finales (CEOP y MOSC)
- 19:00 Entrega de Premios CEOPRM y Knock Out
- Domingo 22 de Febrero 07:30 S8 - CEOP Sprint (WRE) MARBELLA
- 11:00 Superfinal Knock-Out MARBELLA
- 12:00 Entrega Premios WRE, S.Final y CEOP



MARBELLA OLD TOWN

SCALE: 1/4.000 - CONTOUR: 2,5m

S8 - 22 FEB 2026
CEOP SPRINT



Andalucía



coma
club de orientación de Málaga



S8 CEOP SPRINT									
M-E									
R38		4,0 km		30					
----- 55 m ----->△									
▷				▧					
1	53			■				△	
2	72			▲				○	
3	47			◇				▽	
4	88			■				△	
5	74			↗					
○< >○									
6	38	↑		▲				○	
7	56			Π				○	
8	79			↗				└	
9	73			▧				└	
10	77			⊠				○	
11	80			■				<	
12	37			■				△	
13	85	↗		■				└	
14	61			▲				○	
□→									
15	54			■				<	
16	91			■				└	
17	52	↑		▲				○	
18	84			▧				└	
19	75			↗					
20	58			▲				○	
21	100			○				○	
○< >○									
22	200			▧					
○----- 30 m ----->○									

SÍMBOLOS ESPECIALES

- × farola ornamental
- mobiliario urbano



FERMENTO xTYME



Resultados sprint

U10	Adrián García SANT JOAN		
F12	Nerea Martín COLIVENC	M12	Jurgi Calzada COBI
F14	Inés Ortiz TOLEDO-O	M14	Roc Bausà UES
F16	Daniela Molina ADOL	M16	Javier Muñoz COMC
F18	Cristina García COMA	M18	Mateo Puertas ORCA
F20	Guinedell Faja UE VIC	M20	Ignacio Vallejo COMA
FE	1 María Prieto MALARRUTA	ME	1 Álvaro Casado GOCAN
	2 Ana Isa.Toledo IMPERDIBLE		2 Gonzalo Ferrando TOLEDO
	3 Ana Camarasa COLIVENC		3 Gonzalo Zorrilla OCHARLIE
F35	Esther Gil COLIVENC	M35	Roger Casal COLIVENC
F40	Rosa Nª Correa COHU	M40	Andrés Izquierdo IMPERDIBL
F45	Meritxell Bella COB	M45	José Manuel García COMA
F50	Anna Amigó COC	M50	Manuel Jabalera VELETA
F55	Concep. González COMPÁS	M55	Pau Comerma CAT-o
F60	Purificación Alfaro VELETA	M60	Pere Bossa COC
F65	M.C. Carrascosa CUENCA	M65	V. Hyvärinen ORIENTABONIT
F70	Amparo Brotons COLIVENC	M70	Jesús Gil COLIVENC
F75	Katariina Peltola COMA	M75	Pertti Mattila COMA

Knock Out

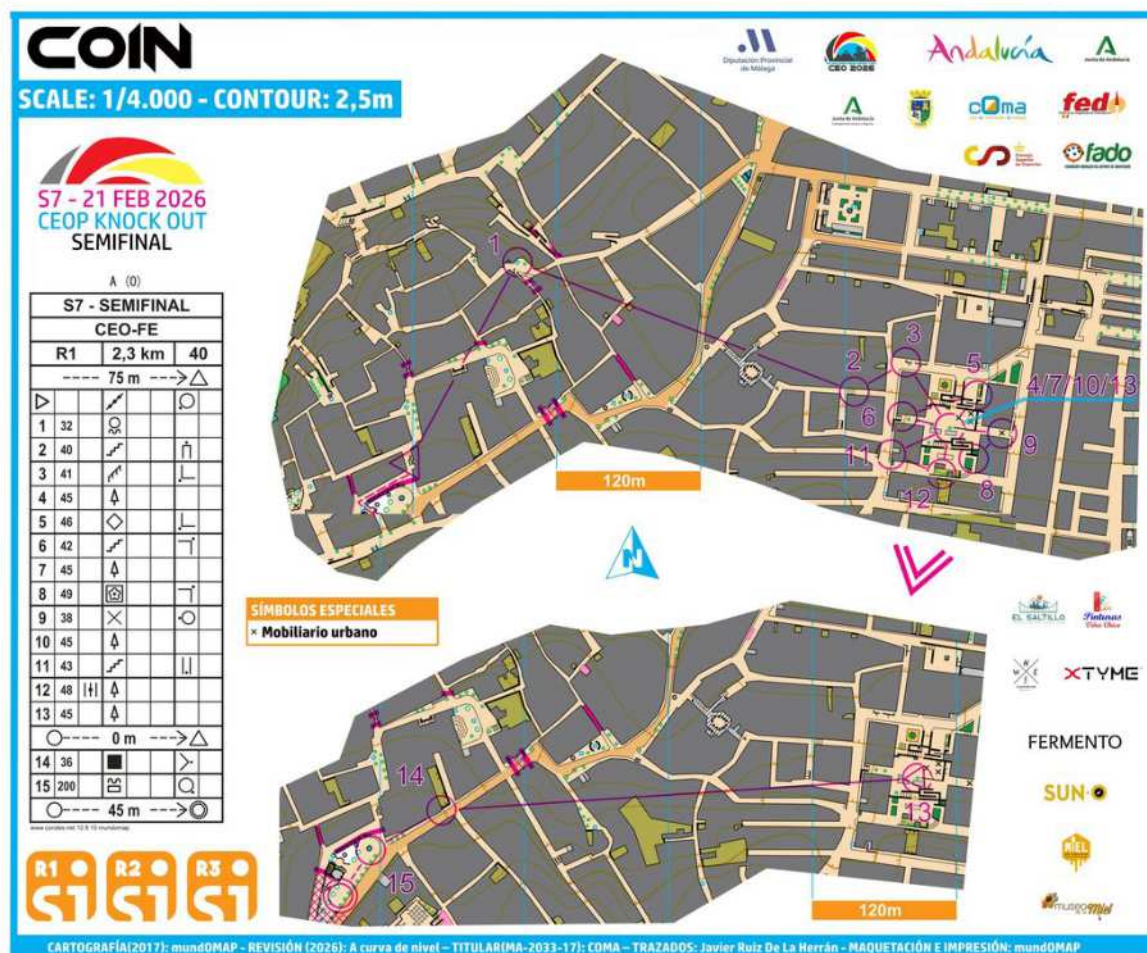
FE	1 Ana Isabel Toledo Navarro IMPERDIBLE
	2 Nerea González Peña CEAM_LBI-O
	3 María Prieto Del Campo MALARRUTA
ME	1 Álvaro Casado Gómez GOCAN
	2 Gonzalo Ferrando Galán TOLEDO-O
	3 David Rojas Jiménez ALABARDA-O

Superfinal

FE	1 Ana Isabel Toledo Navarro IMPERDIBLE
	2 María Prieto Del Campo MALARRUTA
	3 Ylvi Kastner NATURFREUNDE
ME	1 Riccardo Rancan KALEVAN RASTI
	2 David Rojas Jiménez ALABARDA-O
	3 Gonzalo Ferrando Galán TOLEDO-O

Relevo mixto (campeones)

Alevín	FORM (Noa Lobón, Pablo Falgas, J.P. Zurita, Marta Gil)
Infantil	FEDOCV (Queralt Casal, S. Blasco, A. Kolganova, N. Martín)
Cadete	FECAMADO (S. Manzanegue, S. Laveda, J. Muñoz, E. Rubio)
Junior	FEDOCV (M. Terekhova, O. Terkelsen, J. Montes, M. de Miguel)
Senior	FEMADO (M. Prieto, D. Rojas, A. Casado, Ana I. Toledo)
Vet. A	FEDOCV (V. Gil, E. Sellés, R. Casal, E. Gil)
Vet. B	FECAMADO (A. Sánchez, J.C. Peñalbo, P.J. Laveda, S. Belén)
Vet. C	FCOC (R.M. Sanjaume, P. Bosa, P. Comerma, A. Amigó)
Vet. D	FEDOCV (A. Brotons, V. Hyvärinen, P. Stuart, A. Sánchez)



S7 - SEMIFINAL			
CEO-FE			
R1	2,3 km	40	
75 m → Δ			
1	32	○	
2	40	↗	↑
3	41	↗	↗
4	45	↓	↗
5	46	◇	↗
6	42	↗	↗
7	45	↗	↗
8	49	⊗	↗
9	38	×	○
10	45	↓	
11	43	↗	↗
12	48	⊗	
13	45	↓	
○ --- 0 m --- Δ			
14	36	■	↗
15	200	⊗	○
○ --- 45 m --- ○			

Portugal O-Meeting



Entre los días 13 y 16 de febrero se celebró el Portugal O Meeting (POM), primer Evento Mundial de Clasificación Oro (WRE) de la IOF, una competición que combina organización de clase mundial, terreno de alta calidad y una fuerte participación internacional.

El programa en el POM incluía tres carreras Gold WRE: un Sprint el viernes 13 y dos carreras de media distancia el sábado 14 y el lunes 16, además de una distancia larga y una nocturna. El Sprint se disputó en la localidad costera de Praia de Mira, en un terreno técnico con numerosas calles y callejones estrechos e irregulares. Las distancias medias de la Gold WRE se celebraron en el terreno costero al norte de Mira, con detalles de contorno exigentes y vegetación variada.

Resultados españoles más destacados

- Ana Isabel Toledo (6ª en sprint, 9ª en las dos medias, 10ª en la larga, 2ª en la carrera a la caza y 2ª en la global de bosque)
- María Prieto, (2ª en Sprint)
- Álvaro Casado (10º en la media, 3º en la larga y 10º en la global de bosque)



SIMONA AEBERSOLD
(SUIZA), CAMPEONA
EN TODAS LAS
DISTANCIAS

MARÍA PRIETO,
PLATA EN EL
SPRINT
ANA ISABEL
TOLEDO, 2º EN LA
GLOBAL
ÁLVARO CASADO,
BRONCE EN LA
LARGA

Maximus O-Meeting



Fotografías de Paula Padilla

MOM 2026

En la provincia de Ávila, el Club Máximus-O organizó la 7ª edición del Máximus O Meeting (MOM 2026) entre los días 20 y 24 de febrero, una competición de 4 etapas en mapas nuevos:

- 1 Larga distancia, en Santa Cruz de Pinares, terreno muy variado.
- 2 Media distancia, en la Dehesa de Navaluenga, mapa galardonado Course of the Year 2024.
- 3 Sprint en Navatalgordo, en un divertido laberinto de calles estrechas e intrincadas.
- 4 Salida a la caza, en una zona inexplorada junto al embalse de El Burguillo.

Todas las categorías de las cuatro etapas oficiales (larga distancia, media distancia, sprint y salida a la caza) eran puntuables para el Trofeo Máximus O Meeting 2026.

Además ofrecieron un campo de entrenamiento durante el mes de febrero (Máximus Winter O-Camp), con numerosos entrenamientos técnicos en algunas de las mejores zonas de la provincia.

Resultados

1. Lucas BASSET (SWEDEN OK LINNE) 2:50:46
2. Oskar Hagstrom (SWEDEN OK LINNE) 2:52:18
3. Santeri SILVENNOINEN (FINLAND K. RASTI) 2:59:50

1. Pia Young Vic (SWEDEN OK LINNE) 2:45:55
2. Aleksandra HORNIK (LITHUANIA IGTISA) 2:51:50
3. Janka MIKES (HUNGARY MOM BUDAPEST) 2:52:37



LOS SUECOS
LUCAS
BASSET Y PIA
YOUNG VIC
DOMINAN EL
MOM

LA PIRAMIDE INVERTIDA

EN LA ORIENTACIÓN

SINCERAMENTE DESCONOZCO LA EXISTENCIA DE ESTA TEORIA, TAL VEZ SÓLO SE ENCUENTRE ALOJADA EN MI MENTE...

Aunque aquí en mi Comunidad (y en alguna más) se halla a la vista de quién quiera verlo. Basta con repasar los resultados de alguna de las carreras para comprobar cómo las categorías de menos de 21 años están pobremente pobladas, mientras que las de más de 35 (también por suerte) tienen bastante participación, por lo que yo imagino una “base” que serían las categorías menores, por desdicha desolada, dónde poder construir las distintas etapas, categorías o fases, sin embargo “arriba” en lo que sería la cúspide de la pirámide, con muchos y muchas participantes, pero que la mayoría se encuentra o nos encontramos al “final” de nuestras carrera deportiva, al menos a cuanto rendimiento se supone.

Existe una “teoría de la pirámide invertida en el deporte de base” (Google, 17 de octubre de 2025) que hace referencia a un modelo de gestión y formación que reprocha y trastorna la pirámide tradicional.

Por lo general, en cualquier deporte, la élite se sitúa en la cima y es en el deporte base, dónde se prioriza la participación, el aspecto lúdico y el desarrollo integral de los jóvenes. Tener un gran asiento con el deporte de base, debería ser nuestro objetivo, para que arriba lleguen los y las mejores, nuestros representantes y elites.

Claro esto sería lo ideal, pero yo estoy muy disgustado con el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (MEFD). Aunque no se libran de mí ira las administraciones educativas correspondientes (principalmente la de las Comunidades Autónomas). Dicho esto, no me parece nada normal que exista entre el alumnado (no digo de toda España, pero al menos de Madrid) una discriminación tan latente, no puede ser que a los alumnos y alumnas que, por las tardes, fuera del horario lectivo, practican fútbol o que están en escuelas de fútbol, no les pongan tareas (los deberes de toda la vida) y puedan ir a entrenar noventa minutos al menos tres tardes a la semana...

Y a esos “locos-as” y poquitos, atrevidos-atrevidas que se les ocurrió interesarse por el deporte de orientación, intentar asistir a un entrenamiento o actividad durante una hora, un día a la semana, les resulta “imposible” y nos los cargan de tareas y trabajos escolares, con lo que tienen que renunciar y perder esos sesenta minutos semanales de mapa y brújula...

No creáis que esto que os cuento es una broma o una exageración, el otro día de vuelta de un entrenamiento/actividad de escuela, dónde la mayoría de los participantes no pudieron asistir por los problemas anteriormente mencionados, (las famosas tareas, deberes u ocupaciones que sus “profes” habían tenido a bien “regalarles” esa tarde) con lo que tuvimos una representación ínfima de orientadores-as.

Sin embargo, al pasar por algunos de los campos o polideportivos que salpican el camino de regreso a casa, los terrenos de juego estaban abarrotados de jugadores y jugadoras (y sus familiares) ...lo primero que pensé ¿a estos chicos no les ponen deberes...?

Reconozco que, en algunos lugares, tal vez en menos de los deseados, existe un “deporte de base en orientación”, entiendo que en pueblos o localidades “pequeñas” existe una posibilidad de poder crear grupos o incluso escuelas de nuestro deporte.

No digo nada nuevo si resalto aquí la importancia de las escuelas, del deporte de base, de nuestros jóvenes orientadores.

Deberíamos “construir” nuestra particular pirámide con el desarrollo y comprensión por parte de nuestros chicos y chicas de la idiosincrasia de nuestro deporte, el verdadero objetivo del “juego” de orientación, desarrollar las habilidades fundamentales y la utilización de las técnicas necesarias, olvidándose de “fabricar” una base física en detrimento del aspecto lúdico. A medida que el orientador-a madura habrá oportunidad de incorporar progresivamente los entrenamientos dirigidos a la mejora de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza y velocidad, sin olvidar la flexibilidad). Pero una escuela no debería ser sólo un “concepto”, una institución para la transmisión de conocimientos o el desarrollo de capacidades individuales.

En estas mismas páginas, cada dos meses, estamos aprendiendo cómo dotar de contenido, actividades y algunas ideas para escuelas...sin embargo a lo que yo me refiero, lo que no encuentro es el ¿cómo? Ese secreto para formar grupos, hacernos con una “clientela”.

No creáis que esto, es un pensamiento o una nueva idea que me surge ahora, para quién no lo sepa, ya en el lejano 1999 tuve la oportunidad de que se publicara un libro abordando este tema: “Guía práctica para escuelas del deporte de la orientación” Ed. Wanceulen (1999)

El objetivo era sencillo: facilitar la labor a monitores, profesores o entusiastas del deporte, en su ardua labor de enseñar y promocionar una actividad nueva para muchos y que buscaba implantarse en nuestras existencias, a poder ser como una forma de vida.



**JESÚS GARCÍA
PAJUELO**

Intentaba “dotar” de contenidos, esas escuelas que, en aquellos años, algunos encontramos, por ejemplo, como clase extraescolar dos tardes a la semana en algunos Centros de Enseñanza, ahí si teníamos chicos y chicas, se fomentaba la adherencia y se construía una buena base y a su vez, sólida. A principios de siglo, la pirámide iba tomando su forma natural. Antes y ahora, la importancia del Deporte Base es imprescindible, por lo que tal vez puede ser más interesante, hablar de cómo “hacerse grande” en la base y los contenidos y actividades ya llegarán...creo que no nos queda otra (o tal vez sí) que intentar afianzar las bases del deporte en edad escolar, siguiendo una progresión lógica tanto en el aspecto físico como en lo técnico.

¡Ojo! No apartarse de esta idea, un mantra que llevo más de treinta años repitiendo...

En la escuela aprendemos, en el club entrenamos.

¿Pero sabemos verdaderamente lo qué es el deporte base?

También llamado deporte formativo, radica en las disciplinas deportivas practicadas por niños y adolescentes con el objetivo de constituir el primer escalón técnico y por qué no, también psicológico.

El lugar “ideal” para desarrollar estas actividades deberían ser las instituciones educativas o en los propios clubes deportivos, también se puede abrir una oportunidad, con escuelas municipales o locales, que apuesten por nuestro deporte y reúnan a jóvenes de diferentes centros de enseñanza y clubes. En lo que respecta al fútbol, casi todos los clubes de primera, segunda división e incluso categorías regionales, tienen sus propias escuelas de base (o inferiores) para formar a sus futuros jugadores. Además, los deportistas de base pueden aspirar a formar parte o ser seleccionado-a en los equipos nacionales o autonómicos para competiciones oficiales.

Deberíamos pensar, saber que el deporte base, puede ser también una oportunidad para los clubes...pero llegados a este punto, decir que en la mayoría de los clubes de orientación que conozco, no existe esa “cultura”, reconozco que no es tarea sencilla, aunque habría que valorar que más allá de ser una oportunidad formativa (y tal vez económica) el deporte de base puede ofrecer beneficios para los clubes.

Sabemos que las comparaciones “son odiosas” pero si echamos la vista a países como Estados Unidos, el deporte base es incluso más popular que el deporte de adultos se desarrolla casi exclusivamente en colegios y universidades, en Europa y América Latina, los deportes de “balón” o pelota son los más populares y generan un gran “movimiento” en divisiones formativas con sus propias competiciones.

En la literatura nos encontramos con la pirámide participativa y de selección técnica, donde a medida que existe mayor participación, existen mayores posibilidades de encontrar entre ellos a posibles talentos.

En un “mundo ideal”, cada escuela, debería tener sus propias características particulares, aunque los objetivos finales fueran iguales o similares.

A ser posible, debería estar “apoyada” por un club.

Después de una primera etapa o fase en la escuela, los jóvenes se integran a la disciplina de los clubes, y es precisamente en el club donde se entrena (que no es otra cosa que, ensayar, ejercitar, adiestrar o acostumbrar lo anteriormente aprendido). Deporte de Orientación. De la Escuela al Club (García, 2005) Ed. Wanceulen. Las federaciones autonómicas por medio de sus clubes adscritos deberían ser las impulsoras con programas de deporte base para desarrollar entre sus deportistas. Tal vez sería una buena ocasión para atender situaciones sociales como exclusión y discriminación. Puede ser una oportunidad única para formar a nuestros propios orientadores, según nuestra propia filosofía deportiva y nuestras necesidades, siempre con una funcional visión de futuro.

¿Cómo rescatar el espíritu de la escuela?

El joven, el alumno-alumna debe aprender con fines eminentemente lúdicos y recreativos... En la escuela el alumno adquiere los conocimientos por medio de la práctica y la experiencia. Afianzar las bases del deporte en la edad escolar, siguiendo una progresión lógica tanto en el aspecto físico como en lo técnico. En la escuela debería enseñar el profesor o maestro, persona encargada de transmitir unos conocimientos al alumno.

Cada escuela deberá tener sus características específicas y particulares. A modo de ejemplo, se podría conformar, al menos con los siguientes elementos:

- Los alumnos-as
- Los monitores (profesores y/o maestros)
- Las instalaciones
- El material
- Los medios
- Horarios
- Emplazamiento
- Normas de convivencia
- Funcionamiento...

Para concluir podemos pensar en un programa del tipo “The next step” un programa de seguimiento técnico y deportivo en las Federaciones Territoriales, con el objetivo de proporcionar a los jóvenes orientadores la oportunidad de adherirse en un programa a medio y largo plazo para alcanzar sus propósitos.

Con ayuda y seguimiento integral, abarcando sus aspectos físicos, técnicos, resultados académicos, consejos nutricionales y habilidades psicológicas. Su desarrollo abarca seguimiento y asesoramiento semanal de actividades físicas por medio de monitorizar su desempeño diario. Recomendación y control sobre el entrenamiento invisible, control deportivo y de resultados, con actividades técnicas semanales y reuniones mensuales o quincenales coincidiendo con carreras o eventos.

“Las oportunidades no aparecen, las creas”

(Grosser).



HISTORIA DE LOS RAID DE AVENTURA

2ª PARTE

2023: LA NUEVA ERA DE LAS ADVENTURE RACING WORLD SERIES

En 2023, Heidi Muller adquirió la organización de las ARWS, trasladando su sede a Estados Unidos. Su objetivo era mejorar la accesibilidad a patrocinadores y fortalecer la estabilidad financiera de la serie, especialmente en el mercado norteamericano. Esta nueva etapa introdujo los Regional Championships, competiciones continentales de 24 a 48 horas que permiten a atletas de distintos niveles acercarse a las carreras de aventura y prepararse para el campeonato mundial.

Ese mismo año, la International Adventure Racing Association (IARA) se constituyó como el máximo organismo de regulación del deporte, con las ARWS como miembro asociado. Esto consolidó su posición como referente global en el mundo de las carreras de aventura, que continúa inspirando a deportistas a desafiar sus límites, explorar el planeta y vivir la aventura en su máxima expresión.



IARA INTERNATIONAL ADVENTURE RACING ASSOCIATION CONSTITUIDA EN DICIEMBRE DE 2023

La Federación Española de Orientación es miembro de la IARA.

WORLD CHAMPIONSHIP RACES
ECUADOR - HUAIRASINCHI - CUENCA - ARWC
2024

Ganador: 400Team (Francia)

CANADA EXPEDITION CANADA - ARWC 2025

Ganador: The Swedish Armed Forces Adventure
Team (Suecia)



PRÓXIMO CAMPEONATO DEL MUNDO FRANCE CORSICA IS MAGIC - ARWC 2026

Y por supuesto que podemos distinguir la contribución de España y de españoles al movimiento internacional de la consolidación de las carreras de aventura y raid de aventura, como organizadores y como deportistas.

COMO ORGANIZADORES DE COMPETICIONES INTERNACIONALES

LOS HERMANOS BOHIGAS:

Les debemos destacar como organizadores españoles “pioneros a nivel internacional” a los hermanos, Nil y Néstor

“Fuisteis también los padres de uno de los raids más míticos de nuestro país, el RAIVERD, sinónimo de aventura de «verdad».”

La respuesta de Néstor “La primera edición fue en 1991, hace una eternidad, cuando no existían competiciones de este estilo. Fueron 8 o 9 equipos, al siguiente ya eran más, en cualquier caso, era una cosa reducida. Quizá nos pusimos un poco demasiado temprano con ello, hicimos diez ediciones y al final lo tuvimos que dejar por problemas burocráticos y logísticos”.

El Raiverd fue uno de los primeros raid de aventura organizados en Europa entre 1990 y 2000 por la empresa No Limit, S.L., liderada por los hermanos Bohígas. Estos eventos consistían en pruebas de resistencia de siete días de duración para equipos de cuatro corredores y una asistencia, que debían superar diversas etapas en diferentes medios naturales. Podemos considerarla como la prueba de referencia de los Raids en España y considerada por Antonio Salguero como la prueba más técnica del mundo, en su tiempo.

ANTONIO DE LA ROSA

Uno de los míticos y más grandes aventureros españoles, como raider y como aventurero de expedición. Su importante aportación a la difusión nacional e internacional de los Raid de Aventura como organizador del mítico BIMBACHE y que vio la luz por primera vez en 2003 en la isla de El Hierro (Islas Canarias), y que se convirtió en un referente mundial dentro del circuito Adventure Racing World Series, destacando por sus recorridos exigentes por montañas, valles y desiertos, combinando trekking, BTT, kayak, espeleología y orientación, y que tras una pausa, revivió épicamente en 2025 en Marruecos, con Jesús Belmez en su equipo de trabajo, manteniendo su esencia de aventura extrema. El BIMBACHE EXTREM de 2010 fue Campeonato del Mundo de Raid de Aventura. En 2013, fue el Director Técnico del Campeonato del Mundo de Raid en Costa Rica, contando en su equipo de trabajo con los raider Jesús Belmez y Pablo Samper



PABLO LÓPEZ FRANCO

Introducido en el mundo del Raid de Aventura desde el año 2001, e impulsor de la LERA desde su inicio.

¿Cómo se gestó la posibilidad de organizar el Adventure Racing World Championship 2021 en Galicia?

“Ha sido un desencadenante del tiempo. Empezamos a organizar carreras de aventura en 2005. Fuimos la primera organización en traer una carrera de la Liga Española a Galicia. Para nosotros, apasionados de este deporte, era la manera de devolverle lo que nos había inculcado. Y sobre todo, mostrar a gente de otros lugares el potencial que tiene Galicia para los deportes y actividades de aventura. A partir de ahí, ha sido un camino de constante aprendizaje, siempre intentando mejorar lo que hacíamos. Gracias a todo ese trabajo de tantos años conseguimos entrar en las Series Mundiales y celebrar nuestra primera carrera de expedición. Antes de eso organizamos varios campeonatos de España e Ibéricos. Después de tres ediciones del Raid Gallaecia como prueba de las Series Mundiales, lo natural era dar este paso y poner la guinda al pastel.”



EUSEBIO SÁNCHEZ “USE”

Uno de los primeros Raider, organizador de Raid de Aventura en España y pilar fundamental de la Introducción de los Raid de Aventura en la FEDO. Organizó por primera vez, en 1998, el Raid Gredos, siendo una de las competiciones más antiguas del calendario nacional de Raid de Aventura en España, y la prueba pionera que abrió el calendario de la Liga Española de Raid de Aventura en varias ocasiones. En 1999 creó la Copa de España de Deportes de Aventura, que se disputó durante los cuatro años anteriores a la LERA y del Campeonato de España oficial de la FEDO. Además de crear una de las primeras empresas de actividades de aventura, AVENTUR.



EMMA ROCA Y MÓNICA AGUILERA Y SU WIAR

El Woman International Adventure Raid (o simplemente Woman Raid, es un raid, creado por Emma Roca y Mónica Aguilera, sólo para mujeres. Su creación fue entorno al 2002-2003, ya en el año 2010 se celebró la octava edición. En la revista Desnivel Emma declara:

“Son raids completamente distintos. No sé qué es, pero se respira un aire especial de cordialidad, compañerismo y cooperativismo. La rivalidad existe, pero sólo entre los cinco primeros equipos, el resto va por la experiencia. También hay diferencias en cuanto a los organizadores. Nosotros somos un grupo de cinco a partir del cual se derivan cuarenta personas más, todos voluntarios y unos treinta de ellos repiten cada año. Alucinan en la predisposición de las mujeres para acabar y en lo agradables que son cuando llegan a los controles, isiempre con la sonrisa en la boca!”



DISTINGUIR LA CONTRIBUCIÓN DE ESPAÑA Y DE ESPAÑOLES AL MOVIMIENTO INTERNACIONAL DE LA CONSOLIDACIÓN DE LAS CARRERAS DE AVENTURA Y RAID DE AVENTURA

JORGE GARCÍA PARDOS Y SU CLUB PEÑA GUARA

Jorge como raider comenzó su andadura en los Raids de Aventura antes del año 2010. Y formando parte del club Peña Guara ya organizó en el año 2007 el Trofeo Peña Guara y que fue Campeonato de España de Raid de Aventura. Y desde esa fecha ha organizado periódicamente competiciones de la LERA. Volviendo a organizar el Campeonato de España de Ainsa en 2019, en el Raid del Sobrarbe. En el 2024 Jorge fue el Director Técnico del PYRENE RAID como prueba internacional, puntuable para el Ranking Europeo de Adventure Racing World Series (ARWS) y Campeonato de España 2024. En el 2025 el Pyrene Raid, celebró su segunda edición.



URTZI IGLESIAS

Hablar de Urtzi, son palabras mayores, como raider y como organizador de nivel internacional. Como organizador ha participado en más de 60 eventos de aventura de todo tipo, siendo la mayor parte internacionales, incluyendo múltiples pruebas clasificatorias de las Adventure Racing World Series (ARWS) y dos Campeonatos del Mundo (Bimbache Extrem en España 2010 y parte del equipo en Costa Rica 2013). Además del Raid Tierra de Cameros en La Rioja, también es el director de carrera de la Expedición Guaraní en Paraguay, que ha celebrado su décima edición y es un evento calificador de la ARWS. Creador de la empresa NonStop Aventura, que se beneficia del prestigio internacional y la experiencia de élite de Urtzi para diseñar rutas y carreras de alta calidad.



No podemos olvidar aquellos que han impulsado nuestras pruebas para que otras fuesen de carácter internacional, entre ellos podemos nominar a Joan Carbonell (Raid Pineda Platja), a Diego Fernández (Raid do Condado Vizhoja Cornelios) y Juan Antonio Carrasco, con su club Alcor, que cuando nadie podía, la FEXO pudo ofrecer esa continuidad que faltó en la pandemia y que ya muy pocos se acuerdan, al igual que José Luis Bote y Darío Alvano y su club ITACA. Todo esto se ofrecerá en la segunda parte de la historia de los Raid de Aventura, en la parte española.



COMO DEPORTISTAS Y EQUIPOS ESPAÑOLES A NIVEL INTERNACIONAL

Podemos comenzar con la calificación internacional actual de los equipos españoles y que nos muestran el gran nivel de nuestros raider y equipos, pero tenemos gran dificultad para conseguir que equipos son los mas destacados, ya que el constante cambio de nombre hace que no se consoliden como tal, salvo excepciones. A nivel Nacional lo trataremos en la parte de la historia de los Raid de Aventura en España.

CLASIFICACIÓN DE EQUIPOS ESPAÑOLES EN EL RANKING MUNDIAL2025

En 9ª posición al equipo VIDARAID, Capitaneados por el gran Urtzi Iglesias, y compuesto por Jon Ander, Marco Amselem, Benjamín Midena, Mari Chandler y Mirta Lucia Realpe.

En 17ª posición al equipo ENDURANCE, capitaneados por el que comienza a ser grande, Juan José Sancosmed Vazquez, y compuesto por Borja Varela Paz, Tono Abal, Jenny Yannet, Alberto Taboada, Susanna Ylinen y Celia Abal.

CLASIFICACIÓN DE EQUIPOS ESPAÑOLES EN EL RANKING EUROPEO2025

- En 1ª posición al equipo EUSKALRAID
- En 7ª posición al equipo SALTAMONTES
- En 18ª posición al equipo KELTOI
- En 21ª posición al equipo PEÑA GUARA HUESCA LA MAGIA
- En 23ª posición al equipo ENDURANCE
- En 24º posición al equipo THUNDER RACERS

EL CONSTANTE
CAMBIO DE
NOMBRE HACE
QUE NO SE
CONSOLIDEN

RAIDERS HISTÓRICOS

A lo largo de los más de TREINTA años de historia y más de VEINTE dentro de la FEDO, podemos nominar, a nivel internacional, a los siguientes raiders, catalogados como “Históricos”, a lo largo de los tiempos: ANTONIO DE LA ROSA, EMMA ROCA, MONICA AGUILERA, FRAN LOPEZ COSTOYA, EUSEBIO SANCHEZ, MIGUEL HERAS, AURELIO A. OLIVAR, ANTONIO SALGUERO, ARNAU JULIÁ, ALBER ROCA, URTZI IGLESIAS, ION ANDER.



Y como aspirantes a entrar en la historia de nuestros mejores y algunos casi dentro de estar entre ellos a: Juan José Sancosmed, Ángel García, Jesús Bélmez, José Manuel Rivas, David Tarrés, Juan Fran, Imanol Garaizabal, Beñat Arratibel, Roberto Tesouro, Lourdes Oyarbide, Maitane Garmendia, Beñat Doyharzabal, Cecilia Abal, Javier Flores, María Martínez, Xoel Chamorro, Lucía, Sofía, Teresa, Ana Torres, Adrián Moreira, Borja Varela, Carlos Albarrán, Jorge García, Felipe Peña, Miren Arina, Juan Carlos Vázquez, Israel Fuentes, David Toll,

Y Como Raiders, participando en pruebas nacionales e internacionales y Ejemplo de fomentar los Raid de Aventura entre los jóvenes a los Clubes ITACA (Darío Alvano y Agustín Bote), GALLAECIA (Pablo López), GOCAN (José Manuel Rivas), ALCOR (Paco García Hidalgo)

Y como equipos internacionales a:

BUFF Thermocool, / MERIDIANO RAID / COLUMBIA VIDARAI / AXN-Abarth / FONGAS AVENTUR/ PEÑA GUARA / SHERPARAI / GALLAECIA / IMPERDIBLE / BRIGANTIA TIERRA TRAGAME ITACA/ FLUBIAL LUGO OS BARBAS

Actuales:

EUSKALRAID, VIDARAI, CAPRA ALPINA, ENDURANCE, KELTOI, GOCAN RAIDERS, SALTAMONTES, ITACA, VER3,

ESTO NO HA ACABADO, CONTINUARÁ CON LA HISTORIA DE LOS RAID EN ESPAÑA Y SU INTENTO DE INCLUSIÓN EN LA IOF.

Seguro que habrá errores, la memoria ya me falla y pido disculpas por ellos, pero podéis estar seguros que lo he preparado con el máximo de cariño y la mejor dedicación. Desde aquí os pido vuestra colaboración para relatar la segunda parte, espero vuestros relatos y anécdotas como raiders. Lo podéis enviar a José Samper (js.smpr@gmail.com)
Yo creo en los Raid de Aventura y en su futuro.

**JOSÉ
SAMPER**

ANA

CAMARASA

CAMPEÓNA DE LA LIGA
ESPAÑOLA O-PIE 2025

¿Qué tal, Ana? En 2026 comienzas defendiendo el primer puesto del ranking élite de la Liga Española O-Pie y el segundo puesto en la Liga Española Sprint. Además, en los Campeonatos de España 2025 lograste el tercer puesto en Sprint, el cuarto en Larga distancia y el subcampeonato de España en Relevé Mixto. ¡Enhorabuena!

¿Cómo afrontas esta nueva temporada?

Lo afronto como todos los años con ganas de ir a las pruebas y de seguir aprendiendo. Lo bueno de la orientación es que cada año es distinto al anterior. No me planteo ninguna posición del ranking sino ir prueba por prueba e ir mejorando.

En el plano internacional participaste en el Campeonato de Europa de Sprint en Bélgica y en tres Copas del Mundo: una de bosque (Idre, Suecia) y dos de Sprint, además de alcanzar las semifinales en el ASOM de Bélgica.

¿Cuáles fueron tus sensaciones en estas competiciones?

En general fueron buenas, hace plantearme que tenemos que seguir mejorando para estar un poco más cerca poder pasar unos cuartos en un mundial o un europeo. El año pasado la sensación que no había tenido otros años es que corredores de otros países no están tan lejos, hay que mejorar muchas cosas técnicas como la anticipación, la elección rápida de la elección de ruta... y como no el estado físico.

Un campeonato centrado exclusivamente en sprint conlleva una preparación diferente a las pruebas de bosque, especialmente respecto a la larga distancia, donde conseguiste el cuarto puesto de España.

¿Cómo preparaste específicamente este campeonato y cuáles crees que han sido las claves de los buenos resultados, tanto tuyos como del equipo español?

En la parte física nos centramos buscando la velocidad con series, fartlecks, cuestas... Y en la parte técnica creo que la preparación de los mapas que vamos a competir, hacer simulados, hacer salidas en masa con el resto de grupo de entrenamiento, intentar entrenar con mapas variados.

¿Cuáles consideras que han sido los mejores resultados de tu carrera deportiva hasta ahora?

No tendría ninguna destacada, siempre el estar a nivel nacional ahí delante me motiva, pero el clasificarme para ser internacional e intentar mejorar aspectos como nervios, preparación y poco a poco ver qué no están tan lejos motiva para seguir luchando.



Sabemos que también compites en otras disciplinas, como trail running y pista. ¿Cómo las combinas con la orientación y cuáles han sido tus mejores resultados en estas modalidades?



Desde pequeña he hecho atletismo y es uno de los deportes que más me gustan. Es muy complicado por calendario estar compitiendo más en serio en atletismo y en orientación, coinciden muchas pruebas y no se puede tener competiciones todos los fines de semana, también hay que entrenar. Ahora mismo estoy como monitora en un grupo de atletismo y es otra forma de vivir el atletismo cuando no puedo competir.

También me gusta la montaña, hacer trails, pero viendo el calendario este año no es una disciplina que pueda hacer, al menos en esta parte inicial de temporada, estamos más centrados en el sprint. Años anteriores, he hecho trails cerca de mi zona y es otra forma de disfrutar y de sufrir. En verano, si ya he terminado la temporada o no me he podido clasificar en competiciones internacionales me gusta hacer natación y bicicleta para no perder mucho la forma y dejar descansar las articulaciones y evitar posibles lesiones posteriores.

Compaginas tu trabajo como entrenadora en las escuelas de orientación y atletismo del Centre Esportiu Colivenc con tu profesión de fisioterapeuta.

¿Cómo logras equilibrar la vida laboral con los entrenamientos y la competición?

Es un poco como un Tetris. En varias partes de la temporada todos los fines de semana tengo competición con los atletas que entreno, o el club organiza pruebas tanto de atletismo como de orientación, así que todos los fines de semana hay algo.

Varias veces coincide mis competiciones con las competiciones de los atletas y me sabe mal no poder estar, pero no sé puede llegar a todo.

Pienso que es algo que me gusta, si no lo haría, así que se hace a gusto.

Llevas muchos años en la orientación y sabemos que los resultados no siempre llegan pese al trabajo constante. ¿Cómo gestionas esos altibajos? ¿Trabajas con algún psicólogo deportivo? ¿Quiénes han sido tus principales apoyos durante tu trayectoria?

Cuando empieza la temporada, entre mi entrenador y yo nos planteamos los objetivos a intentar alcanzar.

Pienso objetivos objetivos que sean físicos, técnicos y como no intentar ser internacional. Hace unos años, en mi inicio, no eran esos objetivos, no hubieran sido reales. Pero con trabajo y tener un grupo de entrenamiento todo es mucho más fácil.

También ha habido años que varios objetivos no se han cumplido, no pasa nada, ajustamos, se ve en que se ha fallado y a plantearse el año siguiente.

He estado años anteriores con una psicóloga deportiva, que me ayudo mucho en ciertos momentos pero ahora mismo no.

Siempre hay momentos de altibajos, como comentaba antes, el tener un objetivo real ayuda, pero en otros momentos interviene la imaginación, por ejemplo, el imaginar que Maria Prieto y Nerea están delante mía en una serie y mi objetivo es intentar pillarlas. Esta técnica no siempre la gasto pero en series que mentalmente me puede costar más, me es muy útil.

Por otra parte en apoyo de mi entrenador que en muchas ocasiones cree más él en mi que yo, hace que siga adelante.

¿Cuáles son tus principales objetivos deportivos para esta temporada 2026?

Ahora que ya a pasado el CEO de Sprint, a pesar de no estar en mis mejores condiciones, no salió tan mal. El objetivo es el CEO de larga y el clasificarme para ser internacional en Sprint, en las copas del mundo y para el mundial de Génova de principios de Julio.

Vemos que viajas y compites con frecuencia en el extranjero. ¿Hasta qué punto consideras necesario competir fuera de España para mejorar el rendimiento en pruebas internacionales?

Pienso que es muy importante, aparte de la parte social (ver otros lugares, conocer a otra gente, conocer a gente TOP que admiras y tener alguna ocasión de competir al lado de ellas). Esta también la parte técnica, ver otro tipo de mapas, otra forma de trazar, como analizan y realizan el trazado gente que esta ahí delante.

Para terminar, ¿qué mensaje darías a los jóvenes orientadores para animarles a probar distintas disciplinas y a viajar y competir internacionalmente, como has hecho tú?

El practicar varios deportes para mí es muy importante, te hace más versátil.

Por ejemplo, en atletismo, tú estás viendo todo el rato a tu "rival", el luchar contra él y contra el reloj... la natación o el ciclismo para recuperar o no perder la forma en semanas estivales.

En mi opinión el salir al extranjero y ver otros tipos de mapas sean de bosque o sprint te hace plantearte nuevos retos que te hace crecer como orientador. Ánimo a hacerlo.

Ya para finalizar quería dar las gracias a mi familia, al C.E.Colivenc y a mi entrenador que siempre me han apoyado y están ahí.

JOSE LUIS JUAN CASILLAS



Campeonato de España de Raids de Aventura por Selecciones Autonómicas Open de Extremadura



CESAR 2025

Los días 28 de febrero y 1 de marzo de 2026, en el maravilloso entorno de Jarandilla de la Vera, los/as mejores raiders del territorio nacional midieron sus fuerzas en el Campeonato de España de Raids de Aventura por Selecciones Autonómicas en las categorías Absoluta, Veterana y Juvenil (CESAR 2025), que se celebra en estas fechas, debido a la anulación de lo previsto en 2025 por motivos climatológicos.

El I Raid de la Vera se desarrolló en formato non-stop, con tres versiones según nivel y objetivos (10, 13 o 20 horas), compitiendo en las siguientes disciplinas: Orientación a pie (O-Pie), MTBO (orientación en BTT), Técnicas de cuerdas, Orientación nocturna.

Pruebas especiales (no obligatorias): Habilidad, Puntería y Cuerdas

Trazadores: Daniel Portal Gordillo, Francisco García Hidalgo y José Antonio Carrasco

CESAR JUVENIL: Deportistas que cumplen entre 15 y 18 años. Cada equipo estará formado por 3 deportistas que deberán tener tanto componentes masculinos como femeninos. (Mínimo una deportista femenina). Durante el transcurso de la competición siempre habrá, como mínimo, 2 componentes del equipo en carrera.

Etapas únicas 10 horas de carrera como máximo. De 10:00 a 20:00

CESAR VETERANOS: Tener + de 45 años. Cada equipo estará formado por 4 deportistas que deberán tener tanto componentes masculinos como femeninos. (Mínimo una deportista femenina). Durante el transcurso de la carrera deben estar todos/as los/as componentes en carrera, no hay opción de relevo.

Etapas únicas 13 horas de carrera como máximo. De 10:00 a 23:00

aña de Raids de ones Autonómicas l Raid de la Vera 2025

CESAR ABSOLUTO: Tener + de 18 años. Cada equipo estará formado por 4 deportistas que deberán tener tanto componentes masculinos como femeninos. (Mínimo una deportista femenina). Durante el transcurso de la carrera deben estar todos/as los/as componentes en carrera, no hay opción de relevo. Etapa única, Non Stop 20 horas de carrera como máximo De 10:00 a 06:00



PROGRAMA

28 de febrero, viernes 19:30 Recepción de equipos en Jarandilla de la Vera.

1 de marzo, sábado 08:30 Recepción de equipos. Acreditaciones.

10:00 SALIDA en Avda. Joaquín Ruiz Jimenez

20:00 META Cesar Juvenil Y Open 10 horas

23:00 META César Veterano y Open 13 horas

2 de marzo, domingo 06:00 META César Absoluto

10:30 Desayuno ofrecido por la organización

11:30 Entrega de Trofeos

RESULTADOS

Resultados

CESAR ABSOLUTO

	<u>Puntos</u>	<u>Tiempo</u>
1º GAL-BRIGANTIA (Javier Flores, Ángel García, Sofía García, A. Olivar)	220	18:55:36
2º CAT-CATALUNYA (R. Bethencourt, J. Carreras, D. Fumadó, J. Lamas)	210	19:38:20
3º ARA-PEÑA GUARA (Miren Arina, I. Bonastre, J. Gª Pardos, V. Martín)	181	19:22:47

CESAR JUVENIL

1º EXT-TEAM AVENTURA (S. Alvano, A. Corbacho, R. Merchán)	92	09:46:26
2ª GAL-GALLAECIA PASATEMPO (M. Casado, Diego Otero, C. Somoza)	91	09:44:47
3º AST-TOMATAOS (Sergio Martínez, Pedro Martínez, Marta Villa)	88	09:50:24

CESAR VETERANOS

1º GAL-PASATEMPO BET. (M. Barreira, D. Casado, R. Chas, J. Noguerras)	120	12:46:37
2º AND - VETERANOS (A.M. Cantos, Jitka Cerna, J. Pino, J. A. Puerto)	114	12:41:53
3º CLM - NAVALQUEÑOS (L. Acevedo, J.L Batuecas, G. Gómez, J. Nieto)	112	12:44:52

Open 10h. Masculino

1º C.D. ATLETISMO SANTA FE (David López, Santiago Sánchez)	94	09:57:14
--	----	----------

Open 10h. Femenino

1ª VALKIRIAS (Elisa Mª Álvarez, Mª Jesús Gómez, Ana Isabel Rincón)	49	09:28:33
--	----	----------

Open 10h. Mixto

1º DE PERDIDOS AL RÍO (David Pinilla, Andrés Rivero, Joanna Vesterd.)	62	09:54:03
---	----	----------

Open 13h. Masculino

1º ISTAN TEAM-COMA (A. Galisteo, Miguel A Santos, Miguel A Tapia)	106	12:53:09
---	-----	----------

Open 13h. Mixto

1º CEA (Evgenii Kolganov, Elena Safronova)	101	12:34:19
--	-----	----------

Open 20h. Masculino

1º TIERRA TRAGAME (Óscar López, Raúl Regaño, Álvaro Sanabria)	128	19:08:27
---	-----	----------

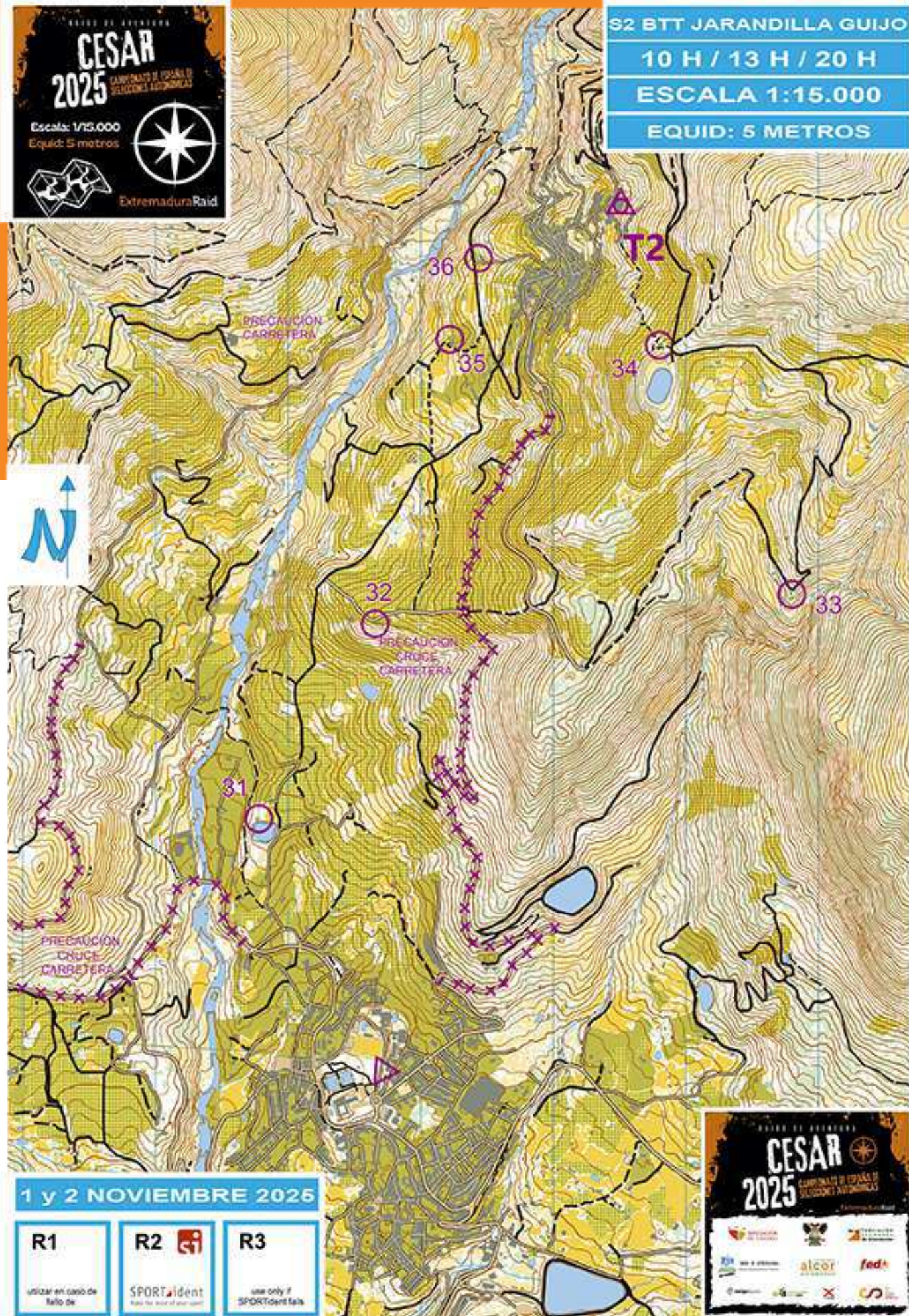
Open 20h. Mixto

1º SALTAMONTES BROS (Marta González, Javier González)	200	19:41:17
---	-----	----------

LA
SELECCIÓN
GALLEGA
BRIGANTIA,
CAMPEONA
DE ESPAÑA
EN CAT.
ABSOLUTA



S2 BTT JARANDILLA GUIJO
10 H / 13 H / 20 H
ESCALA 1:15.000
EQUID: 5 METROS



1 y 2 NOVIEMBRE 2026

R1

utilizar en caso de
fallo de

R2



SPORTident
hazlo por amor al deporte

R3

use only if
SPORTident fails





S3 TREKKING
GARGANTÓN CARLOS V
10 H / 13 H / 20 H
ESCALA 1:15.000
EQUID: 5 METROS



1 y 2 NOVIEMBRE 2025

R1	utilizar en caso de fallo GPS
R2	SPORTident Realiza el control de tu equipo
R3	use only if SPORTident fails



Concursos de Trazados

FEDO 2026

IMPRESIONANTE PARTICIPACIÓN EN EL XI CONCURSO DE TRAZADOS FEDO 2026

La Federación Española de Orientación, con el fin de fomentar la práctica de los trazados, y la calidad de nuestros trazadores/as, convoca para esta temporada 2026 una nueva Edición del Concurso de Trazados, en la que se han inscrito **140 participantes** con licencia FEDO en vigor de la temporada 2026. Esta iniciativa se inició en 2011 en el mapa del CEO 2003 en Navaleno (ganada por Javier Ruiz de la Herrán).

A cada participante se le envió el día 2 de marzo un mapa de orientación en formato PNG a una resolución de 450 dpi., únicamente con la Meta del trazado perfectamente definida. Cada participante definirá su salida.

El recorrido que se debe trazar es el correspondiente a Distancia Larga del Campeonato de España para la categoría FE, con la descripción de controles incluida. Se valorará que los trazados enviados cumplan todas las normativas vigentes, especialmente las Normas de la LEO y CEO 2026.

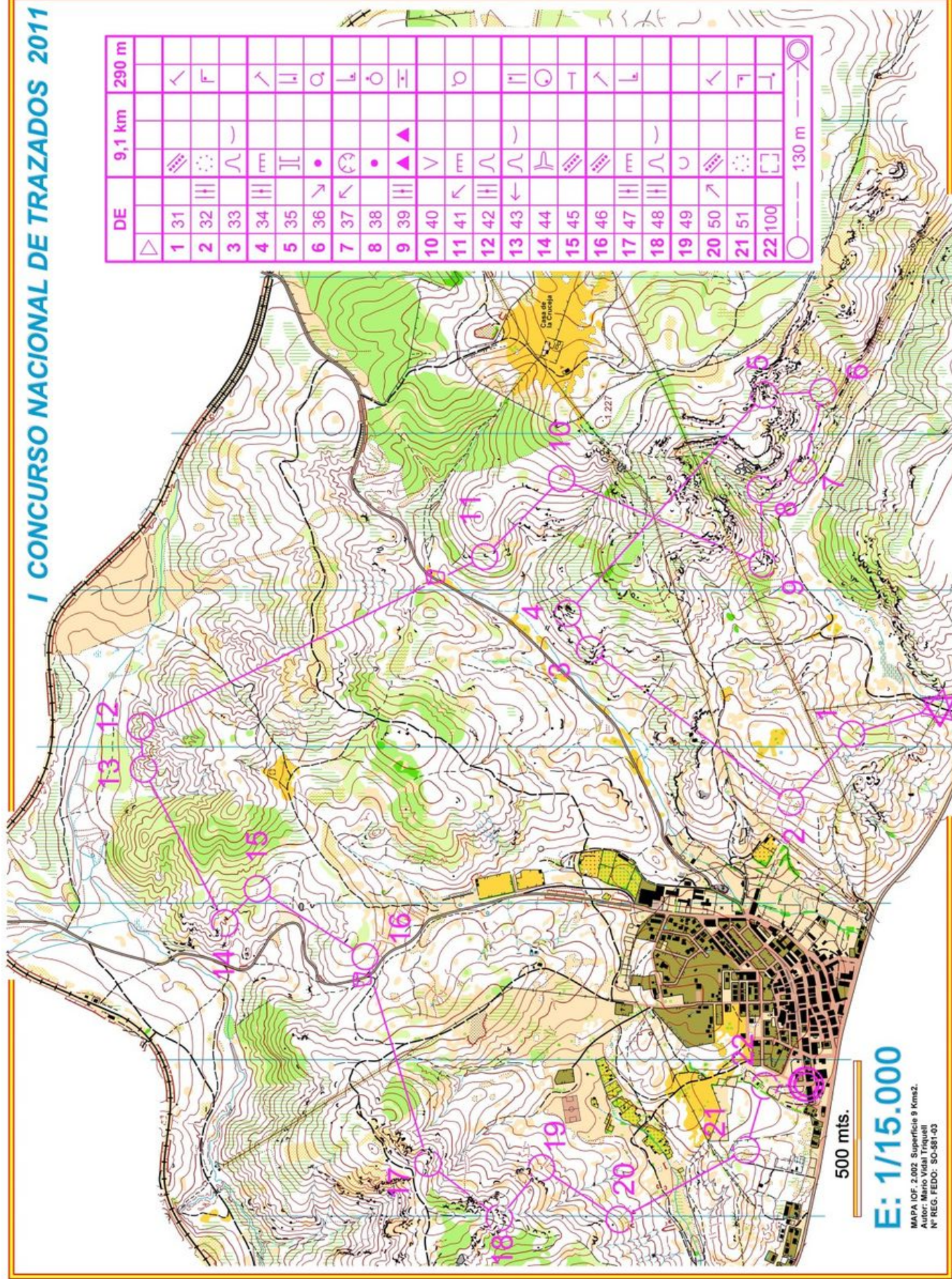
La remisión de los trazados se hará vía e-mail, en archivo adjunto en formato PDF antes del día **20 de marzo** de 2026 a jesusdemiguelrey@gmail.com. Dicho archivo, en el que no debe figurar ningún dato que identifique al autor, será codificado y remitido al Jurado, que puntuará cada uno, desconociendo su identidad.

Habrán premios para los 3 mejores trazados que consistirán en:

- 1º premio: 400 euros, Certificado acreditativo.
- 2º premio: 200 euros, Certificado acreditativo.
- 3º premio: 100 euros, Certificado acreditativo.



I CONCURSO NACIONAL DE TRAZADOS 2011



HISTORIA DEL CLUB IBÓN, ORIENTACIÓN

EL CLUB IBÓN: PIONERO DE LA ORIENTACIÓN EN ESPAÑA

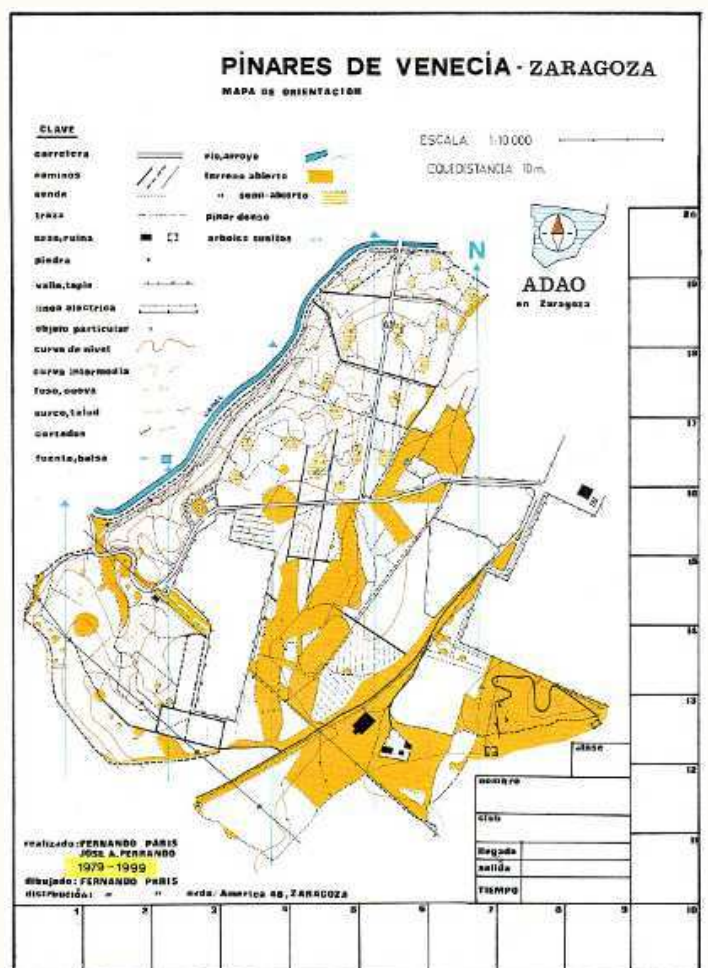


Acta constitución Club Ibón. 1988

En 1980 unos jóvenes José Antonio Ferrando y Fernando París realizaron los primeros mapas de Orientación en Zaragoza, y las primeras pruebas de Orientación.

En esa década de los 80, junto con un grupo de militares, profesores y amantes de este deporte, siguieron difundiendo la Orientación mediante carreras y cursos por Aragón, hasta que en septiembre de 1988 se crea oficialmente el Club Ibón de Orientación, con el impulso entre otros de Juan M. García Tudor, Jesús de Miguel, Miguel Ángel Minguez, Julio Garde y Rosa Garde.

Ya en la década de los 90 y 2000, con Santiago Chóliz, Julio Rivera, Teresa Moreno y Alberto Santabábara dirigiendo el Club, junto con un amplio grupo de Orientadores empiezan a organizar Ligas y Campeonatos de Orientación Pie, siendo también pioneros de la aparición de la modalidad de MTB-O en España, con una gran producción de mapas Orientación MTB-O por toda la geografía aragonesa.



Primer Mapa Orientación en Aragón. Década 1980

El Club Ibón fue el primer Club de Orientación de Aragón y pronto se convirtió en uno de los más numerosos y con mayor número de licencias deportivas de España. Desde 1990 el Club ha organizado multitud de eventos deportivos, pruebas de Liga Aragonesa, pruebas de Liga Nacional y pruebas Europeas, de Pie y MTB-O.

A NIVEL INTERNACIONAL:

Juegos Corporativos Europeos, celebrados en Zaragoza en 1995.
Tres pruebas de la Copa de Europa de Orientación MTB-O en 1998.

A NIVEL NACIONAL:

5 Carreras de Liga Nacional O-pie: Pinares Venecia (1991), Monegrillo (1994 y 1995), Calatayud (1997) y Daroca (1998).
3 Campeonatos Universitarios Nacionales de O-pie: Monegrillo (1995), Daroca (1998) y Teruel (2010).
2 Campeonatos de España de MTB-O: Campo, Huesca (1993), Villamayor y Zuera (1998).
6 Pruebas de Liga Nacional MTB-O: Estada (1999), Ariza (2000), Villamayor (2001), Peñaflor (2002), Fuendetodos (2003), Almonacid de la Sierra (2016).
5 TAO,s (Trofeos Aragón de Orientación, Liga Nacional): Cariñena (2017 y 2019), Albarracín CEO2021, Orihuela del Tremedal (2023) y Teruel (2025)

A NIVEL REGIONAL:

Pruebas anuales de Liga Aragonesa O Pie y MTB-O.
Campeonatos de Aragón O Pie y MTB-O.
Colaboración, junto con el Ayuntamiento de Zaragoza y PRAMES del proyecto "Orientación en los Parques"
Cursos de difusión y promoción de la Orientación en colegios, instituciones y empresas en Aragón.
Creación de Circuitos permanentes de Orientación en espacios naturales de Aragón.
Participación de Ferias de Deporte, coloquios, mesas redondas.



Participación en pruebas nacionales e internacionales



Nuestros jóvenes veteranos, fundadores del Club Ibón

Ranking Nacional División de Honor:

- 8º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2018.
- 4º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2019.
- 5º - Puesto MTBO en división de honor temporada 2019.
- 3º - Puesto Campeonato España 2020 por clubes.
- 3º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2020.
- 5º - Puesto Campeonato España MTBO 2020 por clubes.
- 8º - Puesto MTBO en división de honor temporada 2020.
- 6º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2021.
- 4º - Puesto MTBO en división de honor temporada 2021.
- 5º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2022.
- 13º - Puesto MTBO en división de honor temporada 2022.
- 4º - Puesto Campeonato España OPIE 2022 por clubes.
- 3º - Puesto Campeonato España MTBO 2022 por clubes.
- 3º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2023.
- 3º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2024.
- 3º - Puesto OPIE en división de honor temporada 2025.

Fue el primer Club de Orientación de Aragón



SOCI@S DEL CLUB QUE HAN FORMADO PARTE DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA:

- Julio Garde López **en el Mundial de OPie de 1995, en los Ctos. Internacionales de MTB-O de 1995 y 1996 y en la Copa de Europa MTB-O de 1998.**
- Eva Torcal Santolaria **en los Ctos Internacionales de MTB-O de 1995 y 1996.**
- Marucha Agustín García **en la Copa de Europa de MTB-O de 1998.**
- Miguel Rubio Carrasco **en el Mundial de MTB-O de Australia en el 2004 y de Eslovaquia en el 2005.**
- Roberto Saz Alcubierre **en el Mundial de MTB-O de Australia 2004, de Eslovaquia 2005, Finlandia 2006 y Rep. Checa 2007.**
- Javier Saz Alcubierre **en el Mundial de MTB-O de Eslovaquia 2005, Finlandia 2006 y Rep. Checa 2007.**
- David Soria **en el Mundial de MTB-O de Finlandia 2006, Rep. Checa 2007 y Polonia 2008.**
- David Gasion **en el Europeo de OBM de Portugal en 2010.**
- Jorge Paricio **en el Europeo OPie Junior de Macedonia 2014.**
- Julia Faure **en el Europeo OPie Junior de Lituania 2023.**
- María Bermejo **en el Cto. Del Mundo OPie Junior de Rep. Checa 2024.**
- María Bermejo **en el Cto. Del Mundo OPie Junior de Italia 2025.**



Sin perder nunca esa visión de promoción, defensa y difusión de nuestro deporte de Orientación en el territorio de Aragón, en la última década el Club Ibón inició su andadura en la alta competición nacional, tanto en la modalidad de O-pie como en MTB-O, y poco a poco nuestro club se ha afianzado entre los grandes clubes de España, con grandes resultados, tanto individualmente por parte de nuestr@s soci@s como a nivel de Club, ocupando en las tres últimas temporadas el tercer puesto en el ranking nacional.

En la actualidad, comenzamos este año 2026 con 185 soci@s, con el mismo sueño e ilusión que nuestros predecesores y veteran@s orientador@s siempre nos han inculcado, el llevar la Orientación y el nombre del Club Ibón Orientación Zaragoza a lo más alto posible.

Seguiremos soñando, con trabajo, esfuerzo, alegría y un gran compañerismo!!

IBON



JESÚS PARICIO

