



LIGA NORTE 2025

VALONSADERO

ORIENTACIÓN EN SORIA

1 de mayo
Entrenamiento 1
Casarejos

2 de mayo
Entrenamiento 2
San Leonardo

3 de mayo
Carrera Media
Valonsadero

4 de mayo
Carrera Intermedia
Valonsadero
LIGA FOCYL
LIGA FARO





1.- PRESENTACIÓN

Este año el Club Navaleno Orientación acomete la realización de una prueba de Liga Norte y otra de Liga Española de Orientación a Pie como siempre dentro del incomparable marco de la Comarca Pinares de Soria. Las fechas escogidas nos van a permitir disfrutar de una programación ampliada que se completará con Campos de Entrenamiento en excelentes terrenos para la práctica de la orientación.

El lugar escogido para la Liga Norte será el entorno del Monte de Valonsadero, paraje de referencia para el ocio y el disfrute de la naturaleza de los sorianos, y que ya ha albergado en tiempos pasados multitud de pruebas de O-Pie y MTBO del máximo nivel. Vamos a mantener durante los dos días de competición el mismo escenario destinado al C.C.

Se trata de un bosque singular de especial belleza y atractivo que no ha sido utilizado en ningún otro evento desde 2019 en su parte oriental y al que se han añadido 3,5 Km2 de nueva cartografía que amplía las posibilidades globales para la práctica de la orientación. Os invitamos a que nos acompañéis puesto que os aseguramos una experiencia de deporte y naturaleza únicas.

2.- UBICACIÓN y ENTORNO

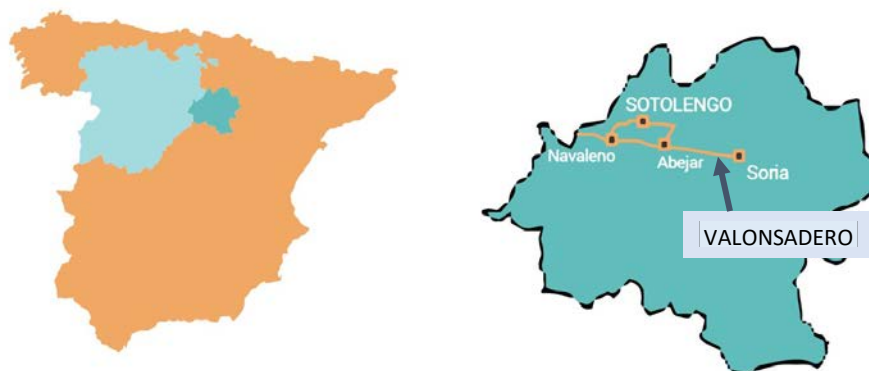
Declarado Zona Natural de Esparcimiento, Valonsadero cuenta con 2.793 hectáreas de monte, praderas y vegas. Tan solo 8 kilómetros lo separan de la capital. Para llegar hay que coger la carretera N-234 dirección Burgos y un desvío a mano derecha nos acercará a Valonsadero.

Se trata de una dehesa inundada de rebollo y salpicada de álamos, vacas, vaguadas y cañadas.

El Pico Frentes vigila un robledal magnífico.

Al fondo, [Cebollera](#) y [Urbión](#) inclinan sus testas nevadas para hundirse en las vegas y las rocas.





<https://maps.app.goo.gl/zMYSwtLEdFA5Rqhr6>



3.- PROGRAMA OFICIAL

<u>FECHA</u>	<u>HORA</u>	<u>PRUEBA</u>	<u>ZONA</u>	<u>TRAZADOR</u>
Jueves. 6 de abril	---	Apertura Inscrip.	S.I.C.O.	-----
Domingo. 27 de abril	23:59	Fin plazo de Inscrip.	S.I.C.O.	-----
Jueves, 1 de mayo	---	Public. Horas Salida	Web Navaleno	-----
Jueves, 1 de mayo	16:00	Entrenamiento 1	Casarejos	David de Miguel
Viernes, 2 de mayo	10:00	Entrenamiento 2	S. Leonardo	Julián Gutiérrez
Sábado, 3 de mayo	16:00	C. Media (L.Norte)	Valonsadero	David de Miguel
Domingo, 4 de mayo	10:00h.	C. Intermedia (L.Norte)	Valonsadero	Julián Gutiérrez
Domingo, 4 de abril	14:00	Entrega de Trofeos	Valonsadero	-----

Al ser la 1ª prueba de Liga Norte 2025, se entregarán los trofeos correspondientes a la Liga Norte 2024

Se sortearán 2 vales para adquisición de ropa deportiva en la Tienda de Orientación

La prueba del Sábado, 3 de mayo, se realizará en mapa nuevo

La prueba del Domingo, 4 de mayo, es valedera para la Liga FOCYL O-Pie y Liga FARO O-Pie.

2 entrenamientos cronometrados con Sportident: Nº 1 y 2





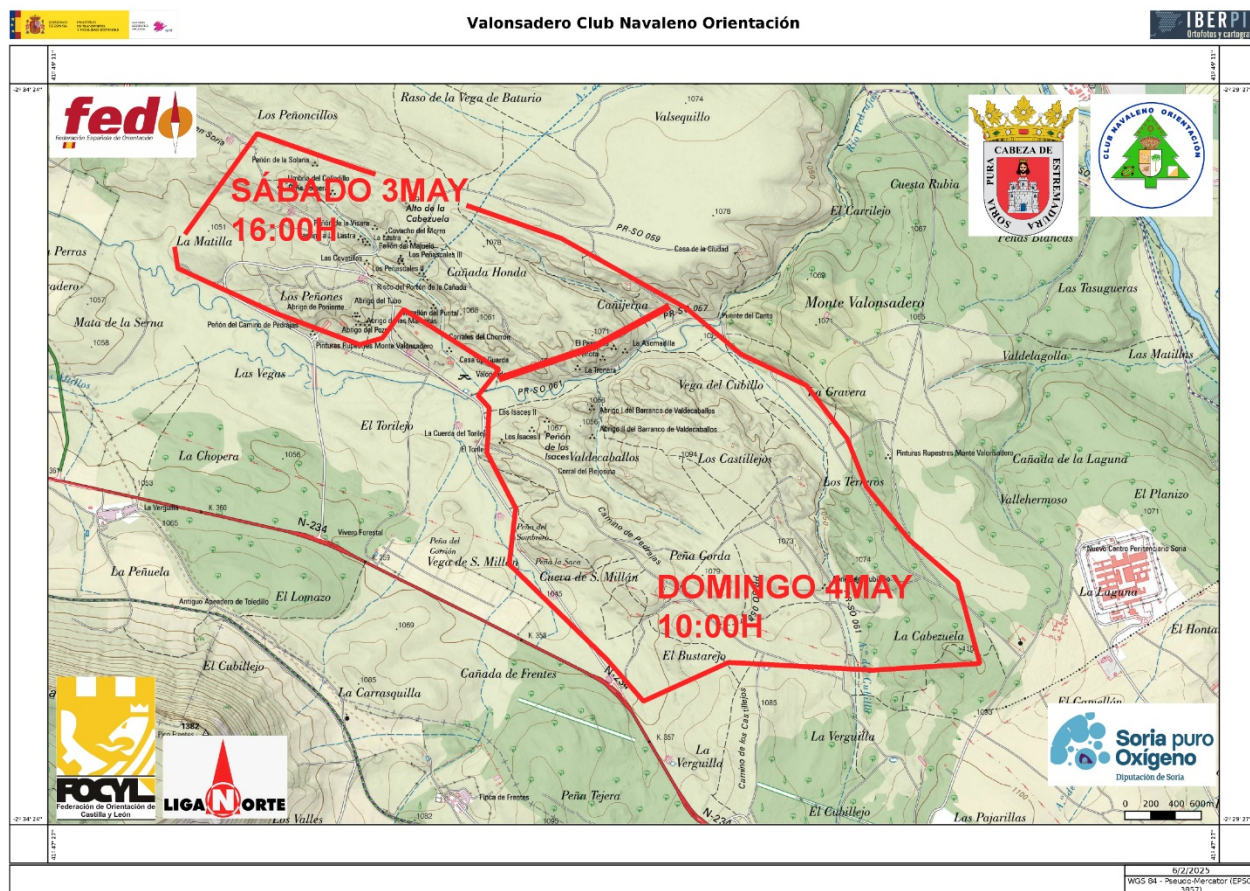
4.- ORGANIZACIÓN

Coordinador	Jesús de Miguel
Director Técnico	Mario Vidal
Trazados	David de Miguel y Julián Gutiérrez
Cartografía	Mario Vidal y David de Miguel
Logística	Óscar Puerta, Mario Vidal
Cronometrador	Jorge de Miguel
Jefe de Salidas	Santiago del Moral
Salidas	Ferrán Santoyo, Beatriz Delgado, Sandrine Dubec, Vincent Branca
Avituallamiento	Inmaculada Ceballos
Meta	Fernando de Miguel
Jefe Equipo de Campo	Julian Gutiérrez
Equipo de campo	Julián Gutiérrez, David de Miguel, Mario Vidal, Mónica de Miguel, Nicolás Arranz, Teo Gil, Per Emion
Secretaría e inscripciones	Marta Armisén
Parking	Javier González
Tesorería	Consuelo Lopera
Web	Ana de Miguel
Imprenta	Mundomap

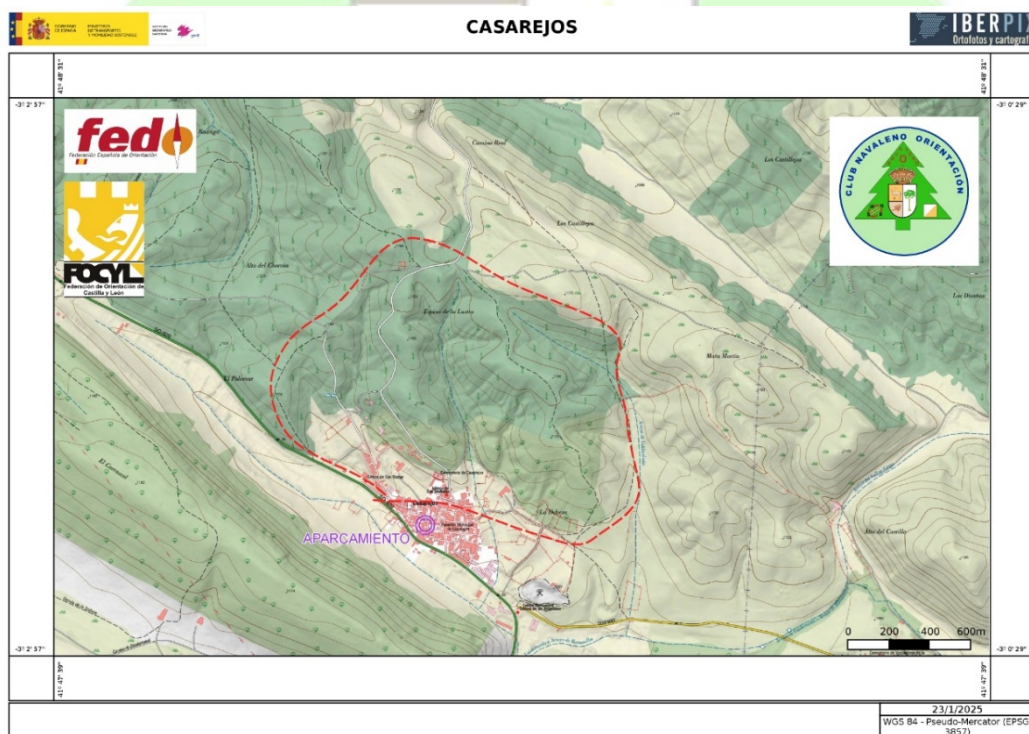




5.- ZONAS EMBARGADAS DE LIGA NORTE



6.- LOCALIZACIÓN MAPAS DE ENTRENAMIENTOS





7.- CATEGORÍAS

F/M-12	Cumplen 12 años o menos en 2025. Categoría Mixta.
F-14 / M-14	Cumplen 14 años o menos en 2025.
F-16 / M-16	Cumplen 16 años o menos en 2025.
F-18 / M-18	Cumplen 18 años o menos en 2025.
F-20 / M-20	Cumplen 20 años o menos en 2025.
F-21 / M-21	Sin límite de edad.
F-E / M-E	Élite. Categoría cerrada en caso de M-E, y abierta en F-E, ver normas de Liga Norte 2025 en el apartado 2.1.
F-AK / M-AK	Destinada a corredores de M-21 y M/F-35 que se les hace dura esta categoría, y como paso intermedio a quienes, tras pasar por Open, no quieren dar el salto a M-21 y M/F-35.
F-35 / M-35	Cumplen 35 años o más en 2025.
F-45 / M-45	Cumplen 45 años o más en 2025.
F-55 / M-55	Cumplen 55 años o más en 2025.
F-65 / M-65	Cumplen 65 años o más en 2025.
OPEN AMARILLO	Recorrido de Iniciación para niños.
OPEN NARANJA	Recorrido fácil para adultos.
OPEN ROJO	Recorrido de nivel medio para adultos.





****Además habrá las siguientes categorías, sólo para participantes en la Liga de Castilla y León:

CATEGORÍAS EXCLUSIVAS LIGA FOCYL O-PIE (DOMINGO)		
Masculino	Femenino	
M-40	F-40	Cumplen 40 años o más en 2025.
M-50	F-50	Cumplen 50 años o más en 2025.
M-60	F-60	Cumplen 60 años o más en 2025.

8.-NORMATIVA

- NORMAS DE LA LIGA FOCYL
- NORMAS DE LIGA NORTE
- NORMAS DE LIGA ARAGONESA
- REGLAMENTO FEDO DE LA LIGA ESPAÑOLA 2025
- REGLAMENTO FEDO DE ORIENTACIÓN A PIE 2025

9.- INSCRIPCIONES

PLATAFORMAS

- 1.- Federados FEDO
- 2.- No Federados FEDO:

<https://sico.fedo.org/>
www.orienteeingonline.net

FECHAS

INICIO DE INSCRIPCIONES:
FIN DE INSCRIPCIONES

06/04/2025
27/04/2025

INGRESOS Y DATOS BANCARIOS

Las inscripciones no se considerarán formalizadas hasta realizar el ingreso bancario, el cual se acreditará enviando una copia del justificante de la transferencia especificando la prueba, a la dirección de correo electrónico: tesoreria@navaleno-o.es

Para aclaraciones y consultas: inscripciones@navaleno-o.es

Beneficiario: **Club Navaleno de Orientación**
Banco: **IBERCAJA**
C/C: **2085 0165 1203 3092 7531**
IBAN: **ES56 2085 0165 1203 3092 7531**





CUOTAS DE INSCRIPCIÓN (por deportista)

CATEGORÍA	JUEVES/VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MF/12, M/F14, M/F16, M/F18, M/F20		7 €	6 €
RESTO DE CATEGORÍAS		10 €	9 €
Open Amarillo		7 €	6 €
Open Naranja		10 €	9 €
Open Rojo		10 €	9 €
Entrenamientos (SportIdent) Nº 1 y 2	4€ + 4€		

Licencia de prueba (corredores sin licencia FEDO).....3 € por día

OTRAS CUOTAS:

Suelo Duro (Polideportivo Navaleno)	4 €/día (desde jue1MAY – dom4MAY)
Alquiler de tarjetas SIAC	3 €
Cambio de nº de Tarjeta	3 € (después del cierre de inscripciones)
Cambio de nº de Tarjeta	5 € (en competición)

10.- INFORMACIÓN TÉCNICA y ENTRENAMIENTOS

ENTRENAMIENTO 1:

FECHA: Jueves 1 de mayo

LUGAR/PUNTO DE ENCUENTRO: Casarejos

HORA: 16:00/19:00

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Con SPORTIDENT, salidas sin horas asignadas.

INFORMACIÓN TÉCNICA: Terreno con zonas de detalle de roca, de vegetación y detalles de curva de nivel. Desnivel variable de suave a moderado, lo que hace que la velocidad de carrera sea algo lenta en zonas de más pendiente a zonas muy rápidas y donde se avanza con facilidad.

Los recorridos están diseñados para aplicar diferentes técnicas de orientación, es posible recortar bucles..

RECORRIDOS:

LARGO -Recorrido difícil largo con dispersión

MEDIO -Recorrido difícil corto con dispersión

CORTO - Recorrido fácil





ENTRENAMIENTO 2:

FECHA: Viernes 2 de mayo

LUGAR/PUNTO DE ENCUENTRO: [San Leonardo de Yague](#)

HORA: 10:00/13:00

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Con SPORTIDENT, salidas sin horas asignadas.

INFORMACIÓN TÉCNICA: El tipo de entrenamiento variará entre niveles. El nivel LARGO será un entrenamiento muy exigente técnicamente y específico para trabajar la brújula y los rumbos entre control y control. El nivel MEDIO buscará el perfeccionamiento de la lectura de curva de nivel y de la vegetación, aspectos esenciales en estos terrenos. El nivel CORTO será una línea a seguir, leyendo los distintos elementos del terreno.

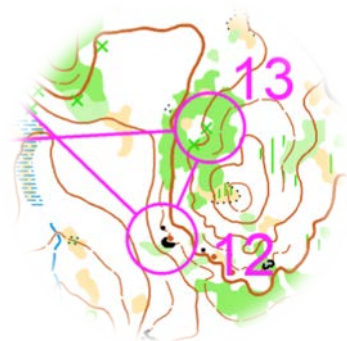
*En la zona se han realizado talas que han modificado la vegetación parcialmente.

RECORRIDOS:

LARGO - Recorrido difícil de rumbos

MEDIO - Recorrido de técnica variada

CORTO – Seguir elementos lineales



COMENTARIOS TRAZADOR MEDIA DISTANCIA

La carrera media se desarrolla en la zona oeste del mapa de Valonsadero, atravesando un bosque inédito con numerosos detalles rocosos y vegetación que dificulta la visibilidad, lo que hará que la navegación y los cambios de dirección sean clave. También se recorrerá una zona de pradera con alta velocidad de carrera y muchos elementos rocosos. En conjunto, se espera una prueba entretenida y exigente, ideal para disfrutar de una Distancia Media en un terreno espectacular.

COMENTARIOS TRAZADOR DISTANCIA INTERMEDIA

Estamos acostumbrados a correr en Soria en grandes bosques de altos pinares. En este caso es completamente distinto. Se trata de un terreno despejado, que permite mantener un alto ritmo de carrera, donde la vegetación predominante, además de las zonas despejadas cubiertas de hierba, son los arbustos y las zarzas que, normalmente, crecen en las proximidades de los cortados y rocas que están diseminados por todo el mapa. Hay algunos caminos carreteros que están reflejados normalmente en el mapa, sin embargo, hay sendas hechas bien por los ciclistas, bien por el ganado, que no aparecen dibujados. Precisamente, esas sendillas hechas por el ganado, permiten atravesar algunas de las zonas de vegetación espesa. En cuanto al relieve, predominan los desniveles suaves, aunque hay que salvar algunas zonas bastante inclinadas, pero son cortas.

Hay algún curso de agua, cuando prebalicé la carrera llevaban agua, eran días muy lluviosos, pero se encontraban fácilmente puntos donde saltarlos sin tener que meter los pies en ellos.

Hay una zona con grandes cortados de piedra, que nos obligará a estudiar bien por dónde cruzarlos a la hora de elegir un itinerario. Esperamos que disfrutéis de este terreno soriano tanto como cuando corremos por sus grandes bosques.





MEDIA DISTANCIA -03MAYO-			
CATEGORÍA	DIST.REDUC.	DESNIVEL	CONTROLES
F/M-12	2,8	15	10
F-14	2,7	20	9
M-14	2,8	20	9
F-16	3,1	30	12
M-16	3,6	35	13
F-18	3,6	35	13
M-18	4,2	45	13
F-20	4,0	40	14
M-20	5,1	55	16
F-21	4,4	50	14
M-21	4,6	60	16
F-AK	3,8	40	14
M-AK	4,2	45	13
F-35	4,0	40	14
M-35	5,1	55	16
F-45	3,8	40	14
M-45	4,4	50	14
F-55	3,4	35	12
M-55	4,0	40	14
F-65	3,1	30	12
M-65	3,4	35	12
M-Élite	5,6	70	17
F-Élite	5,1	55	16
O-AMARILLO	2,8	15	10
O-NARANJA	3,1	30	12
O-ROJO	3,8	40	14



CARRERA	DISTANCIA CC-PRESALIDA	PRESALIDA
MEDIA 3MAYO	1.300 m	-3 MIN.
INTERMEDIA 4MAYO	950 m	-3 MIN.





DISTANCIA INTERMEDIA -04MAYO-			
CATEGORÍA	DIST.REDUC.	DESNIVEL	CONTROLES
F/M-12	1,9	30	9
F-14	2,6	60	9
M-14	2,6	60	9
F-16	2,7	55	11
M-16	3,9	70	12
F-18	3,9	70	12
M-18	4,6	130	16
F-20	4,1	120	14
M-20	6,1	180	17
F-21	5,0	160	17
M-21	6,5	200	20
F-AK	3,8	100	14
M-AK	4,6	130	16
F-35	4,1	120	14
M-35	6,1	180	17
M-40	6,1	180	17
F-40	4,1	120	14
F-45	3,8	100	14
M-45	5,0	160	17
F-50	3,8	100	14
M-50	5,0	160	17
F-55	2,9	65	11
M-55	4,1	120	14
F-60	2,9	65	11
M-60	4,1	120	14
F-65	2,7	55	11
M-65	2,9	65	11
M-Élite	8,0	250	24
F-Élite	6,1	180	17
O-AMARILLO	1,9	30	9
O-NARANJA	2,7	55	11
O-ROJO	3,8	100	14

11. CRONOMETRAJE.

- Se publicarán horas de Salida, que serán obligatorias.
- Solo se usará baliza start para categorías Open.
- Se usará el sistema de cronometraje SPORTident, activando el Air+.
- Se emitirán los resultados online, a través de plataforma liveresultat.orienteeing.se.
- En la zona de competición NO se publicarán los resultados provisionales.
- Se utilizará línea de meta AIR+, por lo que dichos corredores NO deben detenerse en la línea.





12. JURADO TÉCNICO.

El Jurado Técnico estará formado por:

- El Director Técnico de la prueba (Miembro de la organización), sin derecho a voto.
- El Presidente del club (en defecto un representante de su club) que organice la siguiente carrera.
- Un deportista participante designado por sorteo. Debe ser mayor de 20 años, tener experiencia en nuestro deporte y pertenecer a un club de una comunidad autónoma diferente a la del club organizador, pero dentro de la Liga Norte.
- El Coordinador de la Liga Norte.

13. OTROS SERVICIOS y LOCALIZACIONES.

RESULTADOS

MEDIA DISTANCIA:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=32949&lang=sv>



DISTANCIA INTERMEDIA:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=32950&lang=sv>



PREMIOS

Además de los premios a los tres primeros clasificados de todas las categorías “oficiales” se va a realizar un sorteo de **DOS VALES REGALO** por gentileza de “La Tienda de Orientación”.

CENTROS DE COMPETICIÓN

CENTRO COMPETICIÓN CARRERAS MEDIA e INTERMEDIA:

“Centro de Interpretación de Valonsadero” (amplia zona de aparcamiento para coches y caravanas)

<https://maps.app.goo.gl/1UvPb4v6vQtXwmW98>

SUELO DURO

Polideportivo Navaleno (Entrenamientos + Liga Norte)

(Desde jueves 1 de mayo a domingo 4 de mayo)

RESTAURACIÓN

Se encuentra un restaurante anexo al CC, “La Casa del Guarda”





AVITUALLAMIENTOS

***Los corredores deberán portar su propio vaso para proveerse en las fuentes cercanas a las META,s. *En Meta se proporcionará avituallamiento sólido.**

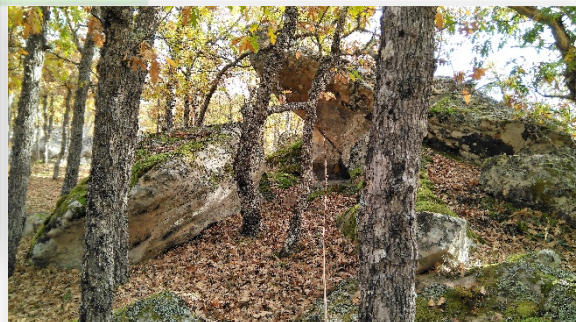
CARRERA domingo 4. Existirá avituallamiento líquido en la Salida, NO en carrera.

PARTICIPACIÓN CON PERROS

Según decisión de la Reunión de Clubes de 2019: Se prohíbe participar con perros y estar con ellos en la zona por donde discurran los recorridos.

14.- IMÁGENES DEL ENTORNO







ENTORNO GEOGRÁFICO

NAVALENO



Navaleño es una localidad situada en el interior de la comarca de pinares y rodeada de una enorme masa forestal, con **grandes superficies de pinar** que albergan caza mayor en abundancia. Se trata de la masa forestal de pino negral y pino albar de la comarca de Pinares. Navaleño afluye al río Ucero y éste al río Lobos, cuyo cauce desemboca finalmente en el río Duero.

En el noroeste soriano, Navaleño se halla a una altura de 1.105 metros sobre el nivel del mar, subiendo hasta los 1.300 metros en su cota más alta, entre las sierras de Urbión y de Resomo por el Norte y las sierras de Nafria al Sur y Cabrejas al Este.

Es frecuente sorprender a ciervos y corzos en estas grandes superficies de pinar. De hecho, el término municipal de Navaleño se halla incluido en la **Reserva Nacional de Caza de Urbión**.

Navaleño es, además, un **referente nacional en micología**. Estos pinares son muy buenos productores de *Lactarius deliciosus* (o Níscalo o amizcle) y *Boletus edulis*. Pero también se comercializan otras especies del género *Hygrophorus*, llanegas, *Tricholoma equestre* (o Seta de los caballeros), calificada desde el punto de vista culinario como “excelente”. Además, cuenta con el Centro Micológico de Navaleño, inaugurado en 2007 y abierto desde 2008, que alberga una exposición permanente sobre el mundo de las setas



Artísticamente, dos son los monumentos religiosos para tener en cuenta: la **iglesia de San Esteban Protomártir**, con un interesante entramado de madera, y la **ermita de San Roque**.

SAN LEONARDO DE YAGÜE



Esta villa se sitúa en el cruce de caminos de las vías que comunican Burgos con Soria y los pinares con el Burgo de Osma. Los restos de arquitectura más antiguos que se conservan son los de la **iglesia románica** porticada del s. XI-XII, del vecino poblado de **Arganza**.

El Arco es una de las tres puertas que componía el recinto amurallado del pueblo. Se trata de la Puerta de Aranda que abría caminos hacia Aranda y El Burgo. Es el único resto que queda de la muralla medieval. Bienvenidos a un

Bosque Mágico. Un lugar habitado por los gnomos del bosque. Poco a poco, esta aldea, que ha surgido de la solidaridad de los vecinos, se ha convertido en una atracción para niños y mayores, que visitan cada año miles de familias.





CASAREJOS



Casarejos es una de las localidades más céntricas de la **zona más turística de la provincia** de Soria ya que se encuentra junto al **Parque Natural del Cañón del Río Lobos**, uno de sus principales recursos turísticos y del que es copropietario junto con otros pueblos como Ucero, Santa María de las Hoyas, San Leonardo, Herrera de Soria, Nafría de Ucero y Hontoria del Pinar.

Pero ahí no acaba todo su encanto natural, tiene una gran masa boscosa llena de **pinos, encinas, enebros** y una enorme variedad de plantas. Además, podemos encontrar un amplio número de simas y cuevas, merenderos y si te encanta la tranquilidad y estar rodeado de naturaleza este es tu destino, además que cuenta con varios alojamientos turísticos (4 casas rurales y 1 Posada Real) y lugares de restauración, bares, así como un pequeño comercio de alimentación.



CAÑÓN DE RIO LOBOS



Profundo cañón calizo formado por una antigua e intensa erosión fluvial del río Lobos. Se sitúa en las sierras de pie de monte que separan las estribaciones de la Cordillera Ibérica y la alta meseta del Duero. El río se encajona desde Burgos y continúa horadando las calizas cretácicas en Soria recorriendo más de 25 km.

Su origen es kárstico y las formaciones que horadó el río Lobos a lo largo de milenios, conforman un desfiladero en el que la vegetación de ribera y los bosques de coníferas y caducifolias, dan cobijo junto al río Lobos, a una rica, variada y abundante fauna.

Este espectacular espacio natural **fue declarado Parque Natural en 1985** y comprende una superficie de 9580 has. Desde entonces son miles de personas las que han recorrido este espacio. **Puede hacerse en su totalidad desde Hontoria del Pinar por la Senda del Río o por diferentes tramos.** Por ejemplo, desde el Puente de los 7 ojos o a la inversa, desde la parte sur. **El trayecto es apto para todos los públicos.**

Es además **Zona de Especial Protección de Aves (ZEPA)** en el marco de la **Red Natura 2000**.

En el corazón del cañón una **ermita románica**, advocada a San Bartolomé, simboliza la fusión de Patrimonios, el Natural y el Cultural. Un espacio que recibe cada año a miles de viajeros amantes de del senderismo, la naturaleza y la cultura.

