

# LIGA NORTE

ACTUALIZACIÓN ABRIL 2026

2 0 2 6



LIGA NORTE  
18 JULIO  
VINUESA

LIGA NORTE  
LIGA FOCYL  
LIGA FARO  
19 JULIO  
MOLINOS DEL DUERO





## **-ÍNDICE**

- 1. PRESENTACIÓN.**
- 2. UBICACIÓN Y ENTORNO.**
- 3. PROGRAMA.**
- 4. COMITÉ ORGANIZADOR – COLABORACIONES.**
- 5. ZONAS EMBARGADAS.**
- 6. NORMATIVAS (CARRERAS – MAPAS)**
- 7. CATEGORÍAS.**
- 8. NORMATIVAS.**
- 9. PROCESO DE INSCRIPCIÓN.**
- 10. INFORMACIÓN TÉCNICA.**
  - MAPAS ANTERIORES. (PRÓXIMAMENTE)**
  - RESEÑAS TERRENOS.**
  - POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTOS. (PRÓXIMAMENTE)**
  - RESEÑAS TRAZADOS. (PRÓXIMAMENTE)**
  - DATOS TÉCNICOS COMPETICIÓN. (PRÓXIMAMENTE)**
  - CENTROS DE EVENTO. (PRÓXIMAMENTE)**
  - PRESTART CARRERAS. (PRÓXIMAMENTE)**
- 11. ENTORNO GEOGRÁFICO.**





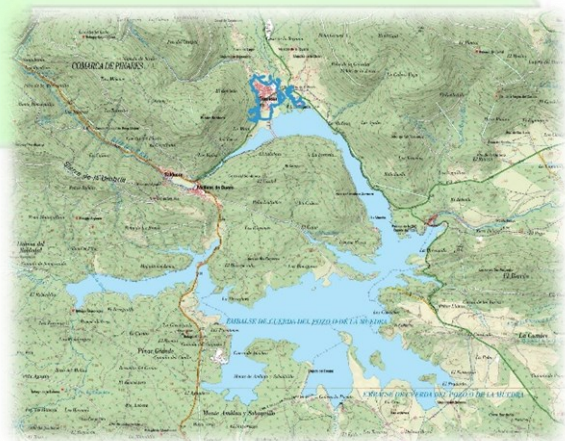
## 1.- PRESENTACIÓN

Este año el Club Navaleno Orientación además de la realización de una prueba de Liga Española de Orientación a Pie, como siempre dentro del incomparable marco de la Comarca Pinares de Soria (Covaleda-Duruelo de la Sierra), os ofrece otra competición de Liga Norte valedera en esta ocasión también para las Ligas de orientación a Pie de Castilla y León y Aragón. Las fechas escogidas lo son como consecuencia de los cambios producidos recientemente en el calendario nacional por causas ajenas a la voluntad del club, lo que ha obligado a buscar nuevas localizaciones quedando como definitivas las del **18 y 19 de julio**. Esperamos que este enclave dentro del periodo veraniego atraiga a la comunidad orientadora a Soria a disfrutar de ocio, deporte y naturaleza en nuestros conocidos bosques.

El lugar escogido para la Liga Norte será el entorno de la ribera norte del Embalse de la Cuerda del Pozo, dentro de los términos municipales de Vinuesa y Molinos de Duero. Las pruebas oficiales se localizarán en las estribaciones Sur del mapa que albergó el Trofeo Pinares de 2025, en una zona prácticamente virgen para la mayor parte de los corredores de aquella competición, donde se correrá la **Media Distancia**. Y por otro lado la **Distancia Intermedia** del domingo que se desarrollará en las inmediaciones de la localidad de Molinos de Duero en donde se ha realizado una ampliación del mapa de la zona para ofrecer nuevas posibilidades técnicas. Un programa que no os va a defraudar en unos entornos idílicos para la orientación a los que esperamos que nos acompañéis.

## 2.- UBICACIÓN y ENTORNO

Declarado Zona Natural de Esparcimiento, el entorno del Embalse de la Cuerda del Pozo cuenta con una extensísima ribera en la que confluyen los torrentes que bajan del macizo del Urbión, así como de robledales y bosques espectaculares que hacen acogedor cualquier rincón de la recortada línea de costa. Aquí en muchos casos llegan las formaciones rocosas que se sumergen en las aguas del embalse. Rocas reunidas en





estructuras curiosas que emergen desde el suelo, y que se acompañan de otros espacios en las que estas se encuentran diseminadas en las laderas.

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>
Lunes. 22 de junio	---	Apertura Inscrip.	S.I.C.O.	-----
Lunes. 13 de julio	23:59	Fin plazo de Inscrip.	S.I.C.O.	-----
Jueves, 16 de julio	---	Public. Horas Salida	Web Navaleno	-----
Sábado, 18 de julio	10:00	Model Event	Vinuesa Oeste	David de Miguel
Sábado, 18 de julio	16:00	C. Media (L.Norte)	Vinuesa Sur	Julian Gutiérrez
Domingo, 19 de julio	10:00h.	C. intermedia (L.Norte)	Molinos Duero	David de Miguel (FOCYL / FARO)
Domingo, 19 de julio	14:00	Entrega de Trofeos	Molinos de Duero	-----

**La prueba del Domingo, 19 de julio, es valedera para la Liga FOCYL O-Pie y Liga Aragonesa O-Pie.**

**El Model Event es LIBRE (no es necesario inscribirse) acceso por descarga de mapa imprimible.**





## 4.- ORGANIZACIÓN

**COORDINACIÓN GENERAL**

*Jesús De Miguel Rey*

**DIRECCIÓN TÉCNICA**

*Mario Vidal Triquell*

**TRAZADORES**

*(Media) Julián Gutiérrez Gutiérrez*

*(Intermedia) David De Miguel Armisen*

**JEFE DE EQUIPOS DE CAMPO**

*Julián Gutiérrez Gutiérrez*

**CARTOGRAFÍA**

*Mario Vidal Triquell*

**CRONOMETRADOR OFICIALES**

*Jorge De Miguel Armisen*

**JEFE DE COORDINACIÓN LOGÍSTICA**

*Fernando De Miguel Rey*

**JEFE EQUIPO DE SALIDAS**

*Santiago del Moral Durá*

**SECRETARÍA-INSCRIPCIONES**

*Marta Armisen Sáenz De Cenzano*

**TESORERÍA**

*Consuelo Lopera Moreno*

**RESPONSABLE DE INFRAESTRUCTURA**

*Ricardo Lopera Moreno*

**AVITUALLAMIENTOS**

*Inmaculada Ceballos*

**WEB Y REDES**

*Ana De Miguel Ceballos*

**ENTIDADES COLABORADORAS**

**JUNTA DE CASTILLA y LEÓN**

**DIPUTACIÓN DE SORIA**

**EXCMO AYTO,s VINUESA/MOLINOS D.**

**LA TIENDA VERDE**

**MALVASÍA**

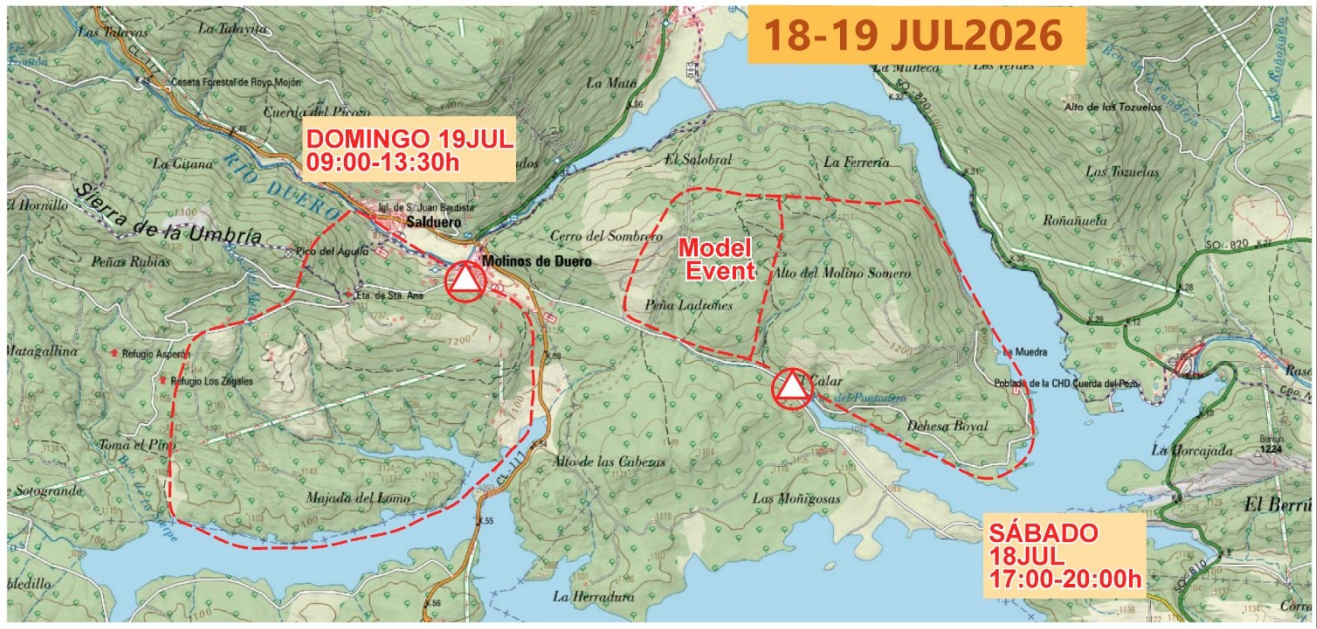
**AROTZ**

**MUNDOMAP**





## 5.- ZONAS EMBARGADAS DE LIGA NORTE





## **7.- CATEGORÍAS**

<b>F/M-12</b>	Cumplen 12 años o menos en 2026. <b>Categoría Mixta.</b>
<b>F-14 / M-14</b>	Cumplen 14 años o menos en 2026.
<b>F-16 / M-16</b>	Cumplen 16 años o menos en 2026.
<b>F-18 / M-18</b>	Cumplen 18 años o menos en 2026.
<b>F-20 / M-20</b>	Cumplen 20 años o menos en 2026.
<b>F-21 / M-21</b>	Sin límite de edad.
<b>F-E / M-E</b>	Élite. Categoría cerrada en caso de M-E, y abierta en F-E, ver normas de Liga Norte 2025 en el apartado 2.1.
<b>F-AK / M-AK</b>	Destinada a corredores de M-21 y M/F-35 que se les hace dura esta categoría, y como paso <b>intermedio a quienes, tras pasar por Open, no quieren dar el salto a M-21 y M/F-35.</b>
<b>F-35 / M-35</b>	Cumplen 35 años o más en 2026.
<b>F-45 / M-45</b>	Cumplen 45 años o más en 2026.
<b>F-55 / M-55</b>	Cumplen 55 años o más en 2026.
<b>F-65 / M-65</b>	Cumplen 65 años o más en 2026.
<b>OPEN AMARILLO</b>	Recorrido de Iniciación para niños.
<b>OPEN NARANJA</b>	Recorrido fácil para adultos.
<b>OPEN ROJO</b>	Recorrido de nivel medio para adultos.

## **8.-NORMATIVA**

- NORMAS DE LA LIGA FOCYL
- NORMAS DE LIGA NORTE
- NORMAS DE LIGA ARAGONESA
- REGLAMENTO FEDO DE ORIENTACIÓN A PIE 2026





## **9.- INSCRIPCIONES**

### **PLATAFORMAS**

1.- Federados FEDO

<https://sico.fedo.org/>

### **FECHAS**

INICIO DE INSCRIPCIONES:

22/06/2026

FIN DE INSCRIPCIONES (con recargo)

**13/07/2026**

### **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](mailto:tesoreria@navaleno-o.es)

Para aclaraciones y consultas: [inscripciones@navaleno-o.es](mailto: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)**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
MF/12, M/F14, M/F16, M/F18, M/F20	<b>6 €</b>	<b>6 €</b>
RESTO DE CATEGORÍAS	<b>9 €</b>	<b>9 €</b>
<b>Open Amarillo</b> (incluye Licencia de prueba)	<b>9 €</b>	<b>9 €</b>
<b>Open Naranja</b> (incluye Licencia de prueba)	<b>9 €</b>	<b>9 €</b>
<b>Open Rojo</b> (incluye Licencia de prueba)	<b>9 €</b>	<b>9 €</b>

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

### **OTRAS CUOTAS:**

**Suelo Duro (Liga Norte)**

5 €/día (sábado 18JUL) (Polideportivo VINUESA)

**Alquiler de tarjetas SIAC**

3 €

**Cambio de Nº de Tarjeta**

3 € (después del cierre de inscripciones)

**Cambio de Nº de Tarjeta**

5 € (en competición)

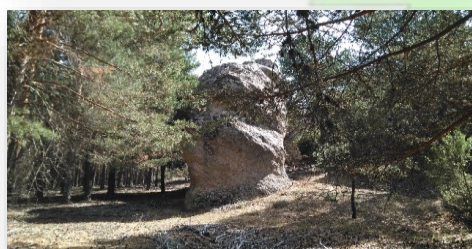




## 10.- INFORMACIÓN TÉCNICA

-PRÓXIMAMENTE-

## 11.- IMÁGENES DEL ENTORNO





## ENTORNO GEOGRÁFICO

**Vinuesa**, se sitúa en el Este de la comarca de Pinares, al pie de los Picos de Urbión y de la sierra de La Cebollera, con una altitud de 1.107 m. a 35 km de la capital. Las sierras de Urbión y de la Cebollera la cubren por el lado norte y en ellas se halla **la Laguna Negra** que pasó a la literatura de manos de Antonio Machado en su obra Los hijos de Alvargonzález. El impresionante paisaje de la serranía y de esta laguna glacial hace que sea uno de los lugares con más atractivo turístico del interior de la península.



**Molinos de Duero**, Es uno de los pueblos más bellos y señoriales, centro destacado de la Real Cabaña de Carretería de lo que dan fe sus casonas de mampostería y piedra. La localidad se halla en un marco natural incomparable, a los pies de los Picos de Urbión que albergan la sobrecogedora Laguna Negra, y a orillas del Duero y del embalse de la Cuerda del Pozo. Dispone de un Museo (de los Carreteros) muy singular.



### NAVALENO



Navaleno 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. Navaleno afluye al río Ucero y éste al río Lobos, cuyo cauce desemboca finalmente en el río Duero.

En el noroeste soriano, Navaleno 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 Navaleno se halla incluido en la **Reserva Nacional de Caza de Urbión**.

Navaleno 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 Navaleno, 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 DEL 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.



### SALDUERO.

Es un municipio pequeño en cuanto a sus límites y población se refiere, pero presenta, sin embargo, un marcado interés geográfico, por pertenecer a una zona de personalidad muy definida dentro de la provincia de Soria, que recibe el nombre de Pinares o comarca de Pinares. Su playa fluvial del río Duero es muy conocida.



### EMBALSE DE LA CUERDA DEL POZO.

Situado a 45 kilómetros de Soria, hermoso paraje situado entre montañas, pinares y pueblos con sabor se trata de un “mar de agua dulce” donde podemos encontrar lugares de gran belleza como Playa Pita y otras pequeñas playas de arena. Sus aguas son aptas para practicar los deportes náuticos y la pesca.





### **CABREJAS DEL PINAR.**

Este municipio se encuentra en una depresión de la Sierra Frentes o Sierra de Cabrejas. Verdadero balcón de Urbión, Cebollera y Moncayo y hacia el Sur del famoso portillo de Cabrejas. La Virgen de la Blanca es una fiesta que se celebra en julio en la Ermita de la Blanca a la que acuden los llamados pueblos de la concordia. Podemos encontrar bellos parajes escondidos en lugares insospechados. El monte de sabinas llamado "El enebroal" de inestimable valor ecológico, incluido en la mayor masa forestal de esta especie a nivel mundial.



### **ABEJAR.**

Villa denominada como "La Puerta de Pinares" ya que abre paso a los **Pinares de Urbión** y la cuenca inicial del río Duero. Situada a 28 kilómetros de Soria, cuenta con parajes de gran belleza como el Río de la Dehesa y sus praderas, el mirador de la Atalaya, desde donde contemplar las sierras de Urbión y Cebollera, las extensas masas forestales, o el pantano de la Cuerda del Pozo, importante centro de interés turístico y lugar ideal para la práctica de deportes náuticos.

