



MTB-O

TECNIFICACIÓN

2 entrenamientos + 1 memoria

23 MAYO | DIEZMA
Sábado | Granada

ULTRA SCORE

3 Horas

Liga Andaluza + Liga Veleta MTB-O

24 MAYO | BENALÚA
Domingo | Granada



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte



Ayuntamiento
de Benalúa



Ayuntamiento
de Díezma

BOLETIN 0

II JORNADA DE TECNIFICACIÓN y CAO ULTRASCORE 3h. MTB-O

Geoparque Granada
DIEZMA 23 MAYO / BENALÚA 24 MAYO 2026.

ÍNDICE

- 1.- PRESENTACIÓN: Página 2
- 2.- PROGRAMA: Página 2
- 3.- II JORNADA DE DIFUSIÓN Y TECNIFICACIÓN MTBO: Página 3
 - 3.1.- OBJETIVOS DE LA JORNADA: Página 3
 - 3.2.- LOCALIZACIÓN ENTRENAMIENTOS: Página 3
 - 3.3.- CATEGORÍAS (Tecnificación): Página 4
 - 3.4.- INSCRIPCIONES (Tecnificación): Página 5
 - 3.5.- MATERIAL: Página 6
 - 3.6.- CRONOMETRAJE Y ANÁLISIS: Página 6
 - 3.7.- ALOJAMIENTO RECOMENDADO: Página 6
 - 3.8.- ORGANIGRAMA CONCENTRACIÓN TECNIFICACIÓN: Página 7
- 4.- 1ª PRUEBA LIGA ANDALUZA CAO ULTRASCORE 3 h.: Página 8
 - 4.1.- TIPO DE PRUEBA: Página 8
 - 4.2.- NORMATIVA: Página 8
 - 4.3.- CLASIFICACIÓN Y PUNTUACIÓN: Página 9
 - 4.4.- LOCALIZACIÓN: Página 10
 - 4.5.- EL MAPA: Página 11
 - 4.6.- CATEGORÍAS (Competición): Página 11
 - 4.7.- INSCRIPCIONES (Competición): Página 13
 - 4.8.- INFORMACIÓN TÉCNICA: Página 14
 - 4.9.- DISTANCIAS Y DESNIVELES: Página 14
 - 4.10.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO TÉCNICO: Página 14
 - 4.11.- AUTOSUFICIENCIA Y AVITUALLAMIENTOS: Página 16
 - 4.12.- ORGANIGRAMA CAO ULTRASCORE: Página 17

1.- PRESENTACIÓN

El **Club Veleta** vuelve a apostar por la promoción deportiva con el lanzamiento de las **II Jornadas de Difusión y Tecnificación de MTBO**. En esta edición, el evento se desarrollará en el término municipal de **Diezma**, una ubicación estratégica situada a tan solo 20 minutos de **Benalúa**, centro neurálgico de la **1ª prueba de la Liga Andaluza US de MTBO 2026** que se celebrará el día siguiente.

Estas jornadas, integradas en el calendario oficial de concentraciones de la **FADO**, tienen como objetivo principal dar a conocer esta disciplina a nuevos interesados y perfeccionar el rendimiento físico y técnico de los deportistas que ya la practican. Para fomentar la cantera, la actividad contará con una **subvención del 100%** de las **inscripciones**, tanto de la tecnificación como de la prueba de liga andaluza para todos los participantes sub-20 federados por la FADO (el importe pagado se devolverá después de la realización de las pruebas).

El entorno del **Geoparque de Granada** nos ofrece una red excepcional de pistas, caminos y senderos, convirtiendo a Diezma y Benalúa en la sede ideal para esta convivencia deportiva.

A través de entrenamientos específicos y el intercambio de experiencias, buscamos potenciar la toma de decisiones y la destreza sobre la bicicleta en un ambiente colaborativo a la vez que competitivo.



2.- PROGRAMA

Miércoles 1 de Abril: Apertura de inscripciones.

Martes 19 de mayo: 23:59 h cierre de inscripciones y cierre de Reservas del alojamiento en el albergue Kabila Geopark.

Sábado 23 de Mayo: Entrenamientos tecnificación.

Localización inicio de la jornada. [Punto de encuentro Diezma](#)

Hora	Actividad	Contenidos Técnicos	Ubicación
10:00	Charla Informativa	Introducción y objetivos	Diezma
10:30	Entreno 1	Elección de ruta y uso de rumbo	Diezma
12:30	Circuito memoria.	Memoria bajo fatiga	Diezma
17:00	Entreno 2	Lectura de mapa y memorización	Diezma
20:00	Análisis	Post-carrera y feedback	Benalúa (Cueva Kabila)

Domingo 24 de Mayo: US MTBO Geoparque Benalúa

Hora	Actividad
08:00	Apertura del Centro de Competición y recepción
10:00	Inicio Ultrascoré 3h (Salida en masa).
10:30	Inicio Ultrascoré 2h (Salida en masa).
12:30	Hora límite entrada 2h (sin penalización).
13:00	Hora límite entrada 3h (sin penalización).
13:30	Cierre total de carrera y acto de entrega de trofeos.

3.- II JORNADA DE DIFUSIÓN Y TECNIFICACIÓN MTBO.

3.1- OBJETIVOS DE LA JORNADA

1. Profundizar en el conocimiento e interpretación de la simbología específica en la MTB-O
2. Mejorar en la lectura y orientación precisa de los caminos. Gestión de las intersecciones.
3. Uso de rumbo para confirmar la dirección.
4. Comprobación de la ubicación correcta del control.
5. Mejorar en las tomas de decisiones de las elecciones de ruta.
6. Mejorar la técnica de manejo de la bicicleta de montaña: Control de frenado, manejo del desarrollo y postura en la conducción.



3.2.- LOCALIZACIÓN ENTRENAMIENTOS

La ubicación para esta tecnificación se situará en la entrada del municipio de Diezma por la A92 salida número 276. [Ubicación](#)



Los entrenos se desarrollarán durante la mañana y tarde del sábado. A partir de las 10 h. realizaremos una charla informativa sobre el desarrollo de la jornada. De 10:30 h. a 12:30 h. primer entreno que consistirá en un recorrido lineal en el que predominaran las elecciones de ruta, las cuales se analizarán posteriormente en el centro de competición.

Una vez terminado este entreno se realizará en un circuito a memoria preparado para la ocasión y ubicado en la explanada del punto de reunión.

Por la tarde de 17:00 h. a 19:00 h. un divertido segundo entreno que consistirá en realizar un recorrido con el mapa a trozos en el que se deberá de ir memorizando el itinerario a seguir para las siguientes balizas a buscar.

Por último, y ya en sala ubicada en el albergue de las Cuevas Kabila de Benalúa, a las 20 h. tendrá lugar una charla/análisis de los entrenos del día.



una
20h
los

3.3. CATEGORÍAS

No existirán categorías por edades. Se ofrecerán tres niveles (Amarillo, Naranja y Rojo) según la edad, experiencia y la forma física de los participantes en cada entrenamiento.



Antes de comenzar se explicarán los objetivos y funcionamiento de los entrenamientos y durante los mismos contaremos con el asesoramiento de nuestros técnicos coordinados por el trazador de los entrenamientos Jorge Rodríguez Pardo, junto con los demás colaboradores del evento.

OPEN AMARILLO	Jóvenes con poca experiencia previa en MTBO. Los menores podrán ir acompañados de un adulto.
OPEN NARANJA	Adultos con poca experiencia previa en MTBO.
OPEN ROJO	Jóvenes y adultos con nociones de MTBO y media/alta capacidad física y técnica.

3.4.- INSCRIPCIONES

La inscripción para **los entrenamientos** de la jornada se realizará de forma conjunta.

Los precios de inscripción quedan de la siguiente manera.

Deportistas	Cuotas de inscripción
Open Amarillo/Naranja Federados	12 €
Open Amarillo/Naranja NO Federados	15 €
Open Rojo Federados	15 €
Open Rojo No federados	18 €
Alquiler portamapas	5 €
Venta de portamapas	40 €

Se subvencionará el 100% a los sub-20 federados FADO (el importe pagado se devolverá después de la realización de Los entrenamientos).

Las inscripciones se realizarán a través de **sicofedo**.

Todas las inscripciones se harán en formato individual para cada participante. Existe la posibilidad de alquilar portamapas por 5€ (para todo el fin de semana). Los **NO Federados** deberán indicar el número de DNI y la fecha de nacimiento para la gestión del seguro deportivo.

El plazo de inscripciones finalizará a las **23:59 h del martes 19 de Mayo**

En el caso de hacer el pago por transferencia se realizará a la cuenta del **Club Veleta: ES52 0073 0100 53 0505074886**, debiendo enviar el justificante de pago bancario a tesoreria@oveleta.com

La inscripción no se considera formalizada hasta no estar realizado el pago, bien por tarjeta, bien por transferencia.

3.5.- MATERIAL

OBLIGATORIO:

Bicicleta de montaña, casco, gafas, guantes, bidón o mochila de agua, brújula y Portamapas (se puede alquilar en caso de no disponer de uno al precio de 5€ el fin de semana).

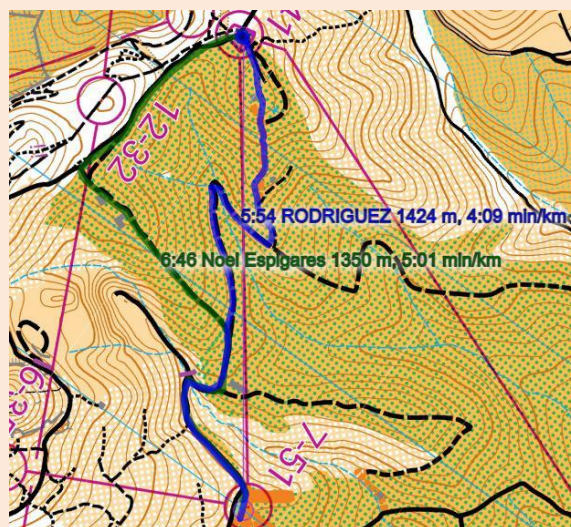
RECOMENDABLE:

Multiherramientas, bomba de inflado, cámara de repuesto, desmontables, pequeño botiquín.

3.6.- CRONOMETRAJE Y ANÁLISIS

Para el cronometraje de las pruebas usaremos una aplicación móvil gratuita VIKAZIMUT y también con la app Maprum si no se quiere usar el móvil.

Una vez realizados vuestros recorridos, para el análisis sería muy interesante poder disponer de los diferentes tracks y así analizarlos junto con nuestros técnicos en la tarde del sábado. Para ello dispondremos de una sala en las instalaciones del albergue y usaremos la app. web 3D Rerun.



3.7.- ALOJAMIENTO RECOMENDADO.

El **alojamiento** propuesto es el alberge cueva “**Kabila Geopark**” disponible desde el viernes tarde hasta el domingo a medio día, siendo estas las tarifas acordadas **por día**:

Alojamiento y desayuno	18 €
Comida Picnic: Bocadillo, fruta y zumo/agua	5 €
Cena: Ensalada y un plato (albóndigas, carne en salsa...) con una consumición	11€

Ubicación Kabila Geopark

Atención, para llegar de forma más segura al albergue, mejor seguir la ubicación del link de arriba, siguiendo la carretera hacia adelante como se indica en la foto de la derecha.



3.8.- ORGANIGRAMA CONCENTRACIÓN TECNIFICACIÓN

Directora: Paloma Rodríguez Rodríguez

Trazados: Jorge Rodríguez Pardo.

Colaboradores: Jesús Puertas, Eva González, Lucas Moriana, Manuel Espigares, alumnos del ciclo formativo de IES Montevives (Las Gabias).

4.- 1ª PRUEBA LIGA ANDALUZA CAO ULTRASCORE 3 h.

ULTRASCORE MTBO - GEOPARQUE

Por segundo año consecutivo volvemos a visitar estos espectaculares terrenos en el término municipal de Benalúa, donde en 2019 se celebró el Raid del Geoparque que tan buen sabor de boca dejó a todos los que participaron. Ahora se convierte en sede de esta primera prueba de liga andaluza y campeonato de Andalucía de U-Score.



4.1- TIPO DE PRUEBA

¡Llega la Ultrascor MTB-O! Una especialidad de orientación en bicicleta donde tú decides la ruta.

Navega por senderos y pistas eligiendo libremente tu orden de paso, poniendo a prueba tu estrategia y capacidad de resistencia antes de que se agote el tiempo límite.

Los participantes compiten de manera individual o formando parte de equipos de 2 orientadores/as o mixtos.

El recorrido es libre, cada control tiene un valor en puntos, dependiendo de la dificultad física o técnica (la puntuación del control se corresponderá con la cifra de la izquierda, por ejemplo: el control 35 valdrá 3 puntos, el control 87 valdrá 8 puntos...). El objetivo de cada participante es conseguir la máxima puntuación dentro del tiempo máximo establecido, el cual estará comprendido entre 2 y 3 horas en función de las categorías.

Atendiendo al reglamento de la modalidad, la circulación FUERA de los caminos, sendas o carreteras autorizadas en la prueba está PROHIBIDA salvo que el organizador de la prueba lo comunique con antelación y por escrito en los boletines informativos. En nuestro caso, NO SE PERMITE la circulación fuera de caminos, sendas o carreteras autorizadas, salvo aquellas marcadas en el mapa como "terreno abierto. Ciclabilidad permitida" (824.0). Este punto es importante para que nuestro deporte perdure en el tiempo y podamos seguir obteniendo permisos de Medio Ambiente y CHG.

4.2.- NORMATIVA

La prueba estará regulada por la Normativa 2026 de la Liga Andaluza de MTBO. Para lo no contemplado, se aplicarán las Normas Generales de la FEDO.

[Normativa 2026 FADO](#)

[Reglamento 2026 FEDO](#)

Se prohíbe a los competidores abandonar los caminos, siendo descalificados aquellos que sean sorprendidos circulando fuera de los mismos. Se permite el uso de sendas y tramos pintados de color naranja en el mapa. Durante el desarrollo de las pruebas, los ciclistas deberán circular utilizando su derecha, ya que los mismos están abiertos al tráfico y/o se podrán cruzar con otros competidores.

La inscripción en cualquier modalidad de las pruebas significa la aceptación de las normas expuestas en este apartado de NORMATIVA.

4.3.- CLASIFICACIÓN Y PUNTUACIÓN

La clasificación final se determinará mediante la suma de puntos de los controles visitados, restando las penalizaciones por exceso de tiempo según el siguiente baremo:

1. Cálculo de Puntos y Penalizaciones

Se sumará el valor de cada baliza picada. En caso de llegar a meta después del tiempo límite (2h o 3h según categoría), se aplicarán las siguientes deducciones:

- **Del minuto 00:01 al 10:00:** Penalización de **2 puntos** por cada minuto o fracción.
- **Del minuto 10:01 al 20:00:** Penalización de **3 puntos** por cada minuto o fracción.
- **Del minuto 20:01 al 30:00:** Penalización de **4 puntos** por cada minuto o fracción.
- **A partir del minuto 30:01:** Pérdida total de los puntos obtenidos (**Puntuación 0**).

2. Criterios de Desempate

En caso de que dos o más corredores/equipos igualen en puntos netos, se aplicará el siguiente orden de prioridad:

1. **Menor tiempo empleado:** Ganará quien haya completado el recorrido en menos tiempo.
2. **Número de controles:** Si el empate persiste, ganará quien haya visitado un **mayor número de controles**.

Notas para el corredor:

- **Sincronización:** Es responsabilidad del corredor comprobar su hora de salida y controlar el tiempo de carrera para evitar la pérdida total de puntos.
- **Reloj oficial:** La hora de referencia será la marcada por el sistema SportIdent en la línea de meta.

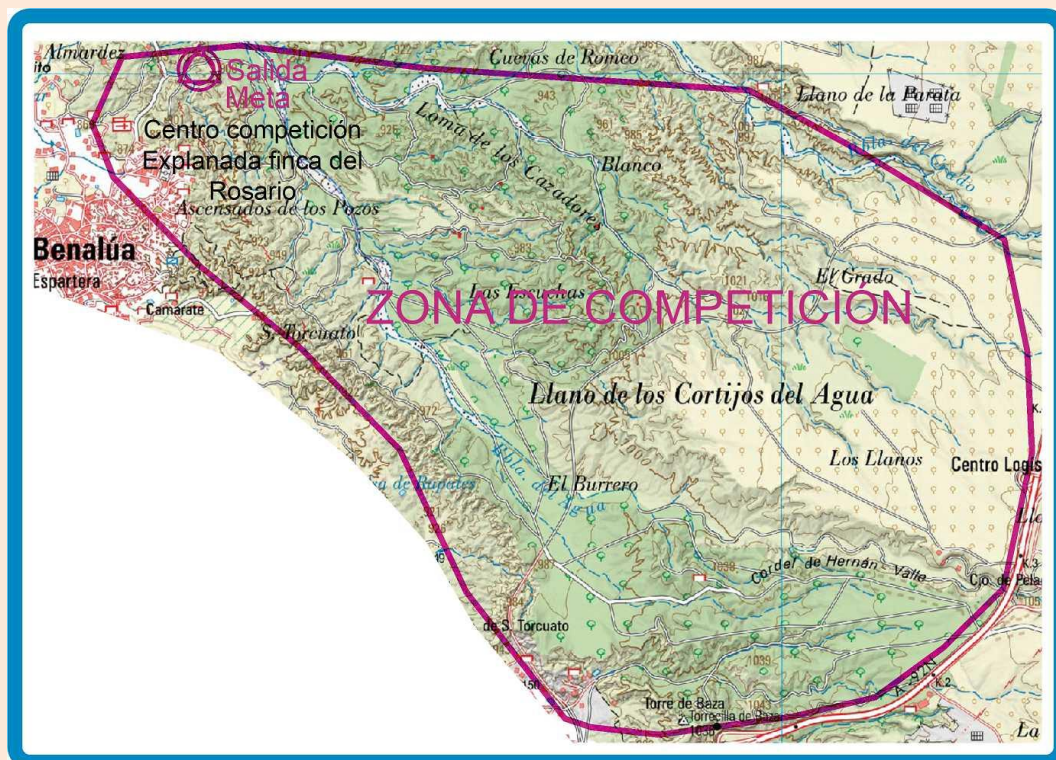
4.4.- LOCALIZACIÓN

El escenario elegido es el **Geoparque de Granada**, concretamente la localidad de **Benalúa**, que ofrece una red excepcional de pistas y senderos para el MTBO. El entorno destaca por su asombrosa diversidad: desde áreas boscosas y ramblas técnicas hasta los espectaculares **badlands** que definen el horizonte. El trazado se completa con sectores de cultivo y tramos urbanos, configurando un mapa técnico y variado que promete una experiencia inolvidable para todos los participantes. Estamos seguros de que esta prueba no dejará a nadie indiferente.

El **Centro de Competición**, donde se encuentran el aparcamiento, la salida y la meta, estará situado en la explanada delante de la finca del Rosario.

[Ubicación finca del Rosario](#)

El área de competición se extiende por el terreno delimitado por las ramblas del Agua, Benalúa y el Grado.



4.5.- EL MAPA

El mapa de **MTBO Geoparque Benalúa** es una ampliación del mapa original 'Rambla del Agua – San Torcuato'. El cual ha sido durante abril de 2026 revisado y ampliado.

Cuenta con una **escala de 1:15.000** y equidistancia **5 metros**. Este mapa específico de MTBO tiene una extensión ampliada de **18 km²**.

El trabajo cartográfico ha sido actualizado bajo la normativa **ISMTBOM 2022** de la Federación Internacional de Orientación (IOF), asegurando la correcta representación técnica del terreno para esta prueba de 2026.

Se recomienda precaución en sectores con irregularidades del terreno. Los **surcos y agujeros** más significativos han sido señalizados en el mapa mediante el símbolo de **línea magenta** (obstáculo en el camino). Asimismo, además de la red de sendas y caminos, se han representado áreas de **terreno ciclable** en color naranja intenso (824.0), indicando zonas fuera de camino que permiten el tránsito de los participantes.

LEYENDA MTBO			
	Carretera pavimentada		Terreno abierto, ciclabilidad permitida
	Carretera pavimentada >7m		Area de bosque, ciclabilidad permitida
	Carretera pavimentada 5-7m		Terreno basto, ciclabilidad permitida
	Pista: ciclabilidad alta		Rastro lineal, ciclabilidad alta
	Camino: ciclabilidad alta		Rastro lineal ancho, ciclabilidad alta
	Pista: ciclabilidad media		Rastro lineal sobre el terreno, ciclabilidad media
	Camino: ciclabilidad media		Rastro lineal sobre el terreno, ciclabilidad baja
	Pista: ciclabilidad baja		Rastro lineal sobre el terreno, ciclabilidad muy baja
	Camino: ciclabilidad baja		Area pavimentada (Area)
	Pista: ciclabilidad muy baja		Borde de área pavimentada
	Camino: ciclabilidad muy baja		Área prohibida
	Cortado de tierra		Surco / Ostáculo en el camino
	Cortado infranqueable		Paso prohibido
	Cortado infranqueable, sin etiquetas		Zona peligrosa
			Agua

4.6.- CATEGORÍAS

Las categorías se rigen por la normativa vigente de MTBO de la **Federación Andaluza de Orientación**. El tiempo máximo permitido varía según la modalidad elegida.

Bloque	Categoría	Rango de edad	Tiempo máximo
Sub-20	M/F-15	Cumplen 15 años o menos en 2026	2 horas
	M/F-17	Cumplen 17 años o menos en 2026	3 horas
	M/F-20	Cumplen 20 años o menos en 2026	3 horas
Senior	M/F-21 Elite	Categoría absoluta. Sin límite de edad	3 horas
	M/F-21 B	Sin límite de edad	3 horas
Veteranos	M/F-40	Cumplen 40 años o menos en 2026	3 horas
	M/F-50	Cumplen 50 años o menos en 2026	3 horas
	M/F-60	Cumplen 60 años o menos en 2026	3 horas
	M/F-70	Cumplen 70 años o menos en 2026	2 horas
No puntuables	Promoción	Sin límite edad	2 horas
	Iniciación Parejas	Orientada a familias de 2 a 5 pers.	2 horas
	Absoluta Parejas	2 personas sin límite edad	3 horas
	Ebike	Para mayores con eBike	3 horas

Equivalencia Liga Veleta:

Bloque	Liga Andaluza	Liga Veleta
Sub-20	M/F-15	M/F 20
	M/F-17	
	M/F-20	
Senior	M/F-21 Elite y M/F- 40	M/F-21 Elite
	M/F-21 B	M/F-21 B
Veteranos	M/F-50	M/F 50
	M/F-60	
	M/F-70	
No puntuables	Promoción	Open
	Iniciación Parejas	Parejas
	Absoluta Parejas	
	eBike	E-Bike

4.7.- INSCRIPCIONES

Los precios de inscripción quedarían de la siguiente manera.

Deportistas	Cuotas de inscripción
Promoción e Iniciación Federados	12 €
Promoción e Iniciación NO Federados	15 €
MF15, 17 y 70 Federados	12 €
MF15, 17 y 70 NO Federados	15 €
Resto Federados	15 €
Resto No Federados	18 €
Alquiler Siac	3 €
Alquiler portamapas	5 €
Venta de portamapas	40 €

Se subvencionará el 100% a los sub-20 federados FADO (el importe pagado se devolverá después de la realización de las pruebas).

Las inscripciones se realizarán a través de sicofedo.

Todas las inscripciones se harán en formato individual para cada participante. Los NO Federados deberán indicar el número de DNI y la fecha de nacimiento para la gestión del seguro deportivo.

El plazo de inscripciones finalizará a las 23:59 h del martes 19 de mayo

En el caso de hacer el pago por transferencia se realizará a la cuenta del Club Veleta: ES52 0073 0100 53 0505074886, debiendo enviar el justificante de pago bancario a tesoreria@oveleta.com

La inscripción no se considera formalizada hasta no estar realizado el pago, bien por tarjeta, bien por transferencia.



4.8.- INFORMACIÓN TÉCNICA.

Cartógrafos: Antonio Jiménez y Paloma Rodríguez

Mapa: "GEOPARQUE"- Benalúa. Nuevo a estrenar. Solo utilizado el 50 % para las jornadas de tecnificación FADO 2025

Escala: 1:15.000

Equidistancia: 5 metros

Area 18 Km2

Se hará entrega a cada participante dos mapas (tamaño A3)

El número de controles total será de ____ (Próximo boletín).

Se incluirán varios controles que coincidirán en ambos mapas para aclarar la zona de nexo entre ambos.

Los mapas y controles serán los mismos para todos los corredores

4.9.- DISTANCIAS Y DESNIVELES

Próximos boletines

Se ha calculado visitar todos los controles -----y estimamos una distancia de --- km y ----- metros de desnivel acumulado



4.10.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO TÉCNICO.

Para garantizar la seguridad de los participantes y el correcto funcionamiento del cronometraje, se establece el siguiente listado de material:

1. Material Obligatorio

Este material podrá ser verificado por los jueces durante la prueba.

- **Sistema de Cronometraje:** Tarjeta SportIdent (deberá ir precintada a cada participante en la categoría *Absoluta Parejas*).
- **Seguridad y Comunicación:** Teléfono móvil con batería cargada.
- **Protección Personal:** Casco rígido homologado (obligatorio durante toda la prueba).
- **Mecánica Básica:** Kit de herramientas mínimo (multiherramienta, cámara de repuesto y bomba de aire).
- **Autosuficiencia Hidratación:** Recipiente con capacidad mínima de **1 litro de agua** en el momento de la salida.
- **Nutrición:** Comida energética suficiente para la duración de la modalidad.

2. Material Recomendable

Para optimizar el rendimiento y la orientación en carrera:

- **Navegación:** Portamapas específico de MTBO y brújula.
- **Emergencias:** Silbato para señalización acústica.
- **Nutrición:** Sales minerales o bebida isotónica.
- **Botiquín Personal:** Recomendamos portar un kit básico con:
 - Vendas, apósitos y puntos de sutura rápida.
 - Compresas estériles, esparadrapo y antiséptico.
 - Analgésicos, vaselina y cremas musculares.

4.11.- AUTOSUFICIENCIA Y AVITUALLAMIENTOS

Aunque la prueba se desarrolla en **régimen de autosuficiencia** (siendo obligatorio tomar la salida con al menos **1 litro de agua**), la organización dispondrá de puntos de refuerzo para los corredores:

- **Puntos de Avituallamiento:** Se establecerán controles específicos de **hidratación** en puntos estratégicos del mapa de Geoparque Benalúa. Su ubicación exacta vendrá indicada en la simbología del mapa.
- **Sostenibilidad:** Siguiendo la normativa de la Federación Andaluza de Orientación, no se facilitarán vasos de plástico. Cada corredor deberá rellenar sus propios recipientes o mochilas de hidratación.
- **Post-meta:** Al finalizar la prueba, habrá un avituallamiento final sólido y líquido en el **Centro de Competición**.



4.12.- ORGANIGRAMA CAO ULTRASCORE

Directora: Paloma Rodríguez Rodríguez

Trazados: Lucas Moriana Muñoz.

Juez controlador: Pedro Pasión y Enrique Rolland López de Coca.

Técnico Sportident: Laura Hueltes

Salidas: Jesús Puertas, Paloma Moriana.

Meta: Paloma Rodríguez.

Avituallamiento: Eva González.

Balizadores: Jesús Puertas, Eva González, Manuel Espigares, Lucas Moriana.

Colaboradores: alumnos del ciclo formativo de IES Montevives (Las Gabias).



ORGANIZA



COLABORAN



Ayuntamiento de
DIEZMA



Ayuntamiento de
BENALÚA