

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN: 26-09-2025

GCOM
Gran Canaria O-Meeting

26-31
DICIEMBRE
2025



5 ETAPAS



2 ENTRENAMIENTOS



ACCESIBLE



SOSTENIBILIDAD



www.gcom.orientacioncanarias.com
www.orienteeingcanarias.com



12ª EDICIÓN

BOLETÍN (ESP)

Índice

1. Presentación
2. Equipo GCOM
3. Programa
4. Servicios GCOM
5. Categorías
6. Inscripciones
7. Recorridos
8. Trail-O (LETO)
9. Trainings GCOM-LPA CRET (entrenamientos)
10. Visita turística (gratuita)
11. Trofeos y Premios
12. Información técnica, Mapas y Terrenos
13. Alojamiento, turismo, desplazamientos y localizaciones
14. GCOM Sostenible

1. PRESENTACIÓN

Orientación Canarias (by **Limonium Canarias**) te da la bienvenida a **Gran Canaria O-Meeting 2025 (GCOM) - Arucas Edition**, la mejor forma de disfrutar unas navidades muy especiales practicando tu deporte favorito en un clima templado y disfrutando de los **atractivos turísticos de Gran Canaria** y con orientadores de todo el mundo.

A lo largo de esta semana tan especial del año te hemos preparado **5 etapas (incluida 1 Trail-O)** del máximo nivel en modalidades **nocturna, carrera media, carrera larga, carrera urbana, Trail-O y 3 entrenamientos**, variados terrenos, mapas actualizados... y todo un conjunto de actividades complementarias gratuitas y servicios en carrera que te harán disfrutar intensamente esta semana de **Orientación y Turismo en Gran Canaria**. Además, te proponemos participar en una edición especial de nuestra LPA City Race el 1 de enero de 2026 (City Race Euro Tour)

Te ofrecemos una semana de tu deporte favorito, en una isla con un enorme atractivo turístico, con **el mejor clima de Europa** y con un equipo que te espera con los brazos abiertos.

Se correrá con mapas actualizados, en papel irrompible e impermeable, con pinza electrónica Sport Ident y resultados en vivo a través de nuestra plataforma.

Te invitamos a disfrutar intensamente de estas navidades practicando **Orientación & Turismo en Gran Canaria**, el mejor clima del mundo

** NOVEDADES: Ventajas GCOM 2025

- Entradas gratuitas a la piscina/SPA de Arucas
- Visita turística gratuita al casco histórico de Arucas (en inglés)
- 3 Trainings (compartidos con LPA City Race EuroTour 2026)



2. EQUIPO GCOM

Director Orientación Canarias	José Luis Echevarría	info@orientacioncanarias.com
Director técnico GCOM	Ulises Ortiz Sánchez	ulises@orientacioncanarias.com
Revisión y actualización de cartografía	José M. Gálvez - RESCNAV / Ulises Ortiz Sánchez - Orientación Canarias	
Diseño de mapas	Mundo Map - mundomap@outlook.com	
Trazados	Agaete (nocturna): / Lomo Jurgón (Trail-O): Enrique Roland / Osorio (media): / Riquianez (larga): / Arucas (urbana):	
Juez Controlador Trail-O	Ulises Ortiz Sánchez	
Colocadores		
Responsable de salidas	Bruno Echevarría	
Montaje de instalaciones y logística	Bruno Echevarría	www.orientacioncanarias.com
Seguridad y emergencias	Gesemecri	www.gesemecri.com
Técnico Sportident	Club Agüico	
Gabinete de prensa	Dígito Comunicación	comunicacion@orientacioncanarias.com
Comunicación y RRSS	Dígito Comunicación	comunicacion@orientacioncanarias.com
Fotografía y vídeo	Dígito Comunicación	comunicacion@orientacioncanarias.com
Web	José Luis Echevarría	info@orientacioncanarias.com
Responsable secretaría	Rosario Ramos	info@orientacioncanarias.com
Coordinación voluntariado	Bruno Echevarría	www.orientacioncanarias.com
Masaje deportivo	Escuela de masaje Begoña Ferrero	https://escuelademasaje.com
Responsable Sostenibilidad	José Luis Echevarría	info@orientacioncanarias.com

3. PROGRAMA

IMPORTANTE: Estar atentos a actualizaciones en este mismo documento la semana antes de la prueba

Recomendamos revisar la carpeta de “correo no deseado” (spam) en el email, en caso de que nuestros mensajes sean filtrados.

26 diciembre 2025: San Silvestre Night Race (Agaete)

- 17:30-19:15 h: Oficina de la prueba. Acreditaciones, entrega de dorsales.
- 19:30 h: **Carrera nocturna: “Agaete”.**
- **Punto de encuentro:** coordenadas geográficas: 28.10131-15.70523, ver [AQUÍ](#)
- **Servicios:** avituallamiento al acabar el recorrido (vaso no proporcionado por la organización), duchas, masajes.

27 diciembre 2025: Distancia Media en bosque (Finca de Osorio) + Trail-O (LETO) (Lomo Jurgón - Arucas)

DISTANCIA MEDIA (Finca de Osorio):

- 10:00-10:30 h: Oficina de la prueba. Acreditaciones, entrega de dorsales.
- 10:30 h: **Carrera media: “Finca de Osorio”.**
- **Punto de encuentro:** coordenadas geográficas: 28.07363-15.54651, ver [AQUÍ](#)
- **Servicios:** avituallamiento al acabar (vaso no proporcionado por la organización), masajes.

TRAIL-O (Lomo Jurgón):

- 14:00 Charla de iniciación para los que se inician en la modalidad Trail-O
- 14:30 h: **Trail-O (LETO).**
- **Punto de encuentro:** coordenadas geográficas: 28.10733-15.53439, ver [AQUÍ](#)
- Al finalizar la prueba: Ceremonia de entrega de premios Trail-O.
- **Servicios:** avituallamiento al acabar (vaso no proporcionado por la organización).



28 diciembre 2025: Distancia Larga (Riquiáñez)

- 10:00-11:00 h: Oficina de la prueba. Acreditaciones, entrega de dorsales.
- 11:00 h: **Carrera larga: "Riquiáñez".**
- **Punto de encuentro:** coordenadas geográficas: 28.11353-15.5193, ver [AQUÍ](#)
- **Servicios:** avituallamiento al acabar el recorrido (vaso no proporcionado por la organización), duchas, masajes.

29 diciembre 2025: Arucas City Race (Casco histórico)

- 15:30-16:00 h: Oficina de la prueba. Acreditaciones, entrega de dorsales.
- 16:00 h: **Carrera urbana/mixta: "Arucas".**
- **Punto de encuentro:** coordenadas geográficas: 28.11353-15.5193, ver [AQUÍ](#)
- 18:15: **Clausura y entrega de premios.**
- **Servicios:** avituallamiento al acabar el recorrido (vaso no proporcionado por la organización), duchas, masajes.

30 diciembre 2025: Visita turística gratuita (sólo inscritos con plaza confirmada)

Visita turística gratuita en el casco histórico de Arucas (inglés), solo para inscritos en el PACK (4 carreras)

Detalles e inscripción en el punto 9 del boletín

Entre el 26 diciembre 2025 al 11 enero 2026: Trainings GCOM-LPA CRET

Los Trainings GCOM son libres y los corredores los realizan bajo su propia responsabilidad, en las fechas y horarios que elijan, fuera del evento.

- **GCOM-LPA CRET Training 1:** La Goleta (Arucas)
- **GCOM-LPA CRET Training 2:** Teror (casco urbano)
- **GCOM-LPA CRET Training 3:** Llanos de la Pez (Tejeda)

ATENCIÓN:

El programa y algunos servicios **podrían modificarse** o incluso suspenderse debido a normativas sanitarias, declaración institucional de alerta u otros motivos.

En caso de cancelación de una o varias de las etapas por motivos ajenos a la organización (declaración de alerta u otros), la organización entregará los mapas de dicha etapa a los corredores para que puedan realizarla de forma autónoma cuando lo deseen (sin colocación de balizas ni cronometraje). La/s etapa/s supendida/s no contará/n para la clasificación final del GCOM.

Por favor, permanezca atento a las actualizaciones (web - e-mail - RRSS).

Y cada día...

- Resultados en directo – Live Results (en www.orientacioncanarias.com)
- Resultados de cada etapa, splits y finales del evento en nuestra web (www.orientacioncanarias.com)
- Imágenes de la carrera: En nuestras redes sociales ([Facebook](#), [Instagram](#))
- Vídeos - resumen diarios y final del evento: En nuestras redes sociales y web

Síguenos:

- **Facebook:** www.facebook.com/orientacioncanarias
- **Instagram:** https://www.instagram.com/orientacion_canarias
- **Youtube:** <https://www.youtube.com/user/LimoniumCanarias>
- **Hashtag:** **#GCOM25**

Recomendamos utilizar el transporte público para acudir a las zonas de competición y así colaborar a minimizar nuestra huella de CO₂



4. SERVICIOS GCOM

	Consulta las opciones de viaje y alojamiento que sugerimos en nuestra web y en este boletín (punto 12)
	Avituallamiento en la meta: Existirá un avituallamiento gratuito en la zona de llegada. Lleva tu propio recipiente. Por razones de sostenibilidad, la organización no proveerá de vasos desechables en el avituallamiento.
	Se facilitarán espacios para dejar equipamiento personal (sin vigilancia). La organización no se hace responsable de ningún equipamiento personal. Se recomienda dejar objetos personales y de valor en sus vehículos.
	AGAETE: Piscina - solo para inscritos en el pack (4 carreras). En las instalaciones municipales de Agaete (C/ Lola Massieu, 2). Ver mapa en la web . ARUCAS: Piscina e hidroterapia (SPA) - solo para inscritos en el pack (4 carreras). En las instalaciones municipales de Arucas (en la calle Doctor Fleming N°3). Ver mapa de localizaciones en nuestra web .
	Visita turística (inglés) - solo para inscritos en el pack (4 carreras): Ver detalle en el punto 9 del Boletín.
	Se facilitarán horarios separados para que padre/madre puedan alternarse en el cuidado de sus hijos-as (previa solicitud en la inscripción)
	Parking: Ver zonas de parking en el mapa de localizaciones (en la web del evento)
	Tienda – O: Productos de orientación: www.tiendaorientacioncanarias.com
	Guaguas / Bus: https://www.guaguasglobal.com/
 Turismo en Gran Canaria: Consulta nuestra web .	

ATENCIÓN: El programa y los servicios podrían modificarse o incluso suspenderse debido a normativas sanitarias, alertas meteorológicas u otros motivos. Permanezca atento a las actualizaciones.

5. CATEGORÍAS

M/F10, M/F 12, M/F 14, M/F 16, M18, M21B, M21, M35, M45, M55, M65, M75+

F18, F21, F35, F45, F55, F65, F75+, OPEN A, OPEN B

Categorías	Edades
M/F10 (Individual masculina/femenina)	10-11
M/F12 (Individual masculina/femenina)	12 - 13
M/F14 (Individual masculina/femenina)	14-15
M/F16 (Individual masculina/femenina)	16-17
M18 (Individual masculina)	18-20
F18 (Individual femenina)	18-20
M21 (Individual masculina)	21-34
F21 (Individual femenina)	21-34
M21B (Individual masculina)	21-34 (más asequible que M21)
M35 (Individual masculina)	35-44
F35 (Individual femenina)	35-44
M45 (Individual masculina)	45-54
F45 (Individual femenina)	45-54
M55 (Individual masculina)	55-64
F55 (Individual femenina)	55-64
M65 (Individual masculina)	65-74
F65 (Individual femenina)	65-74

M75+ (Individual masculina)	De 75 en adelante
F75+ (Individual femenina)	De 75 en adelante
OPEN A (Individual o pareja)	De 12 en adelante. Los menores de 14 años deben ir acompañados de un adulto responsable
OPEN B (Individual, pareja o grupo)	Los menores de 14 años deben ir acompañados de un adulto responsable

El Gran Canaria O-Meeting se rige por los reglamentos de la **Federación Española de Orientación (FEDO)**.



La categoría elegida deberá ser **la misma todos los días en los que participe**. No es posible participar en diferentes categorías durante la competición.

Se podrá participar en una categoría de una edad inferior si lo desea (ejemplo: un corredor de 55 años podría participar en M21/F21 o M35/F35 o M45/F45).

Todas las categorías son **individuales**, excepto la OPEN A y OPEN B, que permiten participar en parejas o en grupo.

OPEN A: Dificultad similar a M35. Permite participar individualmente y en parejas.

OPEN B: Recorrido de iniciación para los que se inician en este deporte. Permite participar individualmente, en parejas y en familia o grupo.

Los **menores** que participen en categoría individual deben contar con la **autorización** de los padres y tener **10 años o más**.

En categorías **OPEN A y OPEN B** los **menores de 14** años deben ir **acompañados** de un adulto responsable.



6. INSCRIPCIONES

Inscripciones en <https://gcom.orientacioncanarias.com/>

Fecha límite de inscripción **15 de diciembre 2025 (23:59)**

		Hasta 01-10 (inclusive)	Hasta 26-11 (inclusive)	Hasta 15-12 (inclusive)	Hasta 25-12 (inclusive)
M/F 18 y mayores	Pack: 4 carreras (4 carreras puntuable, no Trail-O)	58,00 €	67,00 €	80,00 €	--
M/F 18 y mayores	Carrera suelta	16,00 €	18,00 €	22,00 €	--
OPEN A/B y MF-10/12/14/16	Pack: 4 carreras (4 carreras puntuable, no Trail-O)	48,00 €	48,00 €	48,00 €	50,00 € * (solo OPEN A y OPEN B)
OPEN A/B y MF-10/12/14/16	Carrera suelta	13,00 €	13,00 €	13,00 €	14,00 € * (solo OPEN A y OPEN B)
TRAIL-O (LETO – FEDO)	Con Lic FEDO	6,00€	6,00€	6,00€	--
TRAIL-O (LETO – FEDO)	Sin Lic FEDO	8,00€	8,00€	8,00€	--
Trainings GCOM-LPA CRET (3 mapas)		12,00 €	13,00 €	14,00 €	15,00 € *
Alquiler pinza electrónica Sport Ident Card (SI8)		8 € (pack 4 carreras) - 2 € / carrera Si no tiene pinza electrónica deberá abonar su alquiler			
Cambios después del 10-12-25		3 €			
Los paquetes (packs) incluyen: Carreras (Etapas 1 a 4, no Trail-O), mapas, dorsal, avituallamientos, masajes, piscina y SPA, visita turística (necesaria reserva)... y alguna sorpresa					
La inscripción en carreras sueltas incluye: Carreras, mapas, dorsal, avituallamientos.					

* Según disponibilidad

Los precios incluyen impuestos indirectos (IGIC)

- La **categoría** elegida deberá ser la **misma todos los días** en los que se participe. No es posible participar en diferentes categorías durante la competición.
- Se podrá participar en una categoría de una edad inferior si lo desea (ejemplo: un corredor de 55 años podría participar en M21/F21 o M35/F35 o M45/F45).



- Todas las categorías son **individuales**, excepto la OPEN A y OPEN B, que permiten participar también en parejas o en grupo (ver a continuación).
- **OPEN A:** Dificultad similar a M35. Permite participar individualmente y en pareja.
- **OPEN B:** Recorrido de iniciación para los que se inician en este deporte. Permite participar individualmente, en pareja y en grupo.

Los **menores** que participen en categoría individual deben contar con la **autorización** de los padres y tener **10 años o más**.

En categorías **OPEN A y OPEN B** los **menores de 14 años** deben ir **acompañados** de un adulto responsable.

La participación en esta competición implica que usted tiene las capacidades físicas y técnicas necesarias y no tiene problemas de salud que no se lo recomienden. Usted participa bajo su propio riesgo y responsabilidad.

INSCRIPCIONES DESPUÉS DE LA FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN (15 de diciembre 2025)

Del 16 al 25 de diciembre **sólo se admiten inscripciones** en las categorías **OPEN A y B** cumplimentando un formulario (disponible desde el 16 de diciembre)

Inscripciones "In Situ": Se permiten inscripciones el día de la carrera (incluso "in situ") exclusivamente en **categorías OPEN A y B**, sin clasificación (**según disponibilidad de mapas**). Para garantizarse un mapa en carrera recomendamos inscribirse dentro del plazo y comunicarlo por mail a la organización.

7. RECORRIDOS

IMPORTANTE: No hay restricción de tráfico, por lo que se deben extremar las precauciones, respetar en todo momento las normas de tráfico y evitar interferir la movilidad y seguridad del resto de usuarios que hagan uso de los diferentes espacios en las zonas de competición (peatones, ciclistas, conductores...)

		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
Agaete Night	Dist.								
	Desniv.								
Media Osorio	Dist.								
	Desniv.								
TrailO Lomo Jurgón	Dist.								
	Desniv.								
Larga Riquiáñez	Dist.								
	Desniv.								
City Race Arucas	Dist.								
	Desniv.								
Training 1	Dist.								
	Desniv.								
Training 2	Dist.								
	Desniv.								

Tiempo máximo de carrera: 2 horas (carrera larga y media), 1 hora (carrera sprint y nocturna)

8. TRAIL-O (Liga Española de Trail-O)

Paralelamente al GCOM 2025 se realiza una prueba de la **Trail-O (LETO) - FEDO (Federación Española de Orientación)**.

Esta disciplina del deporte de orientación no entiende de sexo, edad, forma física ni de diversidades funcionales, lo único que importa es la capacidad de orientación de cada persona.

Más información LIGA LETO:

<https://www.fedo.org/web/competicion/trail-o/calendario>

8.1 INFORMACIÓN GENERAL TRAIL-O

Esta prueba se regirá por los protocolos y normativas elaborados por el CSD y la FEDO, así como lo indicado por la organización.

8.2 CATEGORÍAS

La competición contempla **tres categorías: PARALÍMPICA y OPEN-ÉLITE (puntuables en la Liga Española) y OPEN-INI** (de promoción y difusión).



RECORRIDO	CATEGORÍAS	RECORRIDO	CATEGORÍAS
R1	M21	R5	F45 - M55 - MF 16
R2	F21 - M21B - M35	R6	F55 - M65 - MF 14
R3	F35 - M45 - M18 - F18	R7	F65 - M75+ - F75+ - OPEN B
R4	OPEN A	R8	MF 10 - MF 12

1. **PARALÍMPICA:** competidores con **discapacidad física permanente** y **experiencia**.

Necesario tener en vigor el **Certificado de Elegibilidad de la IOF** para esta Categoría:

www.fedo.org/competicion/O_Precision/Formularios/Elegibilidad_paralimpica_IOF.doc

Los participantes en esta categoría deberán facilitar a la organización vía correo electrónico (info@orientacioncanarias.com) **copia del trámite del certificado a la IOF** vía FEDO antes del cierre de inscripciones.

2. **OPEN-ÉLITE:** para competidores sin **discapacidad física permanente** y con **experiencia (solamente participantes con licencia FEDO o equivalente internacional)**
3. **OPEN-INICIACIÓN:** para competidores **con o sin discapacidad física permanente** y con **poca experiencia previa**. Este recorrido presenta una diferencia principal con las otras categorías: no se realiza el Punto Cronometrado,

8.3 INFORMACIÓN BÁSICA

Centro de Competición (CC): a determinar.

Punto de Entrada al Parque (para ir al C.C.): a determinar.

Ver **mapa de localizaciones** del GCOM 2025 (Punto de encuentro, aparcamientos, baños...)



8.4 INFORMACIÓN TÉCNICA

Fecha: 27 de diciembre - 14:30 h.

Liga Española de Trail-O

Los competidores que se desplacen en silla de ruedas deberán contar con un asistente propio.

PRUEBA TRAIL-O EN MODALIDAD PRE-O			
CATEGORÍAS	DISTANCIA (m)	CONTROLES	TIEMPO LÍMITE (min)
OPEN/PARA			
INI			
Penalización	Penalización habitual de 1 punto por cada 5 min o fracción		
PUNTO CRONOMETRADO (Sólo Open-Élite y Paralímpica)			
DESAFÍOS		PENALIZACIÓN POR FALLO	
		TIEMPO MÁXIMO	
Mapa		Trazados	Enrique Rolland
Equidistancia		Juez Controlador	Ulises Ortiz

La filosofía de todas las pruebas es que el competidor pueda resolver todos los desafíos con la técnica más clásica de orientación: leer el mapa. Las técnicas específicas de Trail-O podrían ser útiles en algún caso.

Es necesario utilizar la pinza electrónica sportident

Punto cronometrado (PC)

- Tres desafíos al inicio de la competición. Se ha de resolver el PC en un tiempo máximo de 90 segundos.
- Por cada fallo, se penalizará con 60 segundos.
- Si un competidor decide no hacer los desafíos del PC, se le asignará un tiempo total en esta sección de 270 segundos y pasará directamente a realizar el Pre-O con mapa.
- La categoría OPEN-INI no tiene punto cronometrado.

Tolerancia Zero

Tolerancia 4 metros. Si hay una baliza a menos de 4 m. del lugar correcto, la respuesta no será Zero. En todo caso, esto solo se aplica al competidor, no a la organización, que colocará siempre las balizas en el lugar correcto (cuando aplica).

En controles situados en elementos de área o lineales, sin referencias cercanas, la tolerancia será claramente superior a 4m.

No hay excepciones a esta norma.

Sistema de Control

En cada punto de decisión existirá una pinza manual para marcar en la tarjeta de control (proporcionada por la organización) la respuesta correcta a cada desafío. Se podrá utilizar como alternativa una pinza propia. Está prohibido usar bolígrafo o cualquier artilugio que pinte.

Aspecto de la tarjeta de control

Habrà muchos controles, se deberá prestar atención a picar en la casilla del control y respuesta deseada.

Se recuerda que en Trail-O no se puede rectificar una casilla picada. Cualquier intento llevará a la anulación del punto.

Mapa

Resultados y Soluciones

El mapa de Soluciones se dará en la zona de “Salida”, una vez haya salido el último corredor. Los resultados serán publicados en la página web de [Orientación Canarias](http://www.orientacioncanarias.com).

Comentarios del trazador

Durante el transcurso del Trail-O los competidores NO se podrán salir de los caminos reglamentarios ni pasar las líneas magentas (ya estén dibujadas en el mapa o puestas en el terreno con cintas en el suelo), esto llevará Descalificación; tampoco está permitido hablar con otros competidores.



8.5 NORMATIVA APLICABLE

1. Las pruebas indicadas en este Boletín se registrarán por los Reglamentos y las Normas vigentes aplicables para cada una de ellas. Entre dichos Reglamentos y Normas están (al menos) los siguientes:
 - Reglamento FEDO de TRAIL-O y Normas LETO de la FEDO de TRAIL-O
 - Reglamento IOF de TRAIL-O
2. Todo competidor que incumpla el reglamento o se beneficie de su incumplimiento será descalificado.
3. Todo competidor al inscribirse en la prueba, acepta la autorización al uso de las imágenes que pudieran generarse durante la realización de la misma.
4. Excepto en caso de accidente, está prohibido ayudar o recibir ayuda de otros competidores. Es un deber de todos ayudar a los competidores accidentados. En particular, en las pruebas de Trail-O está prohibido cualquier tipo de comunicación verbal o no verbal durante el desarrollo de la prueba.
5. El "Doping" está prohibido. Las Normas antidoping del CSD e IOF serán de aplicación en todas las pruebas de la FEDO. El CSD y la FEDO pueden solicitar la realización de controles anti-doping, en competición o fuera de ella.
6. Cualquier intento de cartografiar o entrenar en el área de la competición está prohibido. Los intentos de obtener información sobre las carreras, más allá de la proporcionada por el organizador, están prohibidos antes y durante la competición.
7. Una vez cruzada la línea de meta, el competidor no regresará al área de competición sin permiso del Juez Meta. El competidor que se retire debe dirigirse inmediatamente a la meta, entregar el mapa descargando o entregando la tarjeta de control. Estos competidores no deben influir bajo ningún concepto en el desarrollo de la competición ni ayudar a otros competidores.

9. Trainings GCOM - LPA CRET

Puede adquirir los **3 Trainings GCOM LPA CRET** al formalizar la inscripción. En los Trainings GCOM **no se utilizarán balizas o marcas indicadoras sobre el terreno**. Para comprobar el paso por cada control se utilizará la aplicación gratuita **GPS Orienteering Run** (para Android o IOS).

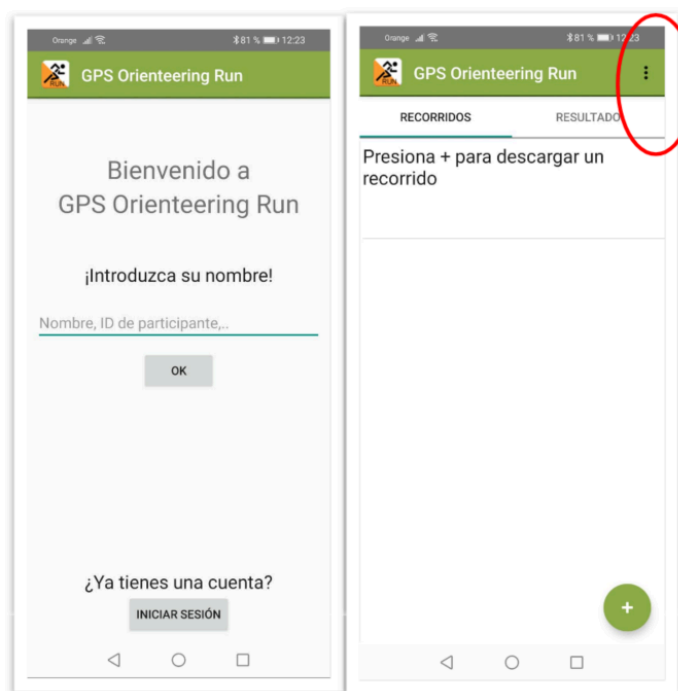
INSTRUCCIONES GPS ORIENTEERING RUN

1. **Descargar la App GPS Orienteering Run** desde **Play Store** o **App Store**.

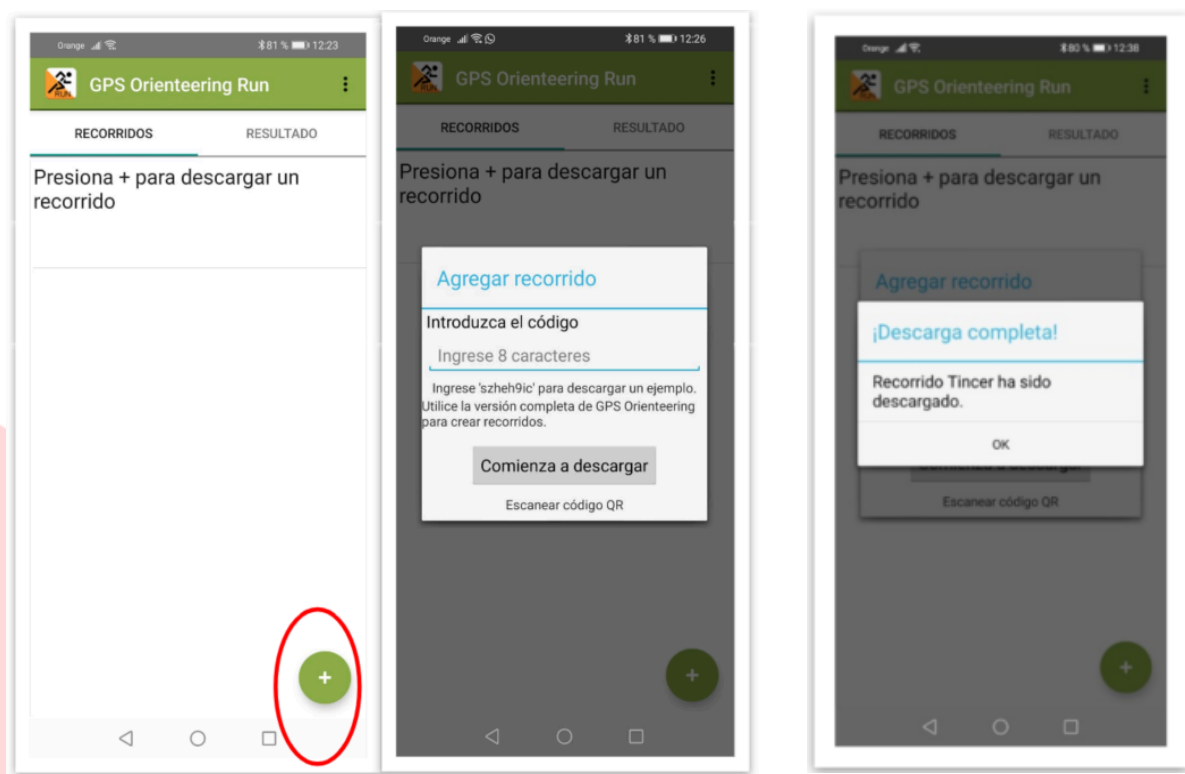
2. **Iniciar** la App, introducir el nombre y a continuación **desplegar el menú** (3 puntos verticales en la parte superior derecha - ver imagen) para seleccionar **"ajustes"**

3. En "ajustes" se deben configurar los siguientes valores (solo la primera vez que se ejecuta la App):

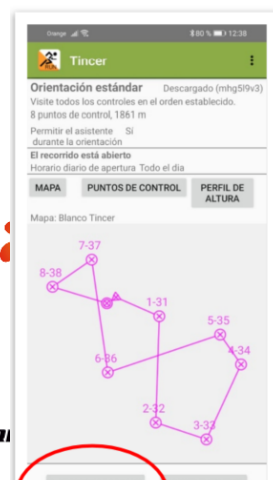
- *Distancia de picaje*: 10 metros
- *Inhabilitar inicio automático*: No marcar (para que al pasar por el triángulo se inicie automáticamente nuestro entrenamiento)
- *Mantener la pantalla encendida*: No marcar
- *Picaje gestual de controles*: No marcar



- Salir de ajustes y **seleccionar** la pestaña “**Recorridos**”, pulsar sobre el icono “+” abajo a la derecha para abrir la ventana que permite introducir el código numérico del entrenamiento o pulsar sobre “**Escanear código QR**” para escanear el código facilitado.
- Se **escanea** el código **QR** impreso en los **mapas de los Trainings GCOM**. Un mensaje confirma que el recorrido se ha descargado correctamente.



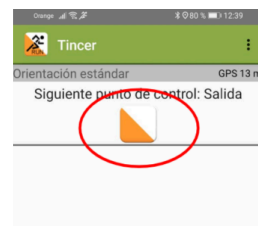
- La App ofrece la opción de descargar el mapa. Se selecciona “**No**” ya que se utilizará el mapa en papel incluido en los Trainings GCOM.



7. Se visualizan en pantalla los datos del entrenamiento. Una vez que se esté en el punto de inicio del recorrido se selecciona **“correr recorrido”** (ver imagen)

8. Realización del recorrido:

- Al tener la App configurada para que se inicie automáticamente, **al pasar por el triángulo de salida** se escuchará una **señal sonora (mantener alto el volumen en el móvil)** que indica que hemos iniciado el recorrido.
- Una vez se ha iniciado el cronómetro se puede guardar el móvil ya que únicamente se necesita escuchar el **pitido** que emitirá cada vez que se pase cerca de un control, **confirmando y registrando que se ha visitado el control** (recordar que en el terreno no hay ninguna marca visible del control, la aplicación confirmará y registrará que se ha localizado correctamente).
- La app emite una **señal sonora** cada vez que se pasa por cada **control**.
- Si no se localiza un control** y se quiere pasar al siguiente (con la consiguiente descalificación) se debe pulsar en el móvil sobre el icono de la baliza en la pantalla principal (ver imagen).



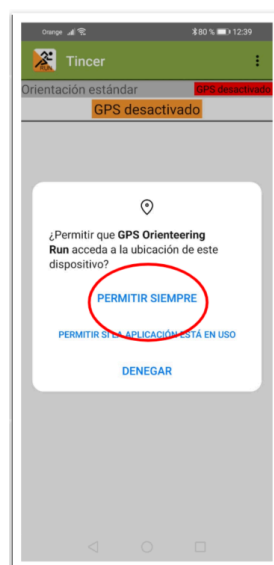
9. Finalización y Resultados:

- Cuando se pasa por el doble círculo de meta la app emitirá una **señal sonora diferente** y se detiene el cronómetro.
- A continuación pregunta si se quiere **publicar el resultado**. Se indicará **“Sí”** (Publicar resultado completo).
- Se puede acceder a **“resultados”** para ver los tiempos parciales y clasificación visualizando la del resto de personas que han realizado el Training GCOM

IMPORTANTE:

En algunos teléfonos, la primera vez que se utiliza esta App, se pregunta **¿Permitir que GPS Orienteering Run acceda a la ubicación de este dispositivo?** Se debe contestar **“permitir Siempre”** (ver imagen)

En el caso que no lo pregunte y de **problemas** para iniciar, se debe entrar en “ajustes” – “aplicaciones” – “GPS Orienteering Run” – “Permisos” – “Localización” – “Permitir siempre” para permitirle a la app obtener la posición.



10. VISITA TURÍSTICA

Te invitamos a descubrir el **casco histórico de Arucas** con una visita guiada gratuita el 30 de diciembre. **Solo para los inscritos en el pack (4 carreras)**. La visita se hará **en inglés**.

El **formulario de inscripción** de la visita turística se publicará en la web del evento (próximamente). El número de plazas es limitado y se asignarán por orden de solicitud. Cumplimentar el formulario no asegura que hayas obtenido una plaza. Deberás esperar nuestro **email de confirmación** (estar atento a la carpeta de "Correo no deseado")

Información de la visita:

- Fecha: 30 diciembre 2025
- Punto de encuentro:
- Hora de encuentro:
- Duración:
- Idioma: **Inglés**

11. TROFEOS Y PREMIOS

Se entregarán medallas y obsequios a los tres primeros clasificados en cada categoría de Gran Canaria O-Meeting (excepto categorías OPEN)

Para la clasificación se considerará la **suma de los puntos (teniendo en cuenta que al primero se le asignan 1000 pts) obtenidos en las 4 carreras (sin contar la prueba de Trail-O LETO):**

Agaete Night Race (26/12/2025)

Forest Race - Distancia Media - Finca de Osorio (27/12/2025)

Forest Race - Distancia Larga - Riquiáñez (28/12/2025)

City Race -Arucas (29/12/2025)

La carrera **Trail-O (LETO) - Lomo Jurgón (27/12/2025)** tendrá su propia clasificación.

12. INFORMACIÓN TÉCNICA, MAPAS & TERRENO

IMPORTANTE

- En esta edición encontrarás **terrenos variados** y pueblos típicos de Gran Canaria.
- Ver **fotos y mapas parciales** en la [web](#).
- Se **prohíbe el acceso a la ZONA DE CARRERA** desde 1 semana antes a la fecha de la competición.
- Las **horas de salida se publicarán en la [página web](#)** y también en el dorsal.
- **Tiempo máximo de carrera:** 2 horas (carrera larga y media), 1 hora (carrera sprint y nocturna). Si supera este tiempo debe abandonar la carrera y volver a la zona de salida/meta para dar aviso a la organización en meta.
- La categoría **OPEN** no tiene hora de salida determinada (aunque aparezca en el dorsal). Podrán tomar la salida dentro del tiempo de salidas del resto de categorías.
- No se recogerán mapas – **Juego Limpio**
- **Si no tienes pinza electrónica propia**, la organización las facilitará una previo pago de la cuota correspondiente (ver tabla de precios)
- **SportIdent Air** activo **SOLO** en las pruebas urbanas (Agaete y Arucas)
- En todas las carreras el **avituallamiento** estará ubicado en la zona de meta, salvo indicación contraria en el mapa.
- **No hay restricción de tráfico**, por lo que debe extremar las precauciones y respetar en todo momento las normas de tráfico y evitar interferir en la movilidad y seguridad del resto de usuarios que hagan uso de los diferentes espacios en las zonas de competición (peatones, ciclistas, conductores...).

Agaete – 26 de diciembre – Nocturna	
Puntuable	Gran Canaria O-Meeting
Terreno	Casco histórico de Agaete. Recorrido con gran desnivel. Zona urbana. No hay restricciones de tráfico. Necesario llevar linterna frontal.
Cartógrafo	Ulises Ortiz (Orientación Canarias)
Trazados	Ulises Ortiz Sánchez
Escala	1:4000
Equidistancia	2.5 m
Pre-salida	
Tiempo máximo de carrera	1 hora (60 min.)

Osorio – 27 de diciembre – Distancia Media	
Puntuable	Gran Canaria O-Meeting
Terreno	Zona de medianías. Bosque de monte verde (laurisilva, brezal y monte bajo...). Terreno con desnivel moderado, abundante vegetación y red de caminos. Zonas muy resbaladizas con suelo mojado.
Cartógrafo	Gastón Mora / José M Gálvez (RESCNAV).
Trazados	
Escala	1:5000
Equidistancia	5 m
Pre-salida	
Tiempo máximo de carrera	2 horas (120 min.)

Lomo Jurgón – 27 de diciembre – Trail-O	
Puntuable	Liga LETO (FEDO). No puntúa GCOM.
Terreno	<i>ver TrailO (punto 7)</i>
Cartógrafo	
Trazados	Enrique Rolland
Escala	<i>ver TrailO (punto 7)</i>

Equidistancia	ver TrailO (punto 7)
Tiempo máximo de carrera	ver TrailO (punto 7)

Riquiáñez – 28 de diciembre – Forest Race - Distancia Larga	
Puntuable	Gran Canaria O-Meeting
Terreno	Relieve elevado con fuertes desniveles descendentes. Espacios abiertos alternando zonas boscosas (brezal, monteverde, monte bajo...). Zonas rocosas y algunas resbaladizas.
Cartógrafo	José M Gálvez (RESCNAV).
Trazados	
Escala	1:7500
Equidistancia	5 m
Pre-salida	
Tiempo máximo de carrera	2 horas (120 min.)

Arucas – 29 de diciembre – Urbana	
Puntuable	Gran Canaria O-Meeting
Terreno	Casco urbano. Recorrido con desnivel moderado. Zona urbana. No hay restricciones de tráfico.
Cartógrafo	Gastón Mora (Orientagc)/ José M Gálvez (RESCNAV).
Trazados	
Escala	1:4000
Equidistancia	2.5 m
Pre-salida	
Tiempo máximo de carrera	1 hora (60 min.)

26 diciembre al 11 de enero – Training 1 GCOM - La Goleta (Arucas)	
Puntuable	No
Terreno	Desnivel moderado. Espacios abiertos con alguna zona con vegetación, predomina vegetación baja con difícil penetrabilidad. Zonas rocosas y cortados.
Cartógrafo	Gastón Mora (Orientagc)
Trazados	
Escala	1:7500
Equidistancia	5 m

26 diciembre al 11 de enero – Training 2 GCOM - Teror (urbano)	
Puntuable	No
Terreno	Recorrido con desnivel moderado. Zona urbana. No hay restricciones de tráfico
Cartógrafo	Ulises Ortiz (Orientación Canarias)
Trazados	
Escala	1:4000
Equidistancia	2.5 m

26 diciembre al 11 de enero – Training 3 GCOM - Llanos de la Pez (bosque)	
Puntuable	No
Terreno	Bosque de pinar canario alternando zonas de repoblación, zonas abiertas y áreas rocosas.
Cartógrafo	José M Gálvez (RESCNAV) / Ulises Ortiz / Dmitrii Popov
Trazados	
Escala	1:7500
Equidistancia	5 m

13. ALOJAMIENTO, TURISMO, DESPLAZAMIENTOS Y LOCALIZACIONES

ALOJAMIENTO

Gran Canaria ofrece una amplia variedad de alojamientos, desde hoteles céntricos en Las Palmas hasta resorts cerca de la playa. Aprovecha este viaje para **descubrir la isla en una de sus mejores épocas del año**: buen clima, ambiente relajado y una ciudad que invita a disfrutar mientras en otros lugares aprieta el frío.

Te recomendamos los alojamientos

Tusity, alojamientos comprometidos con la **sostenibilidad**, muy cerca de la **Playa de las Canteras**, la mejor playa urbana de Europa, rodeado de vida, terrazas y un excelente ambiente navideño, ofreciéndote además la oportunidad de realizar tu reserva con un **descuento exclusivo del 20%**.



En Tusity te lo ponen muy fácil:

1. Insíbete en el evento y **obtén tu código** de descuento exclusivo del **20%**
 2. **Elige** entre apartamento, estudio u hotel, con cocina o sin ella, para viajar solo, en pareja o en grupo. Tú marcas el ritmo.
 3. Formaliza tu **reserva** utilizando el **código de descuento...** y a disfrutarlo.
- Además, con el **check-in online**, todo es más ágil y flexible.

Completa tu experiencia deportiva y turística disfrutando de **Gran Canaria**, un destino único: clima suave todo el año, playas espectaculares, gastronomía variada y una rica oferta cultural.





Además te invitamos a conocer la oferta alojativa del municipio sede del GCOM 2025, el municipio de **Arucas**: <https://turismoarucas.com/donde-dormir/>

TURISMO EN ARUCAS

Descubre Arucas y sus encantos, dónde comer, qué hacer...

<https://turismoarucas.com/>

DESPLAZAMIENTOS

Se puede acudir en autobús (guagua) a todos los centros de competición.

Consultar líneas y horarios en el siguiente enlace: <https://guaguasglobal.com/>

LOCALIZACIONES

Todas las zonas de competición están situadas en la zona norte de Gran Canaria.

Hay que **ser precavidos con el tiempo**, ya que puede ser muy variable teniendo en cuenta la altitud y orientación. Consultar la previsión meteorológica cada día en la zona de competición. De todas formas ¡No olvides traer tu bañador!

En el siguiente mapa se indican: **puntos de encuentro de cada día**, zonas de aparcamiento, zonas de duchas y vestuarios (hacer zoom en el mapa)..

[Enlace al mapa de localizaciones AQUÍ](#)



14. GCOM SOSTENIBLE



Ayúdanos a conseguir un evento sostenible y colabora con la organización en las medidas adoptadas para minimizar los impactos que podemos generar:

- **RESIDUOS**

- **Lleva tu propio vaso o botella que podrás rellenar en los depósitos que facilita la organización**
- Después de la carrera devuelve los impermeables en Secretaría para que puedan ser reutilizados en posteriores eventos
- Deposita los residuos en los contenedores de recogida selectiva
- Evita abandonar cualquier tipo de residuos en las zonas de competición

- **MOVILIDAD**

- Utiliza el transporte público si es posible (en el apartado de servicios se indican las líneas y horarios para acceder a las zonas de competición.
- Comparte tu coche
- Aparca en zonas autorizadas y sugeridas por la organización, ocupando el menor espacio posible y respetando las normas e indicaciones de la organización

- **MEDIO AMBIENTE**

- Evita dejar basuras y pasar por las zonas prohibidas o privadas.
- Infórmate de los valores naturales y culturales de cada una de las zonas de competición (ver información en la web).
- Haz un uso responsable del agua en baños y duchas



• ORGANIZACIÓN

- Compromiso de compensación de la Huella de Carbono (CO₂) generada por la organización en el evento.
- Utilización de energías 100% renovables y vehículo 100% eléctrico
- Compromiso por la minimización de generación de ruidos e impactos negativos en el medio.
- Minimización de residuos: uso de papel y material de oficina, uso de comunicaciones electrónicas.
- **Limonium Canarias – Orientación Canarias** está certificada en la **Economía del Bien Común**, pertenece a la red de **Responsabilidad Social Empresarial**, suscribe los **ODS** (ONU) y es socio de **Activa Canarias** y **ANETAE**, suscribiendo sus compromisos de **Sostenibilidad, Calidad, Seguridad y Economía Social**.





Suscríbete a nuestra Newsletter (boletín informativo por correo electrónico) para estar informado de nuestros **eventos, cursos y promociones, además de cualquier novedad en GCOM 2025** en [este enlace](#)

Y finalmente...

No te pierdas nuestros próximos eventos...



Calendario de Orientación 2025

Islas Canarias

San Mateo Urban Race

Isla de Gran Canaria - Vega de San Mateo

24 Mayo

Ingenio (nuevo mapa)

Gran Canaria - Ingenio

7 junio

LPA City Race

Gran Canaria - Las Palmas GC

20-21 septiembre

La Palma Paradise O-Cup

Isla de La Palma

11 - 12 octubre

Gran Canaria O-Meeting

Gran Canaria

26 - 31 diciembre



LPA City Race - CRET

Gran Canaria - Las Palmas GC

1 enero 2026
NOVEDAD!!



www.orientacioncanarias.com

LPA *CITY RACE*

1 ENERO 2026

City Race - 15:00h
(Las Palmas de Gran Canaria)

**CITY
RACE**
EURO ★ TOUR



www.lpacityrace.com



LPA *CITY RACE*

20 - 21
SEPTIEMBRE **2025**

20 SEPTIEMBRE - Middle distance
(Campus de Tafira ULPGC)

21 SEPTIEMBRE – City Race
(Plaza Santa Ana)

2 ETAPAS DE ORIENTACIÓN
para disfrutar y descubrir
rincones muy especiales de Las
Palmas de Gran Canaria
mientras practicas tu deporte
favorito.



www.lpcityrace.com

