



Controles

Todos los controles están señalizados en el terreno con cinta amarilla y blanca y con su correspondiente código.

Niveles de dificultad

Amarillo (Fácil) Para corredores jóvenes y principiantes. Se siguen líneas de referencia claras (senderos, caminos, arroyos). Los controles están colocadas en o muy cerca de estas líneas claras. Tramos cortos y seguros.

Violeta (Medio) Para corredores acostumbrados a dejar senderos y orientar de forma autónoma. Requiere uso de brújula, pero siempre cuenta con elementos de parada claros detrás del control. FOCO: Último punto seguro.

Negro (Difícil/elite) Para orientadores experimentados, juniors y seniors. Máxima dificultad técnica sin elementos de parada. Requiere rumbo exacto de brújula, lectura avanzada de la curva de nivel y autonomía total.

Visión General de Entrenamientos

#	Sesión	Zona / Mapa	Niveles de Dificultad
1	<u>Diamante</u>	Chan da Tjörn S	Amarillo, Violeta, Negro
2	<u>Diamante</u>	Galiñeiro	Amarillo, Violeta, Negro
3	<u>Relevos</u>	Chan da Tjörn	Amarillo, Violeta, Negro
4	<u>Media distancia</u>	Chan da tjörn NO	Amarillo, Violeta, Negro
5	<u>Media distancia</u>	Alto de Corroubelo	Amarillo, Violeta, Negro
6	<u>Media distancia</u>	Galiñeiro	Amarillo, Violeta, Negro
7	<u>Larga distancia</u>	Chan da Tjörn	Amarillo, Violeta, Negro
8	<u>Multitécnico</u>	Chan da tjörn O	Amarillo, Violeta, Negro
9	<u>Nocturna</u>	Alto de Corroubelo	Amarillo, Violeta, Negro
10	<u>Control-picking</u>	Chan da tjörn NE	Amarillo, Violeta, Negro
11	<u>Series de Orientación</u>	Chan da Tjörn	Negro
12	<u>Orientación multipropósito</u>	Chan da tjörn NO	Amarillo, Violeta, Negro
13	<u>Cruise - Orientación</u>	Alto do Groba	Negro
14	<u>Sprint</u>	Panxon	Amarillo, Violeta, Negro
15	<u>Series de sprint</u>	Panxon	Negro

Entrenamientos

1. Diamante — Chan da Tjärn S

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson



Bucle con salida y llegada a un control común. Enfoque en la transición rápida, concentración y mantenimiento del rumbo al salir del centro y entre los controles. Terreno de carrera rápida con desnivel moderado. Dos variantes (1 y 2) para cada trazado.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	3,8 km	9	75 m
Violeta	4,2 km	15	100 m
Negro	5,3 km	17	140 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/mrV8yknzGind7eUZ8>

2. Diamante - Galiñeiro



Desafío técnico. 6 variantes para el nivel Negro (A-F), 2 variantes para el nivel Violeta (A-B) y 1 recorrido para el Amarillo.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,3 km	13	135 m
Violeta	3,8 km	19	225 m
Negro	4,8 km	23	265 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/yEX4WNWGtPtBJnHQ9>

3. Relevos — Chan da Tjärn

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson



Entrenamiento de relevos con bifurcaciones (bucle) y salida en masa para fomentar la toma de decisiones autónoma e independiente cuando hay otros corredores alrededor. Terreno variado con desnivel moderado. Tres variantes (A, B, C) para cada categoría.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,3 km	9	55 m
Violeta	4,3 km	13	110 m
Negro	6,7 km	20	130 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/c9JffSLA14LiWfWd8>

4. Media distancia – Chan da tjärn NO

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson



Sensación clásica de distancia media en una zona con alta densidad de detalles de terreno y constantes cambios de dirección. Múltiples opciones de recorte en los recorridos Negro y Violeta.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,5 km	12	95 m
Violeta	4,9 km	19	180 m
Negro	5,9 km	22	190 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/JBxHbf4xqUXSshwo6>

5. Media distancia – Alto de Corroubelo

Cartógrafa: Mikael Rodríguez-Domínguez, revisado 2026 de Jennie Börjesson Eriksson



Terreno de carrera rápida que exige máxima concentración y cambios de ritmo al alternar entre una lectura detallada del mapa y sectores de vegetación más densa. Desnivel moderado.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,0 km	9	40 m
Violeta	4,6 km	13	165 m
Negro	5,4 km	17	130 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/LLw3Ec2hdn7vUjjQA>

6. Media distancia · Galiñeiro

Desafiante media distancia donde es importante mantener contacto constante con la brújula, pero también considerar las opciones de ruta.



Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,2 km	12	100 m
Violeta	3,4 km	16	200 m
Negro	4,4 km	23	265 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/DTnqRkuhUqbh3Xgg7>

7. Larga distancia – Chan da Tjärn

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson



Prueba el recorrido H21 o cualquiera de las categorías abiertas del Galicia O-Meeting 2025. Sesión de larga distancia orientada a la elección de ruta (rodeo vs. línea recta) y a la resistencia física en tramos largos.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,5 km	7	35 m
Violeta	5,8 km	11	125 m
Negro	13,0 km	21	420 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/JBxHbf4xqUXSshwo6>

8. Multitécnico – Chan da tjärn O



Un recorrido dividido en diferentes secciones con ejercicios cambiantes: mapa marrón (solo curvas), corredor, línea, tramo a rumbo y control-picking dentro del mismo recorrido. Terreno más técnico y de desnivel moderado.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	3,0 km	8	110 m
Violeta	5,1 km	14	140 m
Negro	7,7 km	19	230 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/c9JffSLA14LiWFwD8>

9. Nocturna – Alto de Corroubelo



Cartógrafa: Mikael Rodríguez-Domínguez, revisado 2026 por Jennie Börjesson Eriksson

Orientación en la oscuridad que exige máxima precisión en el rumbo de la brújula, estimación exacta de distancias y contacto continuo con el mapa. Zona fácil para correr con microdetalles.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	3,4 km	9	95 m
Violeta	5,8 km	10	205 m
Negro	7,9 km	14	250 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/Wd2PoQMPBoTKuRQc8>

10. Control-picking – Chan da tjärn NE



Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson

Alta densidad de controles en una distancia corta. Enfoque en la orientación rápida, dirección de salida inmediata y anticipación constante en la lectura del mapa.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,1 km	15	80 m
Violeta	4,4 km	20	250 m
Negro	5,9 km	36	400 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/KnxwkQTdEsJtFeGk7>

11. Series de Orientación – Chan da Tjärn



Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson

Dividido en 4 series de aprox. 1 km con descanso entre cada uno. Entrena la capacidad de orientar a alta velocidad de competición. Exclusivo para nivel Negro.

Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Negro	4,6 km	25	240 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/AZug2hdTXDnhqHVq5>

12. Orientación multipropósito – Chan da tjärn NO

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson

Un recorrido exigente con varios tramos que ofrecen al menos 2-3 elecciones de ruta distintas, combinado con tramos más sencillos.



Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	2,3 km	9	130 m
Violeta	4,8 km	11	250 m
Negro	7,8 km	24	350 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/c9JffSLA14LiWfWd8>

13. Cruise-OL – Alto da Groba

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson

Sesión tranquila y metódica enfocada en una lectura fluida del mapa, flujo constante y control continuo de las curvas de nivel sin estrés. Exclusivo para nivel Negro. Pueden pasar dos cosas en función del clima ¿Disfrutarás de vistas espectaculares o lucharás con la brújula en medio de la espesa niebla?



Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Negro	6,6 km	26	235 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/PZtEjvMPR2vUZY4d6>

14. Sprint – Panxon

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson

Ritmo elevado, decisiones rápidas y elección de ruta en entorno urbano que combina casco antiguo, parques y zonas residenciales. Desnivel suave.



Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Amarillo	1,5 km	11	10 m
Violeta	2,5 km	19 s t	15 m
Negro	3,5 km	23	30 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/nZFJ859ZqAaC2ib49>

15. Series de sprint – Panxon

Cartógrafa: Jennie Börjesson Eriksson & Xoel Chamorro García

5 series de sprint para simular la intensidad de un relevo. Carrera rápida en entorno urbano. Tres variantes (A, B, C). Exclusivo para nivel Negro.



Dificultad	Distancia	Controles	Desnivel
Negro	5,5 km	22	45 m

Aparcamiento: <https://maps.app.goo.gl/zkgD8gK6nJXzpNqC8>