

II CARREIRA DE ORIENTACIÓN

POLO ICTUS



Únete á nosa carreira solidaria para que o ictus non arruíne os soños de ninguén



Cidade da Cultura de Galicia, Santiago de Compostela



12/10/2025



Inscripción: Gratuíta

¡Inscríbete e achega o teu gran de area escaneando o código QR!

Todas as doazóns irán destinadas a Dano Cerebral Galicia.

Organizada polo grupo de investigación de Ictus Traslacional



TREAT

En colaboración con



Máis información e inscricións

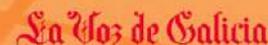
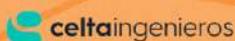
<https://forms.office.com/e/JpVPvQYADg>



fegado.es
aromon.es
treatneurolab.com

Dudas o aclaracións:
treat.group.all@gmail.com
678874473

Patrocinadores



SCAN

Presentación

El grupo de Ictus Traslacional (TREAT) perteneciente al Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS) en colaboración con el Club AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo y Dano Cerebral Galicia, organiza la **II Carrera de Orientación Solidaria por el ICTUS** que se celebrará el día 12 de Octubre de 2025 en el entorno de la Ciudad de la Cultura en **Santiago de Compostela**.

El objetivo del evento es dar visibilidad al ictus y qué mejor forma que venir a pasar una mañana divertida a la Ciudad de la Cultura corriendo en beneficio del ICTUS. Para ello, desde la organización os ponemos todas las facilidades a vuestro alcance:

- Inscripciones gratuitas
- Camiseta conmemorativa del evento de la marca 42k
- Un deporte apto para todo el público, individual o en equipos, con y sin experiencia
- Todo el material necesario: mapa y chip electrónico
- Premios para los ganadores y un sorteo con productos locales, comidas/cenas en restaurantes y mucho más!

La carrera tendrá un carácter solidario y el principal objetivo es dar visibilidad a una de las principales causas de muerte e incapacidad a nivel mundial, el ICTUS, y a los científicos y científicas que investigan día tras día para buscar soluciones para los pacientes que lo sufren.

¿Qué puedes hacer tú? La mejor aportación que puedes hacer es inscribirte y unirte a esta carrera solidaria para dar visibilidad a esta enfermedad.

¿Quieres aportar tu granito de arena por el ICTUS? Puedes hacer una donación en <https://danocerebralgalicia.org/gl/que-podes-facer/doa> o mediante bizum al siguiente número **09280**. Las donaciones irán destinadas a la organización **Dano Cerebral Galicia**. No es obligatorio donar para participar en la carrera, pero ten en cuenta que cualquier cantidad es bien recibida, pudiéndose realizar fácilmente por bizum, tarjeta o domiciliación bancaria.

¿No tienes experiencia en orientación? No pasa nada! Es una carrera apta para todo el mundo, con y sin experiencia. Abajo tienes toda la información

Reserva la fecha y apúntate a la II Carrera de Orientación por el ICTUS!

Únete a nuestra carrera solidaria para que el ictus no arruine los sueños de nadie

Información General

¿Qué día se celebra la carrera? El 12 de octubre de 2025

¿Dónde? El evento se celebrará en el entorno de la Ciudad de la Cultura de Galicia, ubicada en Santiago de Compostela.

Aparcamiento:

- Enlace: <https://maps.app.goo.gl/N7z8UJz5dRqMqcEE9> - (42.870349, -8.523535)

Centro de competición:

- Enlace: <https://maps.app.goo.gl/x71CJShYGQXU3H5j7> - (42.869690, -8.527340)



¿Estará indicado? Sí, al llegar al centro de competición encontrareis una banderola del club Aromon junto con la secretaría del evento donde se os facilitará toda la información y el material necesario para la realización de la prueba

¿A qué hora es la carrera? A partir de las 10:30 h comenzarán las primeras salidas (que serán publicadas los días previos a la carrera).

La secretaría del evento estará abierta a partir de las 10:00 h para que los participantes que lo necesiten reciban una pequeña explicación con los aspectos básicos y recojan el chip de cronometraje electrónico.

Inscripciones

¿Dónde me inscribo? Inscripciones GRATUITAS en el siguiente enlace:

<https://forms.office.com/e/JpVPvQYADg>

¿Hasta cuándo me puedo inscribir? La fecha límite es el **28 de septiembre de 2025 a las 23:59 h** o hasta agotar plazas.

Se puede participar en grupo o de forma individual. En la casilla “Nombre del equipo” puedes indicar el nombre que decidáis poner como equipo.

¿Tienes dudas con la inscripción? Escríbenos por correo en treat.group.all@gmail.com También puedes hacerlo por WhatsApp en el número **678874473**

¿Hay límite de plazas? Sí, el número de plazas está limitado a 250! **No te quedes sin tu plaza y súmate para aportar tu granito de arena por el ICTUS.**

La participación en el evento incluye una **camiseta conmemorativa** de la marca 42k gratuita (se debe indicar la talla junto con la inscripción).

- Talla adultos: XS, S, M, L, XL y XXL
- Talla niñ@s: 4-6, 8-10, 12-14 años

Información Técnica

¿Qué es la orientación? La carrera de orientación es una actividad en la que los participantes deben realizar un recorrido utilizando un mapa para encontrar una serie de puntos de control (balizas) en el menor tiempo posible. El mapa tendrá dibujados unos círculos que representan las balizas que tendréis que encontrar. Para completar la carrera debéis de pasar por todas las balizas siguiendo el orden indicado en el mapa. **¿No te queda claro?** No te preocupes! El mismo día de la prueba el personal de organización se encargará de dar las explicaciones necesarias para que puedas disfrutar de la carrera.

Entonces, ¿es necesario tener experiencia previa? No! Puede participar todo el mundo, con o sin experiencia ya que habrá tres recorridos diferentes adaptados la experiencia de cada uno.

¿Necesito algún material para realizar la carrera? No! La organización se encargará de proporcionar el material necesario: mapa y sistema de cronometraje electrónico (sistema Sport Ident). Este material se entregará el mismo día de la prueba. Eso sí, se recomienda ropa y calzado cómodo para realizar la carrera.

¿Puedo ir en grupo? ¿Es necesario correr? La carrera se puede realizar tanto andando como corriendo, de forma individual o en grupo, y es una actividad apta para todo el mundo.

¿En qué recorrido me tengo que inscribir? La carrera constará de 3 recorridos diferentes adaptados a las capacidades físico-técnicas de los participantes:

- **Iniciación corta:** ¿Eres niña o niño? Este es tu recorrido! Recorrido pensando para niñ@s con una dificultad sencilla física y técnicamente (**distancia menor a 3 km**). Además, los niñ@s podrán ir acompañados de adultos.
- **Iniciación larga:** ¿Eres adulto, pero no tienes experiencia en orientación? Entonces inscríbete aquí! Recorrido pensando para adultos sin experiencia y que se quieren iniciar en el mundo de la orientación (**distancia de 4-5 km**).
- **Avanzando:** ¿Ya tienes experiencia y quieres aprovechar esta carrera para entrenar? Entonces inscríbete en este recorrido, recomendado para corredores con experiencia en orientación y licencia en vigor (**distancia de 5-6 km**).

Mapa: Para la realización de la carrera se utilizará el mapa de la Ciudad de la Cultura – Monte Gaiás. Mapa con escala 1/4000 y equidistancia de 5 m, dibujado por Eduardo Ramos siguiendo la normativa Sprint ISSprOM 2019 en el año 2021 y revisado en el verano de 2025 (Registro FEDO: C-2869-21).

Desde la organización agradecemos enormemente a Eduardo Ramos la cesión del mapa de forma totalmente desinteresada para la realización del evento.

¿Qué características tiene el terreno? El terreno donde se realizará la carrera comprende todo el entorno de la Ciudad de la Cultura caracterizado por ser terreno mixto, con una zona de monte (el Bosque de Galicia) y una zona urbana.

Avituallamiento, premios y sorteo

¿Habrá avituallamiento? Sí, al finalizar la prueba habrá **avituallamiento** líquido y sólido (ofrecido voluntariamente por **Gelina frutas y verduras y Eroski**).

¿Habrá entrega de premios? Habrá **premio** para los tres primeros clasificados de cada categoría junto con un **sorteo de productos** ofrecidos por nuestros patrocinadores que se realizará entre **TODOS los participantes** a la carrera al finalizar el evento.

Entre los diferentes premios que se concederán a los ganadores y que se sortearán destacamos:

- Una cesta de productos gallegos (**A Tenda da Caldeireria** – <https://www.instagram.com/atendadacaldeireria/>)
- Una comida o cena para dos personas en el restaurante A Horta do Obradoiro (Ofrecido por **A Horta de Obradoiro** - <https://ahortadoobradoiro.com/>)
- Una cena en el restaurante Anaco (Ofrecido por el restaurante **Anaco** (<https://anacosantiago.com/>))
- Un vale de 100 € en el restaurante Gaio (Ofrecido por el restaurante **Gaio** <https://www.restaurantegaio.com/>)
- Una comida o cena para dos personas en el restaurante **Tiagos** (Ofrecido por el restaurante Tiagos - <https://tiagos.es/>)
- Una cesta de productos dermocosméticos (Ofrecido por **Atache** - <https://atache.com/>)
- Una cesta de productos locales (Ofrecida por **D'Aldea** - <https://www.daldeasantiago.es/>)

¿Qué es el Ictus? ¿Cómo detectarlo a tiempo?

¿Sabías que cada segundo cuenta cuando se trata de un ictus? Conocer los síntomas del ictus podría ser la diferencia entre un susto y una emergencia. ¿Te animas a saber más? Sigue leyendo!

¿Qué es el ictus? El ictus es una emergencia médica que ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe, ya sea por un coágulo que bloquea una arteria (ictus isquémico) o por la ruptura de un vaso sanguíneo (ictus hemorrágico). Esta falta de sangre provoca la muerte de células cerebrales en minutos, lo que puede causar daño cerebral, discapacidad o incluso la muerte. Los síntomas incluyen debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar, problemas de visión y dolor de cabeza severo. **Actuar rápido es esencial para minimizar el daño y salvar vidas.** En España, el ictus representa la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre hombres, la primera causa de discapacidad en adultos y la segunda causa de demencia.

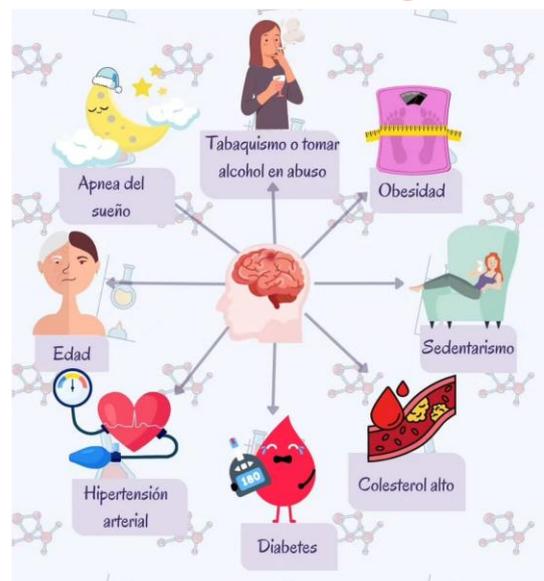
¿Cómo actuar? ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Detectar un ictus a tiempo y actuar con rapidez es clave para aumentar las posibilidades de supervivencia y reducir el número de secuelas que provocará el ictus. Estas son las principales señales de alarma que nos podrán estar indicando que una persona está sufriendo un ictus

Señales de alarma



Factores de riesgo



Algunos factores de riesgo como la edad son inevitables. Sin embargo, realizar deporte, mantener una dieta saludable y evitar el consumo de tabaco o alcohol pueden reducir las posibilidades de sufrir un ictus

Grupo de investigación ICTUS TRASLACIONAL (TREAT)

Investigar el ictus es vital porque nos permite descubrir mejores formas de prevenirlo, tratarlo y salvar millones de vidas. Eso es exactamente lo que hacemos en el grupo de investigación TREAT!

¿Quiénes somos? El grupo ICTUS TRASLACIONAL (TREAT) es un grupo consolidado del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS) (código 042), ubicado en el Hospital Clínico Universitario de Santiago, y dirigido por el Dr. Francisco Campos.



Investigación Básica

Actualmente, el grupo ICTUS TRASLACIONAL está compuesto por 16 miembros, de los cuales once investigadores centran su actividad en la investigación básica, caracterizados por su complementariedad, pues pertenecen a las ramas científicas de Biología, Química, y Farmacia.

El grupo de Investigadores básicos lo componen Ana Isabel Bugallo Casal, la Dra. Clara Correa Paz, el Dr. Esteban López Arias, José Francisco Toja Camba, Lara Pérez Gayol, Lucía Del Pozo Filíu, María Candamo, la Dra. María Pérez Mato y Sonia López Amoedo.

Investigación Clínica

En la parte clínica, nuestro grupo cuenta con la participación directa de los tres miembros responsables de la Unidad de Ictus del Hospital de Santiago de Compostela (Dr. Manuel Rodríguez Yáñez, y las Dras. Susana Arias y María Santamaría).

También forma parte de nuestro grupo la Unidad de Trastornos del Movimiento y ELA (mediante la participación de los Dres. Julio Pardo y Tania García).

Finalmente, contamos también con la colaboración del Dr. Jesús Prego Domínguez, Doctor en Enfermería y Enfermero de Atención Primaria.

¿Qué hacemos? El grupo ICTUS TRASLACIONAL desarrolla líneas de investigación propias, estratégicas y singulares enfocadas al estudio del:



¿Quieres saber más? Visita nuestra página web <https://treatneurolab.com/> o encuéntranos en redes sociales: en x (https://x.com/group_treat) o en Instagram (@group_treat)

Organización y colaboradores

La organización de este evento no sería posible sin la participación de todos y cada uno de nuestros colaboradores y patrocinadores, a los cuales agradecemos enormemente el esfuerzo dedicado para que este evento salga adelante

Organizadores: Grupo de ICTUS Traslacional (TREAT) y Club AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo



Colaboradores: Dano Cerebral Galicia, Fundación Pública Galega Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (FIDIS), Fundación Cidade da Cultura de Galicia, Federación Galega de Orientación (FEGADO) y Concello de Santiago de Compostela.



Responsable del grupo TREAT: Lara Pérez Gayol (Contacto: treat.group.all@gmail.com)

Vocal de Orientación Aromon: Teresa Bellón Santos (Contacto: orientacion@aromon.gal)

Dirección de carrera: Pelayo García Acevedo (Contacto: orientacion@aromon.gal)

Cartógrafo: Eduardo Ramos

Recorridos y trazados: Pelayo García Acevedo

Media partner del evento: Enfoques.gal

Patrocinadores

