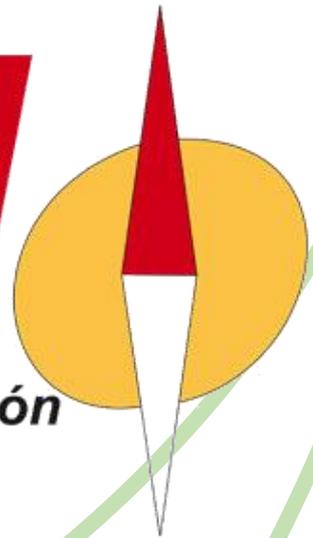


SEMANA DE TECNIFICACIÓN

PNTD

fedo

Federación Española de Orientación



AGOSTO 2017

DEL 20 AL 27 DE AGOSTO EN LA SERRANIA DE CUENCA

7 DIAS DE ENTRENAMIENTOS



**6 ENTRENAMIENTOS
PREVIOS
+ SOC2017**



BOLETIN INFORMATIVO

Plan Nacional de Tecnificación Deportiva Agosto 2017

Buenos días.



Desde el área de tecnificación de la FEDO se plantea la posibilidad de realizar en verano y en territorio nacional una actividad de tecnificación para las categorías más jóvenes de nuestro deporte, abierto a cualquier nivel de orientación. De esta forma se quiere dar respuesta al incremento de la demanda de este tipo de actividades entre nuestros deportistas y también complementar la actual oferta de tecnificación existente. El objetivo es aumentar la oferta de actividades para las categorías escolares y facilitar la posibilidad de disfrutar de este tipo de entrenamientos de gran calidad técnica a un número mayor de participantes independientemente de su nivel técnico.

Las fechas serán del 20 de agosto (día de llegada al campamento) al 27 de agosto, toda una semana de orientación destinada a aprender y mejorar nuestra técnica.

El programa se distribuirá con entrenamientos por la mañana y por la tarde durante los tres primeros días, dichos entrenamientos serán exclusivos para los participantes en este PNTD, los cuatro últimos días se participará en las actividades propias del SOC junto con el resto de deportistas que disfrutan de dicha actividad. El entorno natural donde se desarrollan las actividades es ideal para el aprendizaje y tecnificación de la orientación. Contamos con el apoyo técnico de los organizadores del SOC para los 7 días de entrenamientos y disfrutaremos del alojamiento en camping (tiendas de campaña) con pensión completa desde la cena del día 20.

La FEDO dispondrá de las tiendas de campaña necesarias y de vehículos para el transporte de los participantes que se inscriban por libre hasta un máximo de 24 plazas. Los corredores disfrutaran de una semana de orientación y convivencia en un entorno ideal. Los grupos, equipos o selecciones que quieran disfrutar de esta actividad deberán disponer de vehículo propio y de tiendas de campaña propias en caso de alojarse en la zona de acampada.

Espero que el programa de tecnificación sea tan provechoso para los participantes como para los entrenadores y que ayudemos a incrementar el nivel de nuestro deporte desde las categorías más pequeñas.

Un saludo y nos vemos pronto.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

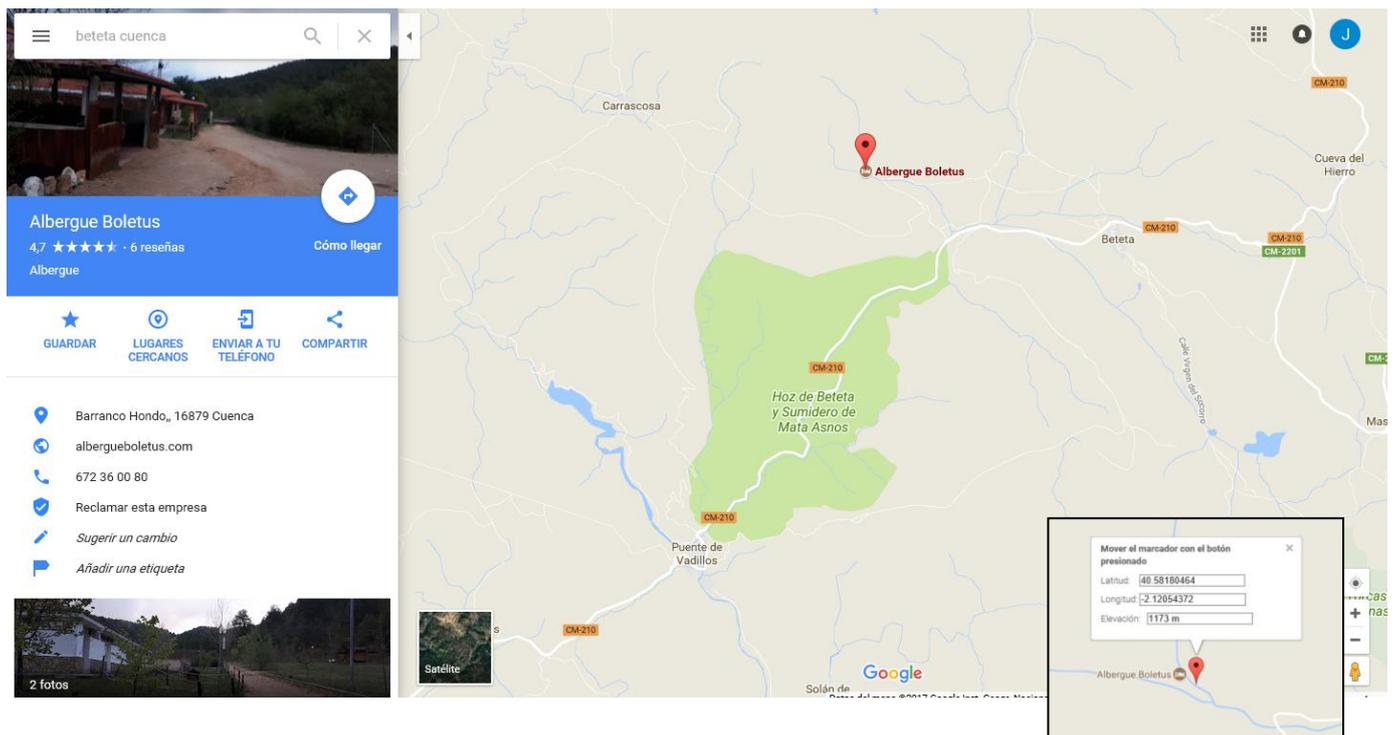
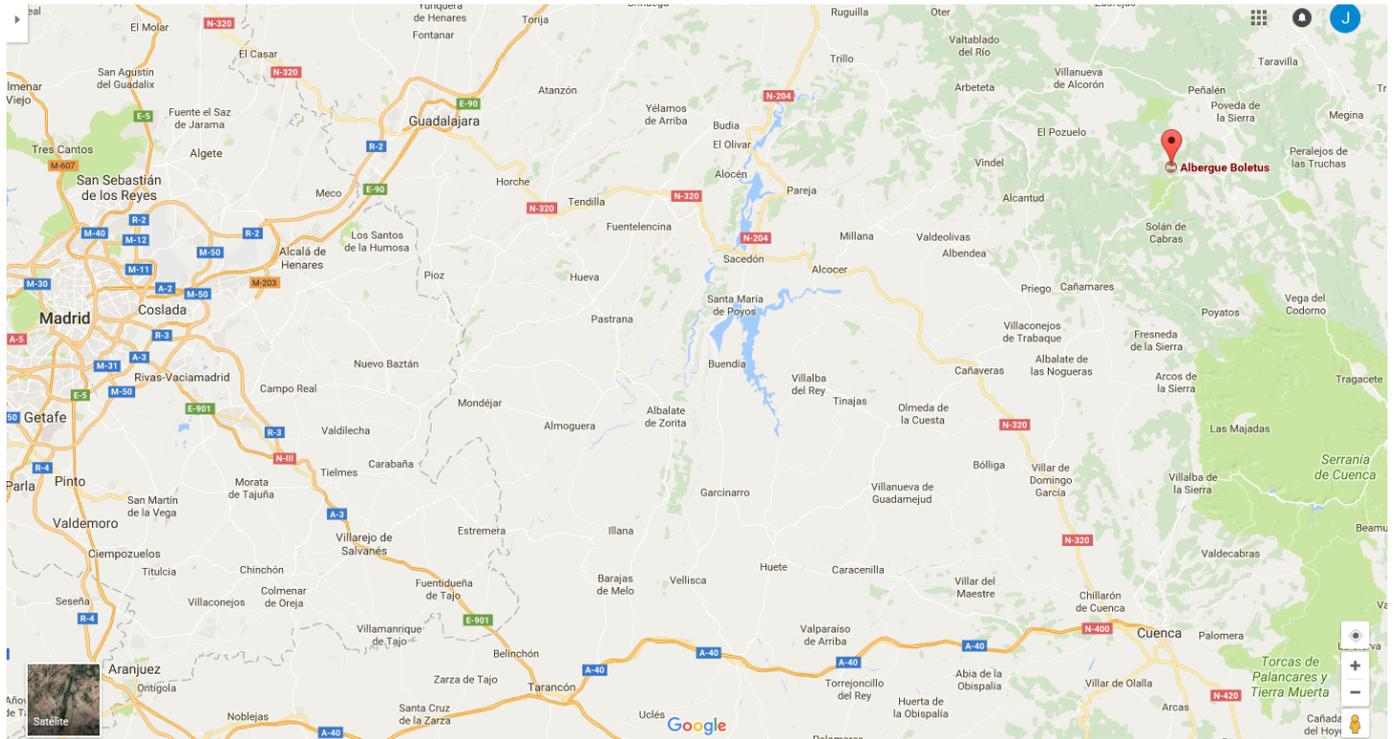
DIA 20:

Recogida de los participantes en Madrid

Lugar: Estacion de trenes de Atocha, Zona de salida de pasajeros de la estación del AVE.

Hora: 17:00

Traslado al Albergue Boletus (Cuenca) aproximadamente 2h30min.



Los participantes pueden optar por ir directamente al campamento, tan sólo se requiere comunicarlo previamente.

Llegada al camping (20:00) cena e instalación del campamento.

DIA 21:

11:00 Entrenamiento 1: Entrenamiento técnico de pasillos. Lectura del mapa.

17:00 Entrenamiento 2: Entrenamiento de relevos, recorrido sprint.

DIA 22:

11:00 Entrenamiento 3: Entrenamiento técnico sin brújula, relocalización.

17:00 Entrenamiento 4: Microsprint en zona de piscina

DIA 23:

11:30 Entrenamiento 5: Entrenamiento técnico, uso de la brújula. Rumbos.

17:00 Entrenamiento 6: Sprint urbano

DIA 24:

11:30 Entrenamiento 7: Curva de nivel

17:00 Entrenamiento 8: Puzzle-O

DIA 25

10:00 Entrenamiento 9: multitécnica.

Tarde: Descanso. Ruta guiada.

DIA 26:

10:00 Entrenamiento 10: Intervalos

16:30 Entrenamiento 11: Sprint con clasificatorias y final.

DIA 27:

10:00 Entrenamiento 12: Competición carrera larga en Valdecuende

Al finalizar la comida del día 27, se organizará el traslado de los participantes a Madrid. Lugar de recogida: Estación de Atocha. Zona de salida de la estación del AVE.
Hora: 18:00

Todos los entrenamientos serán con baliza STAR y sistema Sportident. Antes de cada entrenamiento se dará indicaciones sobre los objetivos que se persiguen con ese ejercicio.

Todos los días a las 21:45 se realizara una charla técnica para explicar los entrenamientos del día siguiente y analizar en conjunto los realizados ese día.

La organización y los técnicos responsables establecerán horarios para levantarse, para las diferentes comidas del día, así como horarios de uso del teléfono móvil y el horario de descanso nocturno. Todos los participantes deberán respetar escrupulosamente los horarios que se establezcan. Los horarios establecidos para los entrenamientos podrán modificarse por la organización para un óptimo funcionamiento del campamento.

MATERIAL NECESARIO

Se requerirá el material propio para la realización de actividades de orientación.

- Zapatillas de competición
- Calcetas, polainas
- Pantalones, camisetas
- Brújula, tarjeta SI, portadescripciones,
- Gorra, cinta del pelo.

Es muy conveniente traer algo de ropa de abrigo porque por las noches puede refrescar, además de lo necesario para pernoctar en tienda de campaña, disfrutar de la piscina y lo que cada uno requiera para el aseo e higiene personal.

- Sudadera, abrigo
- Chándal completo
- Zapatillas normales
- Calcetines
- Ropa interior
- Camisetas
- Chanclas
- Saco de dormir
- Esterilla o colchón hinchable
- Frontal
- Bañador
- Toalla de baño
- Útiles de aseo e higiene personal
- Crema solar / repelente antimosquitos

Estaremos una semana haciendo entrenamientos en la naturaleza, es posible sufrir alguna herida, rozadura, picadura... Los entrenadores llevaremos el botiquín de primeros auxilios, es necesario que los niños dispongan de su tarjeta sanitaria y el documento nacional de identidad, así como de la licencia deportiva.

- Tarjeta sanitaria
- DNI
- Licencia deportiva

Cualquier tratamiento médico que este siguiendo algún participante o cualquier patología que se tenga que tener en cuenta a la hora de los entrenamientos, se deberá de informar a los técnicos responsables para su debido seguimiento y adecuación de los ejercicios. Asimismo se deberá de informar con antelación sobre alergias o intolerancias alimenticias que se deban tener en cuenta para las comidas.

Los niños en el campamento no necesitan dinero, si bien en algunos entrenos nos desplazaremos a centros urbanos donde podrán comprar algún helado o refresco... Los técnicos se desplazaran con ellos en las furgonetas de la Federación a todos los entrenamientos, quedando las pertenencias dentro de los vehículos.

EL PRECIO

La semana de entrenamiento cuesta **200 euros** por participante, incluye el alojamiento en zona de acampada con pensión completa desde la cena del domingo 20, así como todos los entrenamientos y la carrera del domingo. También incluye los desplazamientos desde el albergue a las zonas de entrenamiento y el desplazamiento desde y hasta Madrid para los que lo requieran.

El pago se realizará a la cuenta de la FEDO antes del 11 de agosto.

I.B.A.N.: ES39 2038 9620 1660 0034 4970

Colocando en concepto el **nombre del participante** seguido de **PNTD Agosto2017**

Los que hayan abonado el precio del SOC (del 24 al 27) y quieran realizar la semana completa, la organización de dicho evento le devolverá el importe pagado.

Agradecimiento



Esta actividad se hace posible por la colaboración con el equipo que organiza el SOC, Diego Corrochano encabeza este grupo de jóvenes que organizan desde hace tres años esta actividad en la serranía de Cuenca en colaboración con la Federación de Castilla la Mancha. Desde el principio han apoyado esta iniciativa de tecnificación y su aportación es la base fundamental para su desarrollo.

Sin duda alguna es una garantía de éxito y espero que esta colaboración se pueda repetir en otras ocasiones para beneficio de nuestro deporte.

LISTADO DE INSCRITOS

Inscripción libre			
1	Mario	Fernández	Pérez
2	Iker	Martínez	Pacheco
3	Mateo	Rodríguez	Díaz
4	Unax	Galarraga	Lopez
5	Alba	Perez	Garrigos
6	Marina	Aparicio	Garrigos
7	Gabriela	flórez-estrada	Ferrero
8	Pilar miao	Piedrafita	García
9	Yolanda José	Arbonés	Álvarez
10	Irati	Aranzeta	Sacristan
11	Deva	Benito	Lara
12	Pablo	Fernández	Pardo
13	Jose maria	Lopez	Cancio
14	Jaime	Moya	Rodríguez
15	Andrés	Moya	Rodríguez
16	Lucía	García	Bautista
17	Henar	Bores	Escudero
18	Aarón	González	Peña
19	Nerea	González	Peña
20	Jorge	De miguel	Armisen
21	Mónica	De miguel	Armisen
22	Marta	Molina	Garcia Pajuelo
23	Carlos	Ramiro	Martin
24	Pablo	Ramiro	Martin
Inscripción por equipos			
25	Carmen	Martínez	Pacheco
26	Gabriela	Gómez	Martínez
27	Álvaro	Gómez	Martínez
28	Marta	Helguera	Mateo
29	Carlota	Sánchez	Reventún
30	Manuel	Tricio	Cagigas

La inscripción por equipos no tiene límite de plazas ya que los desplazamientos y las tiendas se realizan con recursos propios de ese equipo. Si algún grupo está interesado que se ponga en contacto con el área de tecnificación. Fecha límite el 10 de agosto.

Joaquín González
Tlfno: 629.70.93.21
Tecnificacion.fedo@gmail.com