

CONCENTRACIÓN TÉCNICA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA.

ENERO 2019

BOLETÍN 3

OBJETIVO:

Ofrecer un programa de actividades técnicas, con entrenamientos y competiciones variadas, orientados al trabajo y mejora de una técnica de orientación específica, así como charlas sobre la preparación y puesta a punto de campeonatos internacionales (WSCO, EYOC), análisis y preparación de carreras y recorridos, uso del GPS, así como ofrecer un foro donde intercambiar experiencias y tipos de entrenamiento entre los técnicos interesados.

Concentración especialmente orientada a la selección WSCO, así como a participantes de las categorías Infantil (M/F14), cadete (M/F16) y juvenil (M/F18) que tenga conocimientos de orientación, y especialmente los aspirantes a formar la **selección EYOC2019**. Y también para adultos, centros escolares clasificados para el WSCO, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de las federaciones regionales que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación.

Los recorridos serán acordes a cada nivel, excepto en M/F14 que serán un poco más difíciles. Hay que recordar que no es una concentración de iniciación a la orientación, se requiere, por lo tanto, tener cierta soltura en la lectura del mapa, interpretación de símbolos, conocer la interpretación básica de las curvas de relieve, saber usar la brújula de dedo. Es muy importante sobre todo de cara a la categoría infantil, traer esos conocimientos previos para tener una buena experiencia en las actividades que se van a proponer y así perfeccionar las técnicas que se trabajen.

Para los aspirantes al EYOC hay dos etapas de esta concentración que cuentan para el ranking de selección. Etapas E2 y E4 del día 3 de enero. Para la 5ª plaza de la selección WSCO categoría cadete, la prueba E2 contará para definir los juveniles sub17 que asistan con la selección.

INFORMACION NUEVA EN ESTE BOLETIN

- Programa (se resalta el azul los cambios y la información ampliada)
- Organización en el albergue: comidas y zonas.
- Ampliación de la información de los entrenamientos.
- Charlas para los participantes y reuniones con los entrenadores.

PROGRAMA:

Día 2 de enero

- 13:00 Llegada al alojamiento, acomodación y comida de bienvenida.
COMIDA 13:30 a 15:00
- 16:00 **E1: entrenamiento de relieve** y brújula
18:00 merienda (el bocata de la tarde)
- **19:00 a 20:00 CHARLA TECNICA 1: "preparación física, picos de forma"**
Dos grupos en dos salas diferentes (nivel avanzado y nivel básico)
- **21:00** cena
- **22:00** Reunión de técnicos

Día 3 de enero

- **8:30** desayuno
- **10:00 E2: Competición** en bosque (media distancia)
- **12:30 E3: Prueba de Trail-O** (el circuito se mantiene hasta las 17:00)
- **13:30** comida
- **16:00 E4: test físico** EYOC2019 (categorías 16 y 18, resto opcional).
La prueba se podrá realizar con el sistema AIR+
18:00 merienda (el bocata de la tarde)
- **19:00 a 20:00 CHARLA TECNICA 2: "primeros auxilios en carrera"**
- **21:00** cena
- **22:00** Reunión de técnicos

Día 4 de enero

- **8:30** desayuno
- 10:30 **E5: entrenamiento de brújula**, rumbos precisos y talonamiento.
- **13:30** comida
- 16:00 **E6: Sprint urbano**, con salida en masa.
18:00 merienda (el bocata de la tarde)
- **19:00 a 20:00 CHARLA TECNICA 3: "Análisis y preparación de carreras"**
Dos grupos en dos salas diferentes (nivel avanzado y nivel básico)
- **21:00** cena
- 22:00 Reunión de técnicos

Día 5 de enero

- **8:30** desayuno
- 10:30 **E7: Ento. de lectura**. Puntos de referencia, navegando por el mapa.
- 12:00: Fin de las actividades, despedida.
- **13:30** comida de despedida.

Hora de **SILENCIO nocturno 23:00** (los monitores de cada grupo deberán controlar que este horario de descanso se pueda cumplir).

PRECIOS:

TARIFA NORMAL: 120€ Participante menor de edad o adulto (incluye alojamiento en albergue, entrenamientos, camiseta, avituallamientos)

TARIFA REDUCIDA: 75€

- Técnico = adulto que acompaña a 4 o más menores.** (incluye alojamiento en albergue, entrenamientos, camiseta, avituallamientos)
- Acompañante = adulto que acompaña a menores pero no participa en los entrenamientos** (incluye alojamiento en albergue y camiseta)

TARIFA REDUCIDA: 50€ Participante menor de edad o adulto que no se aloja en el albergue y que **SÓLO** hace los ENTRENAMIENTOS. (Incluye entrenamientos, camiseta y avituallamientos)

TARIFA ESPECIAL CON DESCUENTO (50% descuento en la tarifa normal) = 60€

Integrantes de la selección española escolar WSCO (no incluye centros escolares)

F14 - 1	PATRICIA	TOLEDO	ALABARDA
F14 - 2	IRENE	GUERREO	ADOL
F14 - 3	JUDIT	RAVELL	TARRAGONA
F14 - 4	MARTA	MARTINEZ	TOTANA
F14 - 5	SARA	LOPEZ	COMA

F16 - 1	NEREA	GONZALEZ	TOLEDO
F16 - 2	LUCIA	MISAS	ADOL
F16 - 3	KIKA	BASARAN	TOLEDO
F16 - 4	LAURA	FIDALGO	ALCON
F16 - 5	ARUCA	SIQUEIRA	GUADALAJARA

M14 - 1	AIMAR	URQUIZU	CDNAVARRA
M14 - 2	MATEO	RODRIGUEZ	AROMON
M14 - 3	GONZALO	FERRANDO	TOLEDO
M14 - 4	ANDRES	MOYA	COMCU
M14 - 5	LUCAS	RODRIGUEZ	LA BRUJULA

M16 - 1	FLORENCIO	GARCIA	GODIH
M16 - 2	ROGER	VIRGILI	CATO
M16 - 3	ISAAC	HERNANDEZ	CODAN
M16 - 4	PABLO	FERRANDO	TOLEDO
M16 - 5	MIGUEL	GARRIDO	VELETA

Camiseta Extra = Si alguien quiere una camiseta adicional aparte de la que se recibe por la inscripción su precio es 5€.

Recordar

Todos los participantes deben estar en una de las modalidades de Tarifa descritas,

Todos los menores de edad deben de venir acompañados de un adulto durante la concentración.

El o la **adulto acompañante** que no participa en los entrenos, puede alojarse en el albergue a un precio de (75€). La concentración se pagará de forma íntegra en alguna de las modalidades anteriores, no es posible pagar parte de la concentración aunque se venga solo a un entrenamiento o pagar menos por traer la propia comida o por no asistir a alguna de las comidas.

Alojamiento:

El ALBERGUE DE ALARCON cuenta con **240 PLAZAS** en Habitaciones múltiples:

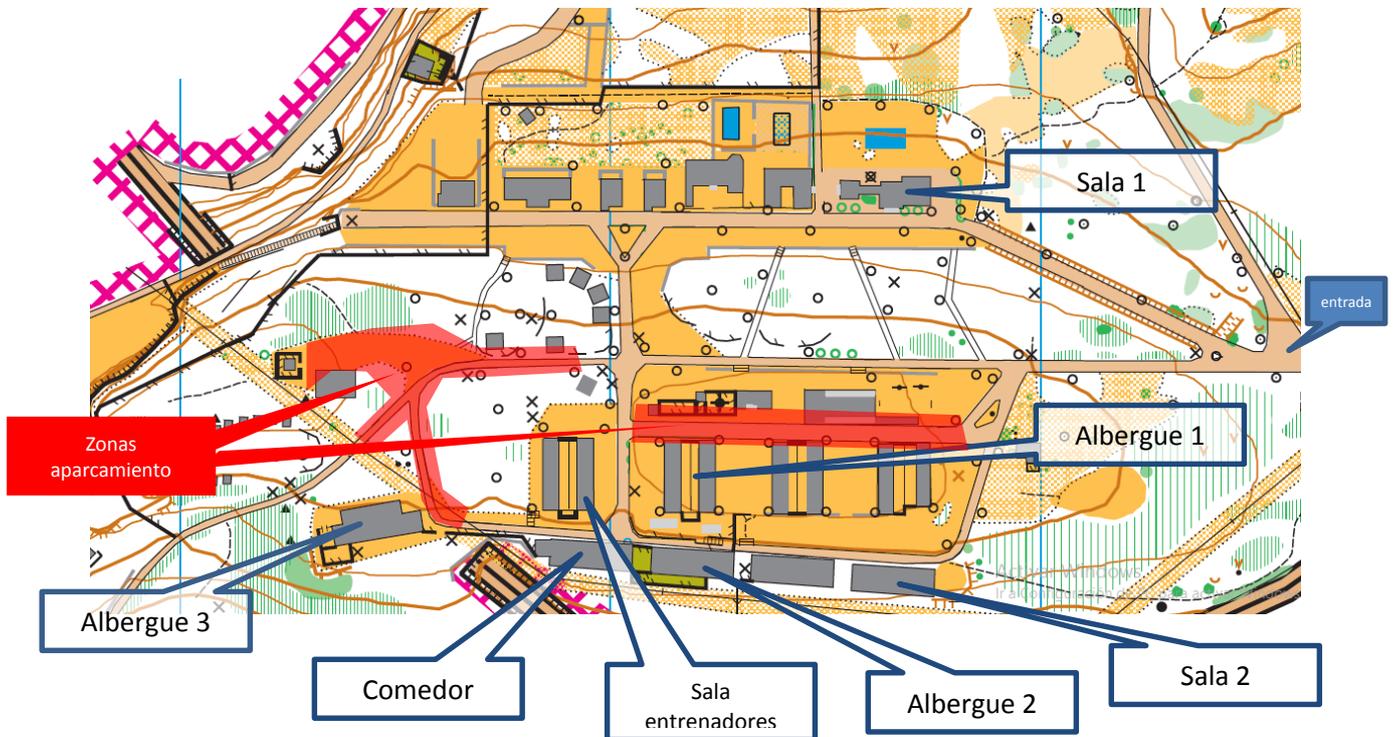
Hay habitaciones múltiples desde 4 plazas, la distribución en las diferentes habitaciones se realizará por la organización siguiendo criterios de grupos de participación intentando que no se dividan y que todos los menores queden con su adulto responsable (club, federación...). Las habitaciones de los albergues disponen de literas y baños compartidos.



Los participantes que se alojen en el albergue deberán de traer:

- Saco de dormir o ropa de cama propia.
- Toalla
- Útiles de aseo personal, chanclas para la ducha.
- Ropa necesaria para los entrenamientos
- Zapatillas de entrenamiento y zapatillas de seco.
- TARJETA Sportident y brújula.
(La única prueba donde habrá descripción de controles aparte de la del mapa es en la E2, el resto no hace falta el portadescripciones)
- Frontal (no hay prueba nocturna pero en enero anochece pronto y para moverse por el albergue no estaría de más llevar una luz propia)
- Ropa de abrigo, guantes, gorro.
- Chubasquero ligero (es pronto para saber el tiempo que hará esos días pero contar con que estamos en invierno...)
- Fundas transparentes y rotulador indeleble para análisis de recorridos.
- **El móvil no es necesario** para la concentración, sobre todo para los menores de edad, por lo que aconsejo dejarlo guardado o dejarlo en casa. En todo caso el uso será reducido y siempre fuera de las actividades de la concentración, incluidos los entrenamientos, en las charlas técnicas y en el comedor.

Zonas del albergue:



Se ruega por favor respetar las zonas de aparcamiento establecidas.

TRANSPORTE

El transporte hasta el albergue correrá a cuenta de cada participante, excepto a los seleccionados para el WSCO que tendrán posibilidad de transporte desde Madrid en furgoneta. La FEDO dispondrá de 3 furgonetas para los desplazamientos de los integrantes de la selección escolar. **El resto de participantes deben disponer de transporte propio.**

En el comedor:

Para la organización del uso del comedor, las mesas (son de 8 y 16 comensales) se irán rellenando en orden conforme los participantes vayan llegando, sin dejar huecos libres, por lo que puede ser que los grupos de pertenencia queden divididos. Si alguien quiere sentarse juntos que formen los grupos de 8 o 16 antes de entrar.

Esto se realizará así porque la comida no se sirve de forma individual sino por mesas, por lo que se comenzará a servir cuando cada mesa este completa.

Pido colaboración a todos los asistentes para que las horas de desayuno, comida y cena se respeten al máximo.

Los que no vayan a venir a comer el día 2 o los que no se queden a comer el día 5 por favor avisarlo para no desperdiciar comida. (Tecnificación Tlfno 629709321 Joaquín)

MENÚ PNTD – FEDO		
Del 2 al 5 de enero de 2019		
Miércoles 2 de enero		
Ensalada	Sopa minestrone	Desayunos: Leche, zumo, café y cacao Magdalenas / Valencianas Croissants Pan tostado Galletas y cereales Mantequilla y mermelada Fiambre y queso Fruta variada Meriendas: Bocadillo de fiambre, nocilla, etc... y zumo o fruta
Queso en tempura	Hamburguesa con tomate natural, bacon, queso y lechuga.	
Fideuá	Fruta	
Fruta		
Jueves 3 de enero		
Calamares a la romana con ensalada	Sopa cubierta	Desayunos: Leche, zumo, café y cacao Magdalenas / Valencianas Croissants Pan tostado Galletas y cereales Mantequilla y mermelada Fiambre y queso Fruta variada Meriendas: Bocadillo de fiambre, nocilla, etc... y zumo o fruta
Macarrones boloñesa	Pollo al horno con patatas	
Flan	Mousse de chocolate / Fruta	
Viernes 4 de enero		
Pizza de verduras / margarita	Crema de champiñón	Desayunos: Leche, zumo, café y cacao Magdalenas / Valencianas Croissants Pan tostado Galletas y cereales Mantequilla y mermelada Fiambre y queso Fruta variada Meriendas: Bocadillo de fiambre, nocilla, etc... y zumo o fruta
Guisado de ternera con verduras y patatas	Chuleta de lomo a la plancha con tomate y patatas. Verduras a la plancha	
Fruta	Yogur / Futa	
Sábado 5 de enero		
Entremeses con papas		Desayunos: Leche, zumo, café y cacao Magdalenas / Valencianas Croissants Pan tostado Galletas y cereales Mantequilla y mermelada Fiambre y queso Fruta variada Meriendas: Bocadillo de fiambre, nocilla, etc... y zumo o fruta
Ensalada		
Paella valenciana de pollo		
Helado		

INSCRIPCIONES:

Todas las inscripciones y pagos se realizarán a través del sistema **SICO** de la FEDO.

¡¡¡FECHA LIMITE 20 de DICIEMBRE!!!

Categorías PNTD de reyes:

Los participantes podrán inscribirse en una de estas 8 categorías:

- M14 y F14 (nacidos en 2005-2006-2007)
- M16 y F16 (nacidos en 2003-2004)
- M18 y F18 (nacidos en 2001-2002)
- M y F Adultos(*) (nacidos en 2000 o anterior)

Recordar: Al realizar las inscripciones a través del sistema SICO la licencia necesaria es la del 2018, **sin licencia no es posible la inscripción**. El seguro de la licencia 2018 es la que cubre los accidentes deportivos durante esta actividad. El alojamiento en el albergue no podrá realizarse sin haber completado el pago de las inscripciones.

(*) La categoría de Adultos no se separará en M y F en los ejercicios, sino que habrá un recorrido corto y un recorrido largo.

(Contactar con tecnificación para concretar la modalidad de cada uno)

Si no se contacta con tecnificación (tecnificacion.fedo@gmail.com o en el tfno. 629709321. Joaquín) para especificar el recorrido se asignará el recorrido largo por defecto, dando la opción al participante a recortar y adaptar el recorrido cuando quiera.

CAMBIOS DE NUMERO DE TARJETA SI

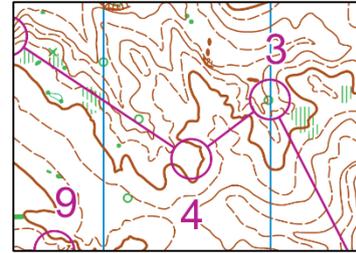
Llega la navidad y puede ser que haya algunos cambios de TARJETA, sobre todo al modelo SIAC AIR+. Es importante para los que manejan el sistema Sportident actualizar los datos de las tarjetas para no tener que estar en las pruebas cambiando números, lo cual retrasaría el proceso de descarga.



Solicito por tanto que se envíen lo antes posible los cambios de número de tarjeta, mandando un correo a email de tecnificación. (tecnificacion.fedo@gmail.com)

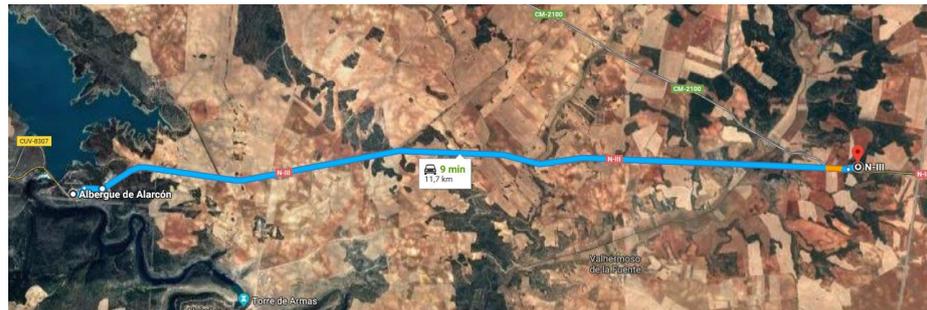
AMPLIACION DE LA INFORMACION TECNICA DE LOS EJERCICIOS Y LOCALIZACION DE ACCESOS.

E1: Mapa de sólo **relieve**. Con algunos detalles de vegetación. El uso correcto de la brújula en algunos momentos del recorrido se hace indispensable. La lectura durante el desplazamiento de vaguadas, colinas, espolones es el aspecto a ejercitar en este entrenamiento, debiendo el participante de tener el control de su posición en el mapa en todo momento. **Equidistancia del mapa 2,5m**



CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA	DESNIVEL
F14	10	2,9	7.500	90
M14	10	4,0	7.500	100
F16	12	4,6	10.000	120
M16	12	5,2	10.000	140
F18	14	5,1	15.000	160
M18	14	5,9	15.000	195
A-Corto	13	3,8	7.500	90
A-Largo	14	5,3	10.000	180

LOCALIZACION
9 minutos desde
el albergue
(11,7 km)

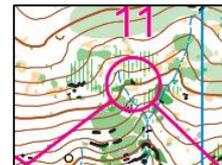


APARCAMIENTO: camino de servicio de la antigua N-III.

Mucha precaución para acceder a la zona de aparcamiento, que queda a la izquierda de la carretera si se viene desde el albergue.

ATENCIÓN: el entrenamiento es por la tarde (16:00) y se hace de noche pronto, recomiendo hacerlo lo antes posible para tener más tiempo de luz.

E2: entrenamiento de competición. Carrera de media distancia en el mapa del Pozo de la Olivilla. Mapa usado en competiciones escolares y liga regional. Bosque que permite un buen ritmo de carrera y de lectura. En esta prueba se jugarán la quinta plaza de la categoría cadete para el WSCO entre los sub17 y los cadetes. La categoría puntuable será la M y F 18, los cadetes inscritos en la categoría 16 que tengan posibilidades de jugarse la plaza correrán en 18 en este ejercicio.

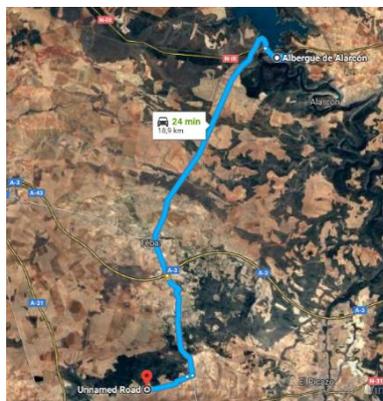


Esta prueba también será puntuable para el ranking EYOC. Los cadetes sub16 que corran en sub18 por motivos de WSCO (párrafo anterior) se les puntuará en sub16 con la puntuación obtenida en la categoría superior. El resto de sub16 que opten al EYOC, deberán participar en su categoría por edad.

Para cualquier aclaración sobre la puntuación EYOC en esta prueba consultar con los seleccionadores. Categoría Juvenil: Diego R. Corrochano / Categoría cadete: Joaquín González

CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA	DESNIVEL
F14	12	2,6	10.000	60
M14	15	3,3	10.000	90
F16	12	3,7	10.000	100
M16	15	4,3	10.000	110
F18	17	4,6	10.000	140
M18	18	5,4	10.000	180
A-Corto	12	3,9	10.000	70
A-Largo	15	5,3	10.000	175

LOCALIZACION:



24 minutos desde el albergue (18,9 km)



Aparcamiento:
Camino agrícola que se accede desde la carretera CUV-8307

Desde el aparcamiento a la zona de llegada hay unos 5 minutos de camino andando cuesta arriba, hasta la zona de salida hay otros 15 minutos más de cuesta. Llegar con tiempo.

PRIMERA SALIDA A LAS 10:00

Posiblemente se utilizará el sistema TRAC-TRAC para el seguimiento de algunos participantes.

E3: prueba de orientación de precisión con el objetivo de introducir esta modalidad de nuestro deporte en las concentraciones de tecnificación, darla a conocer a los jóvenes orientadores y promocionar la participación en las pruebas nacionales.

Es una modalidad que exige al participante una capacidad espacial muy elevada, una lectura muy detallada y puede ser una actividad muy interesante desde el punto de vista formativo.



LOCALIZACION: Se realizará en las instalaciones del albergue de Alarcón. (0km desde el albergue)
Es importante respetar al máximo las zonas de aparcamiento del albergue expuestas en páginas anteriores

Procedimiento:

Cada participante deberá de disponer de una **tarjeta de control** y un **mapa**. En el mapa viene marcado el recorrido por el que el participante debe evolucionar, con **10 puestos** de observación marcados del 1 al 10 con un símbolo en **V**, donde el vértice indica la dirección de observación. En el mapa vendrá marcados 10 controles del 31 al 40 con el círculo **O** correspondiente y una descripción de controles. El puesto número 1 corresponde al control 31, el 2 al 32 y así de forma correlativa.

Desde cada punto de observación el participante verá 3 balizas, nombradas siempre de izquierda a derecha con las letras A, B y C (como se ve en el imagen superior). El participante deberá decidir si una de las 3 balizas que ve corresponde a la posición exacta de la descripción del control correspondiente al punto de observación donde esta o si ninguna de las tres balizas está posicionada en el sitio correcto marcando la letra correspondiente en la tarjeta de control.

Si el participante cree que el control A (el que se ve más a la izquierda) está en la posición correcta según la descripción de controles, marcará esa opción en su tarjeta con la **pinza de marcaje** que estará en el caballete de cada punto de observación. Si cree que la baliza correcta es la que está en medio se marcará la opción B, y si cree que es la que está más a la derecha marcará la opción C. Si piensa que ninguna baliza corresponde a la posición descrita en el mapa entonces marcará la opción Z (Zero).



En todas las posiciones habrá **3 balizas y 4 opciones A-B-C-Z**

No se puede salir del recorrido marcado ni acercarse a las balizas.

Esta prueba no se propone de forma competitiva, ni se sacarán resultados en forma de clasificación aunque si se corregirán las tarjetas de control de forma individual para que cada uno conozca los aciertos y errores que ha tenido.

IMPORTANTE:

*Esta es una modalidad que requiere **silencio** durante su ejecución, se recomienda hacerlo de forma individual y tomando las decisiones por uno mismo. No es competición, no importa cuántos fallos ni cuantos aciertos tengas, las tarjetas se corregirán con una plantilla y el resultado será individual. Hacerlo en grupo no tiene sentido además de molestar a los demás participantes. Fijarse en las decisiones de los demás hará que desaproveches la oportunidad de probarse a uno mismo.*

El recorrido estará disponible desde las 12:30 hasta las 17:00. Se tarda aproximadamente 25 a 30 minutos en hacer el ejercicio.

E4: TEST FISICO

Esta prueba, obligatoria para los aspirantes a formar la selección EYOC, se realizará en el campo de fútbol de Motilla, consta de un circuito de 500m que los participantes deben realizar hasta completar la distancia requerida para cada categoría.

CADETE M/F16: 2000 metros - JUVENIL M/F18: 3000 metros.

Este test no está planteado como test máximo, aunque habrá una marca mínima que los participantes deberán de superar para poder ser seleccionables.

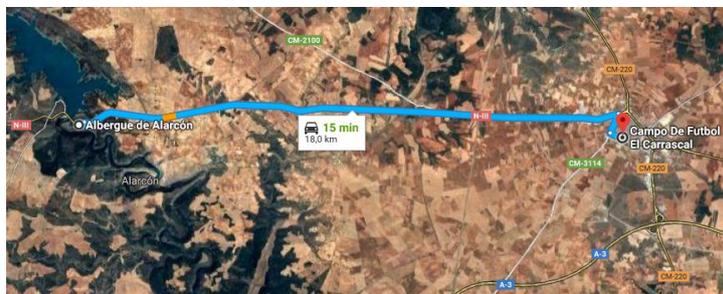
	F	M
CADETE: 2000m	9 minutos	8 minutos
JUVENIL: 3000m	14 minutos 30 segundos	12 minutos 30 segundos



Habrà balizas por las que pasar que registraran la correcta realización del ejercicio y estaràn en **modo AIR**. La realización de la prueba para los aspirantes al EYOC estarà controlada por los seleccionadores y se darà el resultado tras la prueba. **Hora de comienzo 16:00**

Para el resto del participantes del PNTD de reyes es una prueba opcional, que recomiendo realizar para poder reproducirla en los lugares de entrenamiento propios. Y tenerla como referencia para los entrenamientos físicos.

LOCALIZACION



15 minutos desde el albergue (18km)

La zona de aparcamiento son las inmediaciones del campo de futbol.

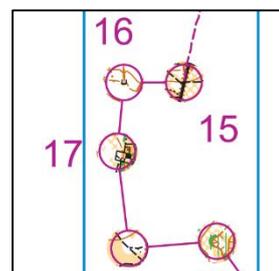
Recordar

El test físico (E4) para la selección EYOC es una “marca mínima”, no es un test máximo. Se pretende con el garantizar un mínimo de preparación física en los aspirantes a formar parte de la selección nacional, aconsejo a esos aspirantes sea cual sea el resultado del test empezar o no dejar de entrenar de forma cotidiana. Sería altamente aconsejable hacerlo bajo la tutela de un entrenador, preparador físico o técnico deportivo de orientación o al menos con una planificación de entrenamiento. Si no se consigue pasar, habrá más posibilidades a lo largo de los meses siguientes antes de la selección definitiva. No dejen de entrenar y hagan del entrenamiento un hábito.

Esta prueba es opcional y aconsejable para el resto de participantes del PNTD, para deportistas y técnicos a fin poder reproducirla en cualquier otro lugar. Hay un documento en la web FEDO en el apartado “selecciones” donde se explica cómo hacerlo en pista de atletismo o en campo de futbol.

¡¡Ojo!! Esta prueba, para el test de 3000, requiere de una tarjeta con **43 picadas**. Si no se dispone, la organización prestará una tarjeta para esta prueba.

E5: entrenamiento técnico de uso de la brújula y medición de distancias. Ejercicio planteado para perfeccionar el uso de la brújula a la hora de trazar rumbos precisos y la medición de distancias con el talonamiento como recurso técnico para aquellas balizas donde no hay más referencias que estas herramientas.



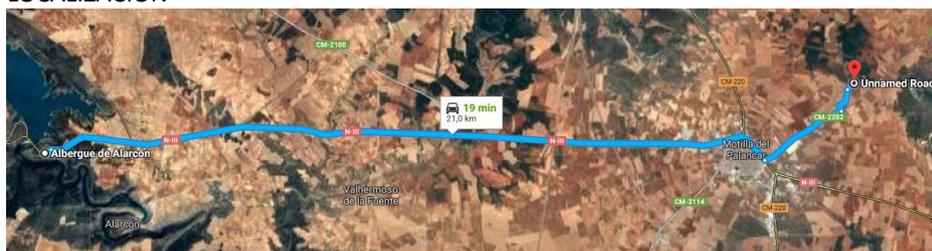
La información que aporta el mapa es mínima, la exigencia física de este entrenamiento es también muy reducida, aconsejando incluso hacer este entrenamiento al trote.



La brújula es una herramienta muy útil no sólo para establecer rumbos someros y saber que voy en la dirección correcta, sino para localizar puntos de forma muy precisa. Es una técnica que si se maneja bien podemos hacer uso de ella en determinados controles donde los puntos de referencia están alejados del control y podemos ahorrar mucho tiempo de carrera si sabemos llegar al sitio exacto. En competición se usa muy poco dado que la lectura del mapa ofrece muchas referencias, aunque el que lo use bien en determinados controles puede marcar la diferencia. Desde el punto de vista de tecnificación, es un ejercicio interesante.

CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA	DESNIVEL
F14	20	5,1	10.000	40
M14	20	5,7	10.000	40
F16	21	5,9	10.000	40
M16	22	6,4	10.000	60
F18	25	6,6	10.000	60
M18	27	6,6	10.000	65
A-Corto	18	5,4	10.000	50
A-Largo	27	6,7	10.000	65

LOCALIZACION



19 minutos del albergue (21km)

Desde Motilla del Palancar tomar la CM-2202 dirección Campillo de altobuey, y en aproximadamente 2 km coger el desvío a la derecha hacia la zona de las Reillas ERMITA.



TRAER LA BRUJULA!!!

Hora de comienzo a las 10:30

E6: Sprint con salida en masa.



Ejercicio de carácter más lúdico, se utilizara el mapa del pueblo de Alarcón. Todos los participantes tendrán un mapa maestro y un listado con los controles por los que tiene que pasar. Cada listado de controles es diferente, cada recorrido es diferente, cada participante tiene su propio ejercicio personalizado. La salida y la llegada es lo único que coincide.

categoría	Nº de Controles	Distancia aprox. en Km	Desnivel aprox.
M/F 14	12	2,0	25
M/F 16	13	2,5	30
M/F 18	14	3,0	30
Adulto recorrido corto	12	2,0	25
Adulto recorrido largo	14	3,0	30

Se establecerán 3 grupos para 3 salidas escalonadas:

M18, F18 y A-largo en primer lugar.

M16 y F16 en segundo lugar.

M14, F14 y A-Corto en tercer lugar

La diferencia de tiempo entre cada salida en masa será de unos 5 minutos aproximadamente.

A todos los participantes se les facilitara su mapa antes de salir, una vez repartidos se dejarán 30 segundos previos a la salida para que todos localicen su primer control y visualicen su recorrido. Por favor, se apela al juego limpio para no mirar el mapa hasta ese momento.

LOCALIZACION



6 minutos desde el albergue (5km)

Aparcamiento: zona del mirador

Zona de salida: entre la torre de armas y la puerta del calabozo.

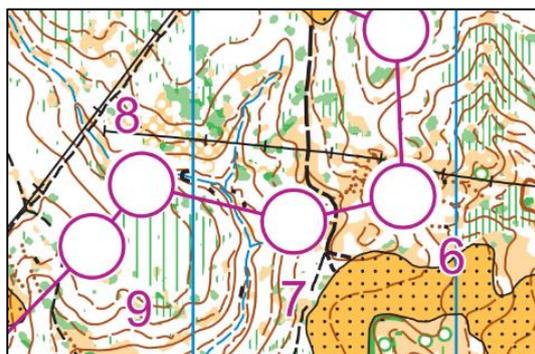
Cuidado con el tráfico rodado, hay poco porque es un pueblo pequeño pero es muy turístico.

Hora de comienzo a las 16:00



E7: Ejercicio de lectura de mapa donde los círculos de los controles estarán en blanco, lo cual dificulta la llegada y la salida del control. Además este ejercicio es para hacerlo **sin brújula**, por lo que los rumbos se basarán en la lectura de los elementos que haya en el recorrido de un control a otro.

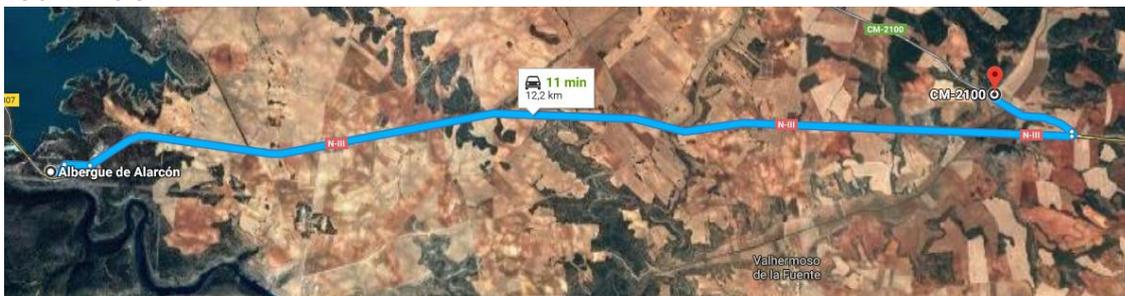
Al no tener brújula, se fuerza al corredor a orientar el mapa con lo que se ve en el terreno, obligando a buscar e identificar elementos del terreno que permitan corroborar la posición y la dirección correcta.



Si bien es un ejercicio que permite un ritmo de carrera elevado, este depende de la velocidad de lectura del mapa, capacidad de simplificación de los elementos, capacidad espacial... es un ejercicio muy interesante para la mejora de la técnica de lectura y de navegación con el mapa.

CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA	DESNIVEL
F14	12	2,4	7.500	55
M14	14	3,1	7.500	60
F16	14	3,0	7.500	60
M16	16	3,8	7.500	70
F18	17	4,8	10.000	85
M18	20	5,7	10.000	90
A-Corto	12	2,7	7.500	60
A-Largo	18	5,3	10.000	90

LOCALIZACION



11 minutos del albergue (12 km)

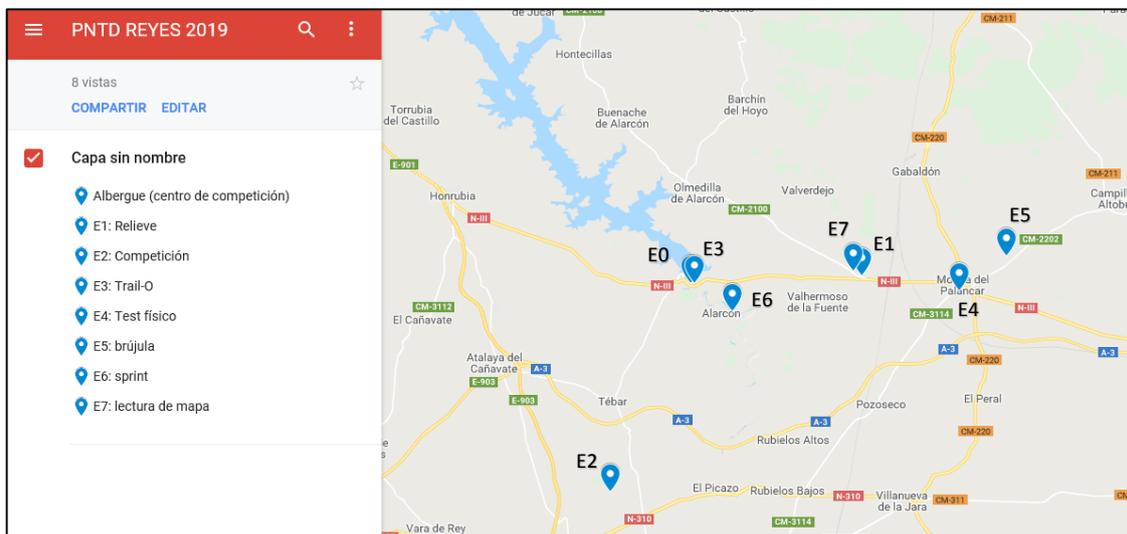


Girar a la izquierda en el cruce de la antigua N-III y la carretera CM-2100. A 300 metros estará la zona de aparcamiento.

Para este entrenamiento
OLVIDAOS DE LA BRUJULA...

Hora de comienzo a las 10:30

MAPA DE LOCALIZACIONES:



Enlace

<https://drive.google.com/open?id=1GfTLcjPrkHFrbQ1tR4kgYQFMk6xUZLil&usp=sharing>

CARGA DE TRABAJO

El volumen de kilómetros en la concentración es alta, para un participante que no esté acostumbrado o no realice un entrenamiento cotidiano de al menos 4 días semanales, puede ser demasiado volumen. Para aquellos que entrenan de forma continua debería de suponer ningún problema.

Aconsejo de todas formas, modular la intensidad de los ejercicios técnicos (e1, e5 y e7) para que la carga de trabajo sea más llevadera, e incluso sería posible acortar los ejercicios (esto es una opción personal de cada participante), reduciendo la intensidad de carrera en estos ejercicios se favorece también el aprendizaje técnico que es el objetivo principal de esos entrenamientos. Además se puede concentrar la intensidad en las pruebas importantes de cara a clasificaciones Wsco y Eyoc (e2).

Quiero reiterar en este punto que el test físico (e4) para la selección EYOC es una marca mínima, no es un test máximo. Se pretende garantizar un mínimo de preparación física en los aspirantes a formar parte de la selección nacional, aconsejo a esos aspirantes no dejar de entrenar de forma cotidiana, sería altamente aconsejable hacerlo bajo la tutela de un entrenador, preparador físico o técnico deportivo de orientación o al menos con una planificación.

Por favor, hacerme llegar vuestras consultas si alguien tiene alguna duda sobre este tema.

Charlas TECNICAS

Se realizarán 3 charlas técnicas, algunas son específicas para un grupo determinado por lo que tendrán preferencia y obligación de asistencia a esa charla, :

CHARLA 1

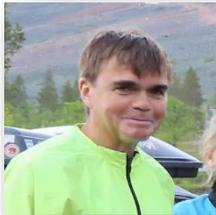
Día 2 de enero: de 19:00 a 20:00. La preparación física de un orientador.

Se dividirá en dos charlas para dos grupos diferentes:

- Nivel alto A1: obligatoria para aspirantes EYOC y opcional para entrenadores que están entrenando con un grupo de una forma continuada **(el aforo es de 60 personas)**.

Puntos a exponer:

- Planificación de diferentes periodos o ciclos durante un año. Teorías de entrenamiento.
- Principios del entrenamiento.
- Relación entre volumen e intensidad durante una temporada. Entrenamiento de resistencia
- Picos de preparación.
- Tipos de entrenamiento para diferentes habilidades (físicas, técnicas y mentales).
- Qué intensidad es la mejor para mejorar física y técnicamente.
- Qué importancia tienen las competiciones como entrenamiento.
- Que importante es el descanso.



Conferenciante: Ulf Meriheinä, técnico finlandés asistente de la selección Junior.

- Nivel A2: resto de participantes, sobre todo adultos que no tienen un plan de entrenamiento y que podrían empezar a formar un grupo de entrenamiento. (aforo aprox. 100p)

Puntos a exponer:

- Ejemplo de plan de entrenamiento.
- Cuánto tengo que entrenar durante una semana.
- Qué técnicas es fundamental entrenar.
- La importancia de analizar las rutas después de una competición.
- Cómo entrenar habilidades físicas: estiramiento, coordinación, resistencia ...
- Como de importante es tener un entrenador y un plan de entrenamiento.
- Como de importante es entrenar en grupo.

Conferenciante: Joaquín González, área de tecnificación FEDO.



CHARLA 2

Día 3 de enero. De 19:00 a 20:00. Primeros auxilios en una carrera.

Para todos los niveles: Abierta a todos los participantes (la sala tiene un aforo de 100 personas)

Puntos a exponer:

- Actuación como primer interviniente en un accidente deportivo. Qué hacer si encuentro a alguien que está accidentado.
- Conceptos básicos de primeros auxilios. PAS: Proteger, Avisar y Socorrer.
- Tipos de lesiones y qué hacer. huesos rotos, caídas, golpe de calor, inconsciente, PLS, primeros auxilios básicos en una RCP.
- Como actuar si soy yo el accidentado. Autosocorro.

Conferenciante: Jonay Perez. Especialista en rescates en montaña.

CHARLA 3

Día 4 de enero: de 19:00 a 20:00. Análisis y preparación de una competición.

Se dividirá en dos charlas para dos grupos diferentes:

C1: nivel alto: obligatoria para participantes en WSCO y opcional para aspirantes a EYOC (60p aprox.)

Tema: mapas y terrenos WSCO.

Conferenciante: Ulf Meriheinä, técnico finlandés asistente de la selección Junior.

C2: Nivel normal. Para el resto de participantes.

Puntos a exponer:

- Cómo preparar una carrera: Información de boletines. Distancias, pendiente, número de controles. Trazador y Cartógrafo. Mapas antiguos. Lista de participantes. Hora de salida.
- Cómo analizar una carrera: tiempos parciales, aciertos y errores, elecciones de ruta, uso del gps, tipos de errores, cómo mejorar...

Conferenciante: Diego Rodríguez Corrochano, seleccionador Juvenil.

La **asistencia** a las charlas es **obligatoria para selección WSCO** y muy aconsejable para los integrantes de los colegios que tienen plaza para el WSCO y que participen en la concentración.

Para el resto de participantes todas las charlas son opcionales, aunque recomiendo el aprovechar la oportunidad para formarse un poco más como deportistas o como técnicos.



PARA TODOS LOS GRUPOS Y PARTICIPANTES

MUY IMPORTANTE

Se requiere hacer el recuento de las camisetas y tallas necesarias antes del 21 de diciembre.

Modelo de Camiseta:



Como el sistema de inscripción no permite seleccionar tallas de camiseta, sería muy aconsejable contactar por email o mucho mejor por teléfono con tecnificación para cerrar este tema y además proceder al reparto de habitaciones del albergue. Por lo que sí es posible, un responsable de cada grupo que se ponga en contacto con tecnificación si no lo han hecho ya, en el teléfono 629709321 (Joaquín González) cuando se tengan todos los datos referentes a las tallas de los integrantes del grupo.

Aprovecharemos este contacto para concretar el **recorrido** de adultos que se realizará en los entrenamientos (corto o largo), comunicar cualquier tipo de alergia alimenticia o dieta especial de los componentes del grupo y aclarar cualquier duda o incidencia en el proceso de inscripción, realizar el reparto del alojamiento, así como cualquier otra consulta que queráis plantear.

CONTACTAR CON TECNIFICACION PARA:

- Tallas de camiseta
- Recorrido para adultos
- Alergias
- No venir a la comida del día 2 o del día 5.
- Cambios de número de tarjeta SI
- Dudas y aclaraciones

Seguimos preparándolo todo para la concentración. Nos vemos muy pronto.
Un saludo.

Joaquín González.

Tfno: 629709321.
tecnificacion.fedo@gmail.com

