

STAGE MTBO 2020

PORTO DO SON. A CORUÑA

DEL 6 AL 8 DE MARZO



PROGRAMA CONCENTRACIÓN

Viernes 6 DE MARZO:

HORA	ACTIVIDAD	UBICACIÓN	SALIDA	Observaciones
17:00 a 19:00	Curva de Nivel (entreno opie). Ejercicio 1	Monte Enxa TRIANGULO: 42.691632, - 8.986120	Pabellón de Santa Irene 42.723253, - 9.007142	Los mapas se entregarán en el triángulo. Si decides subir en bici desde el pabellón, habrá una persona cuidándolas allí. Ver mapa IGN más abajo Solo se puede acceder al Monte por el lado más hacia el SUR
18:00	Apertura del Suelo Duro (Pabellón de Santa Irene)			
20:00	Reunion técnica.	Sala habilitada en el Pabellón de Santa Irene		Presentación y explicación del fin de semana.

SÁBADO 7 DE MARZO:

HORA	ACTIVIDAD	UBICACIÓN	SALIDA	OBSERVACIONES
10:00	MTBO 2 A las 09:45 explicación del	Porto do Son	Pabellón Santa Irene	Cronometraje y sporident. Posibilidad de llevar códigos en aplicación móvil.
15:30	MTBO Larga Distancia. Ejercicio 3	Porto do Son	4 km desde el pabellón de Santa Irene. Cierre de meta a las 19:00	Ver observaciones técnicas más abajo.
19:30	Charla técnica	Sala habilitada en el Pabellón de Santa Irene		Reflexión y análisis, puesta en común de errores, metodología de trabajo. Descarga de GPS de Pasillo y Larga. 3drum
	Sesión de estiramientos	PAbellón		Después de la cena o antes.

DOMINGO 8 DE MARZO:

HORA	ACTIVIDAD	UBICACIÓN	SALIDA	OBSERVACIONES
8:00	MTBO sprint. Ejercicio 4	Porto do Son	Pabellón Santa Irene	Cronometrado con aplicación Android GPS Orienteering Run, necesaria su descarga (+start y Finnish)
10:00	MTBO sprint. Ejercicio 4.2	Porto do Son	Pabellón Santa Irene	s de memorización, no hay cronometraje,
11:00	s MTBO. Ejercicio 5	Porto do Son	A 1.5 km del Pabellón.	Mass start, con cronometraje y sporident. Imprescindible posterior descarga del track del GPS.
16:00	Paseo en MTBO. Ejercicio 6 opcional	Porto do Son		Para los que quieran más, habrá mapa para hacer una ruta en MTBO guiada

DISTANCIAS: Las distancias de cada recorrido y categoría se comentarán el día previo a la Carrera. Los aspirantes a la selección harán cada el mapa correspondiente a su categoría.

Los tiempos medios de la Carrera Larga para Elite: entre 2h y 2h:30; Junior entre 1:30h y 2H y Juvenil/Cadete: entre 1h y 1:30

HORARIOS GENERALES:

- Desayuno: entre las 07:30 y las 09:00
- Comida: 13:00-15:00
- Cena: 21:00-22:30

Los horarios pueden sufrir cambios por modificaciones de última hora. Todas las modificaciones sobre el plan previsto, así como detalles de interés, serán anunciadas.

Todos las modificaciones del programa las hablaremos el día anterior en la charla técnica, así como las ubicaciones de los mapas.

LOCALIZACIÓN:

Porto Do Son A Coruña. Galicia

Suelo duro: Pabellón de Santa Irene 42.723253, -9.007142

MATERIAL:

- Obligatorio:
 - Pinza, brújula, bicicleta en condiciones, casco, portamapas, botines y botellin de agua
 - GPS
 - Descarga Android GPS Orienteering
 - Cable de movil para cargar bateria y descarga de GPS en ordenador
 - Calzado adecuado orientación (terreno Gallego con verdes para el opie)
 - Chubasquero y ropa de abrigo

- Recomendable:
 - Top GPS
 - Foam Roller (rulo de descarga)
 - Portátil o dispositivo para subir rutas al 3d rerun
 - Perneras, manguitos y guantes.
 - *Algo de comida para picar entre horas.*
 - *Mirar el tiempo en google para traer la ropa adecuada*

TRANSPORTE:

No es necesario el transporte en coche hacia los mapas, se puede ir en bicicleta.

MANUTENCIÓN:

Para el viernes día 6 de marzo (cena), sábado 7 (desayuno, comida y cena) y domingo 8 (desayuno y comida)

- Opción 1: 30.50 euros
- Opción 2: 35 euros
 - ✓ Desayuno: café o colacao o infusions + tostada grande (zumo en la opción 2)
 - ✓ Comida: 1 plato+bebida+café+fruta
 - ✓ Cena: 1 plato+bebida+fruta

Restaurante O Porto (Porto do Son) Av. Galicia, 30, 15970 Porto do Son, C, España (5 minutos caminando desde el suelo duro)

Reservar antes del viernes 6 yanezana@hotmail.com o 650765832

Se puede reservar días sueltos también con un precio reducido.

PRECIOS E INSCRIPCIONES

La inscripción se hará a través de SICO de la FEDO en los próximos días. El fin de inscripción es el próximo día 2 de marzo a las 23:59.

La inscripción es abierta a todos los federados.

*Previa reserva de mapa a yanezana@hotmail.com antes del día 4 de Marzo.

CATEGORÍAS

- Juvenil (femenino y masculino)
- Junior (femenino y masculino)
- Senior (femenino y masculino)

MAPA	PRECIO
Ejercicio 2	5 euros
Ejercicio 3	5 euros
Ejercicio 4 y 4.2	5 euros
Ejercicio 5	5 euros
Ejercicio 6*	gratis
Ejercicio 1*	gratis

OBSERVACIONES

EJERCICIO 2 Pasillo.

Desde el pabellón hasta la salida estará prebalizado. La salida se hará aleatoria, no podeis salir en parejas, ni 1 minuto antes del ultimo. Hay que clicar baliza start/finish. Durante el pasillo hay controles de verificación que es obligatorio picarlos con el Sporident. Hay recorrido diferentes para cada categoría y dura aprox. 40 minutos.

EL mapa se os entregará en el Pabellón si llueve mucho, sino en el triángulo de salida.

Además hay codificación de movil para mayor revision del recorrido. Los códigos para el movil os los daremos el Viernes por la noche o sabado a primera hora. EStarán todos los códigos disponibles.



APLICACION ANDROID. GPS ORIENTERING (Gratis)

EJERCICIO 3. LARGA DISTANCIA

La distancia larga transcurre por carreteras, os pido especial precaución en los cruces, aunque es una zona tranquila, no está cerrado el tráfico.

Recordaos en que tengais mucho cuidado al circular por el medio de las zonas habitadas y cuidado con la mecánica de la bici: piedras, palos, fango.

La ciclabilidad está actualizada, excepto en el control número 77 y 74 que por las grandes lluvias ha bajado un punto en el camino donde está ubicado el control.

En el control 81. Hay una zona que han estado cortando madera estos días y ha desaparecido un trozo de camino y dejado en mal estado otros varios.

Se puede circular fuera de caminos, excepto por propiedades privadas (en verde oscuro), cultivo y cosechas.

Desde el suelo hasta el triángulo son 4 km. aprox. 20 minutos por Carretera principal y tráfico abierto.

Cierre de meta a las 19:00

Nombre	Hora de Salida
De La Torre Roldán, Ana	15:30
Toll Clos, David	15:32
Arnau Ochando, Sara	15:34
Fernández Moruno, Juan Pedro	15:36
Chousa Esteban, Enrique	15:38
González Mantecón, Lidia	15:40
Espigares Tapia, Noel	15:42
Marín Baraza, Juan Diego	15:44
Obreo Montero, Alfonso	15:46
Yllan Ortiz, Elena	15:48
Cucalón Irache, Senen	15:50
Serantes Abal, Eloi	15:52
García Rodríguez, Nerea	15:54
López Plazas, César	15:56
García García, Ángel	15:58
Fernández Collado, Andres María	16:00
López González, Javier	16:02
García González, Yolanda	16:04
Muñoz Guerrero, Francisco Javier	16:06
Jose Manuel Fernández Torres	16:10
Miranda Guerrero, Miriam	16:08
Chas Gómez, Roberto	16:14
Pablo Bahamonde Arufe	16:16
Camilo Serantes	16:12
Marín Vargas, Juan Francisco	16:18

Distancias aprox. Menor elección de ruta.

- Elite: 32km. 1500 metros de desnivel. 20 controles
- Junior: 25km 1200 metros de desnivel. 18 controles
- Juvenil: 21km 900 metros de desnivel. 16 controles

EJERCICIO 4. Sprint. Se hará por la mañana, temprano, incluso en ayunas para los que quieran, la circulación es abierta tanto para los vehículos como para los habitantes del lugar.

Este Ejercicio, es un entreno no una competición, por lo que os ruego máxima precaución en el pueblo, los cruces, y a los vecinos del pueblo. Las salidas se harán con Start y Finish, pero el recorrido se controlará con GPS y aplicación móvil. Las salidas son aleatorias y con un minuto de diferencia entre cada corredor. El horario de salida entre las 08:00 y 08:40.

Distancia aprox. Ejercicio 4. Sprint (distancia lineal)

- Elite: 4km, 50 metros de desnivel. 24 controles
- Junior/Juvenil: 3km, 50 metros de desnivel. 24 controles

Ejercicio 4.2 es un ejercicio de memorización, estará el circuito montado desde el domingo las 08:00 am para aquellos que quieran hacerlo en el rato libre entre el sprint y antes o después de la salida de la mass start.

EJERCICIO 5. MASS START.

LA circulación es abierta al tráfico, os pido especial precaución en los cruces.

Os daremos un mapa de cómo llegar a la salida desde el PAbellón.

Desde el suelo duro hasta el triángulo es aprox. 1.5 km, cuesta arriba. aprox. 10 minutos.

Distancia aprox.

- Élite: 17,5 km, 475 metros de desnivel. 28 controles
- Junior: 17 km, 475 metros de desnivel. 28 controles
- Juvenil 12 km, 355 metros de desnivel. 18 controles

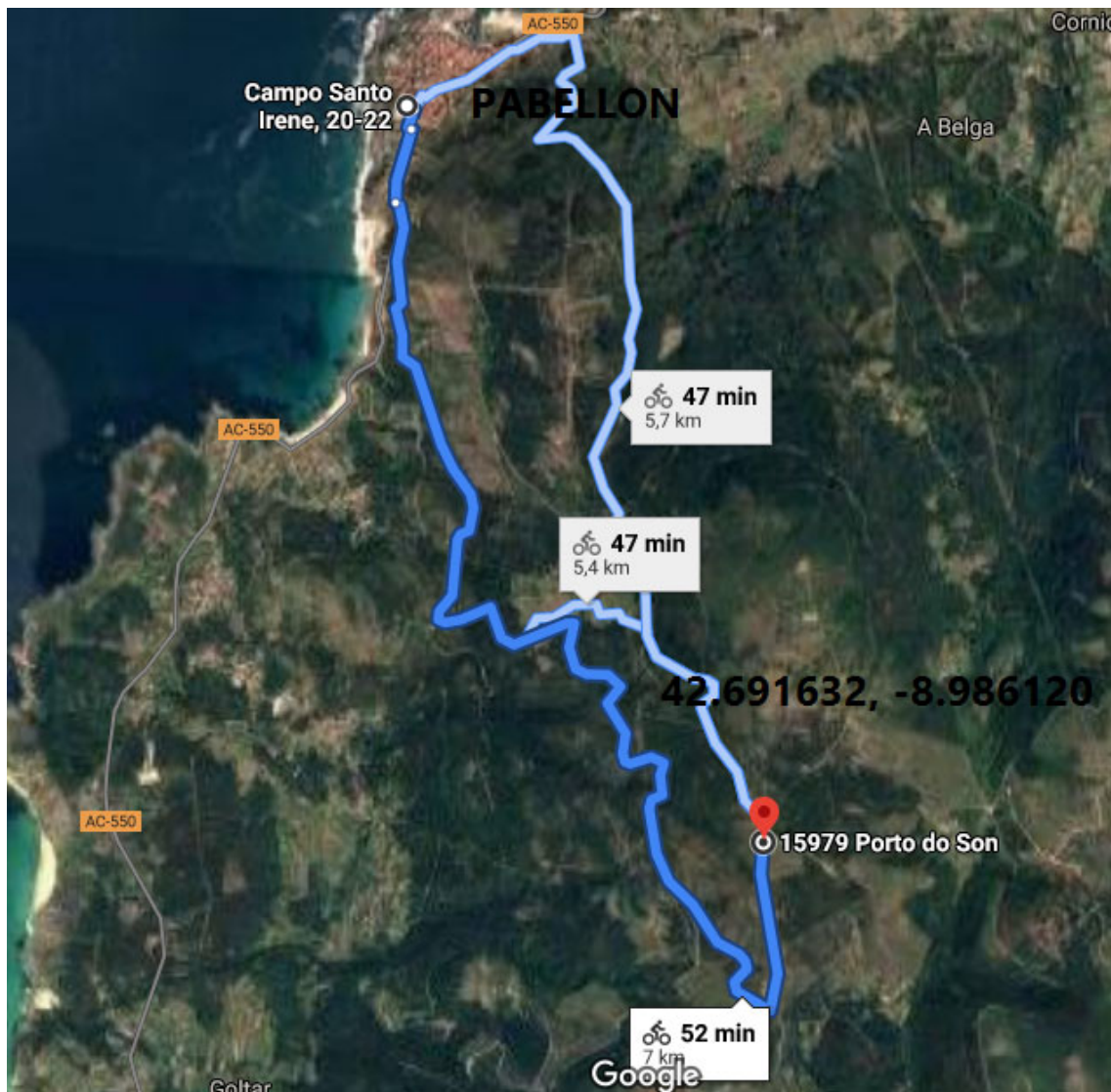
Otras consideraciones:

No se puede tirar nada al suelo. Respeto con el Medio ambiente.

Es obligatorio llevar GPS y hacer la posterior descarga en 3D rum, allí habrá un Técnico que os ayudará en el proceso. (David Toll)

La climatología no nos acompaña, recommendable ropa de abrigo, lluvia y adecuada para la zona.

Anexo. EJERCICIO 1. Camino hacia el monte ENXA (en el pabellon os entregaremos este mapa)



EQUIPO TÉCNICO:

David Toll. Técnico selección nacional MTBO.

Antón Piñeiro. Equipo de Campo, mapas.

Club Brigantia Aventura/Club Arnela. Equipo de Campo

Ana Varela: Responsable del Evento. Trazado y cronometraje. Equipo Técnico FEDO MTBO.

COLABORADORES



Porto do Son

