
**CAMPO DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN.
PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2020
Del 2 al 5 de Enero de 2020 en La Marina – Elche, Alicante**

INFORMACIÓN ENTRENAMIENTOS:

ENTRENAMIENTO 1 (E1) - 2 de enero de 2020 16h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Centro Maristas Guardamar
- Salida – Llegada (38.126161, -0.648471)

MAPA: La Marina	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,4	14
M14	3,6	14
F16	4,7	18
M16	4,8	18
F18	5,6	16
M18	6,4	19
AD. CORTA	4,7	16
AD. LARGA	6,6	18

Descripción entrenamiento: SEGUIMIENTOS PAREJAS

Entrenamiento de seguimiento por parejas de la misma categoría - nivel. Cada pareja completará el recorrido entero pero guiando en cada baliza un miembro de la pareja. Quien va detrás deberá ir leyendo mapa y controlando por dónde van

pasando para luego una vez en la baliza poder situarse y empezar a guiar él hasta la siguiente baliza

En las categorías F/M 14 el recorrido está completo en ambos integrantes de la pareja teniendo que ir uno delante en las balizas impares y el otro en las pares. El resto de categorías tendrán 2 mapas distintos y tendrán que irse turnando por orden de balizas desde la 1 hasta la meta.

Objetivo del entrenamiento:

Entrenamiento de toma de contacto con uno de los terrenos más especiales de la península. Terreno de dunas técnicamente muy exigente por la falta de grandes referencias y la cantidad de microrelieve (equidistancia entre curvas de nivel 2,5m y el mapa tiene muchas curvas auxiliares) que presenta la zona.

Este primer entrenamiento se plantea para que cada uno, a su ritmo, sea capaz de identificar el máximo número de elementos del mapa (relieve: depresiones, vaguadas, espolones, cotas, “cordilleras” de dunas, vegetación: árboles y vegetaciones característicos, zonas abiertas y claros, rallados, zonas pantanosas...).

Importante empezar a elegir qué elementos serán los más relevantes para la navegación en este terreno tan característico. En qué debemos fijarnos y qué debemos buscar para poder salir airosos de cada recorrido.

El ritmo de carrera no es importante para el objetivo de este entrenamiento. Sí que lo es ir contrastando con la pareja todos los elementos que vayamos pasado y decidiendo si vale la pena tenerlos en cuenta o no. Ver el nivel de detalle de la cartografía del mapa.

ENTRENAMIENTO 2 (E2) - 3 de enero de 2020 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Centro Maristas Guardamar
- Salida – Llegada (38.124567, -0.649475)

MAPA: La Marina (sur)	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,0	11

M14	3,5	13
F16	3,9	12
M16	4,0	10
F18	4,6	11
M18	4,6	12
AD. CORTA	3,8	10
AD. LARGA	5	14

Descripción entrenamiento: CURVA DE NIVEL

Entrenamiento de curva de nivel. Realización de recorrido sobre mapa de curvas de nivel. Se han escondido los colores y los caminos. Ideal realizar el entrenamiento sin brújula en la mano (si se quiere en el bolsillo).

Objetivo del entrenamiento:

Navegar de control a control interpretando el relieve especial de dunas y depresiones. En este tipo de terreno no es habitual la navegación **a curva de nivel** tan característica de los terrenos continentales a los que estamos más habituados. Habrá que identificar los elementos del relieve más significativos para la navegación. Búsqueda de **líneas conductoras** (también pueden utilizarse como **líneas de parada**) como pueden ser las series de depresiones en línea o las “cordilleras” de dunas.

Gran facilidad de cometer **errores paralelos** dada la multitud de elementos parecidos que tiene el terreno. Debemos ser conscientes que en tramos largos aumenta el riesgo de cometerlos. El terreno demanda estar concentrado continuamente y no perder contacto mapa-terreno en ningún momento. Aquí **Relocalizarse** será difícil. En ese momento sí que debemos sacar la brújula e ir automatizando el gesto de reorientar el mapa. Esto nos permitirá ver en qué dirección estamos yendo y poder deshacer mentalmente el camino que hemos tomado. Si no lo conseguimos, el siguiente paso es buscar una referencia grande que tengamos cerca para identificarla (en este caso, los altos de las “cordilleras” no permiten más visibilidad).

ENTRENAMIENTO 3 (E3) - 3 de enero de 2020 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Aparcamiento playa la Marina, junto Bar-Restaurante Candela (38.140396, -0.636494).
- Salida – Llegada: Desde el mismo aparcamiento.

MAPA: La Marina (norte)	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	2,6	9
M14	2,7	8
F16	3,4	11
M16	3,8	13
F18	4,5	14
M18	5,1	16
AD. CORTA	3,1	11
AD. LARGA	5,7	17

Descripción entrenamiento: RUMBOS-BRÚJULA

Entrenamiento de brújula. Realización de recorrido con ventanas para forzar la toma de dirección con la ayuda de la brújula y estimación de distancias. Además de practicar la relocalización al llegar a la zona del control.

Objetivo del entrenamiento:

Realizar **rumbos**. Tomar la dirección y levantar la cabeza buscando el elemento más lejano que tengamos en nuestra dirección. Además podremos practicar los **desvíos forzados** que siempre nos ayudaran a ganar seguridad. Hay que ser conscientes (¡siempre!) hacia qué lado vamos evitando los obstáculos para rectificar al entrar a la baliza.

Al no tener mapa durante gran parte del tramo entre balizas debemos saber que buscamos en la zona del control para poder volver a entrar en el mapa y atacar bien la baliza. Saber que elementos podremos utilizar como **Líneas de parada**. La **Relocalización** también jugará un papel importante al volver a entrar en zona de mapa cerca de los controles

ENTRENAMIENTO 4 (E4) - 3 de enero de 2020 16h

Localización:

- Aparcamiento: Estadio Municipal José García Campillo (38.090371, -0.662760).

TEST FÍSICO ESTANDARIZADO

Descripción detallada en el siguiente enlace:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/area-tecnica/selecciones/2019/DT19-CS008-Test-Fisico.pdf>

Distancia a realizar según categoría:

F/M 14: 1000m / F/M 16: 2000m / F/M 18:
3000m

Objetivo del entrenamiento:

Prueba de nivel físico para determinar estado de forma y progresión respecto a anteriores test físicos realizados.

En la parte de **simulación**, el objetivo principal será la lectura fina y precisa del mapa corriendo al trote. Tenemos un buen margen de mejora en este campo. Los mejores orientadores son capaces de leer el mapa a gran velocidad y hacerlo con mucha eficiencia (con pocos vistazos les sobra). Además este tipo de entrenamiento lo podemos llevarlo a cabo en cualquier sitio, sin las barreras que nos podemos encontrar a la hora de organizar entrenamientos técnicos.

ENTRENAMIENTO 5 (E5) - 4 de enero de 2020 10h

Localización:

- Aparcamiento: A lo largo de la Avenida de Escandinavia (38.218101, -0.518226)
- Salida – Llegada (38.217294, -0.521458)

MAPA: Cabo de Santa Pola	ESCALA: 1:10000	EQUIDISTANCIA: 5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,4	10
M14	3,6	10
F16	4,6	11
M16	5,0	14
F18	5,8	15
M18	6,3	16
AD. CORTA	4,6	12
AD. LARGA	6,4	16

Descripción entrenamiento: SIMPLIFICACIÓN

Terreno con mucho detalle de vegetación, muchas rocas y elementos rocosos sobre un terreno bastante homogéneo. Realización de un recorrido por categoría. Antes de empezar el recorrido cada uno deberá marcar sobre el mapa que elementos utilizará para la navegación de control a control y tachará el resto de mapa que no será relevante. Será necesario llevar bolígrafo o rotulador.

Objetivo del entrenamiento:

Darse cuenta de lo poco que hace falta para llegar hasta los controles. Saber elegir qué elementos son los realmente importantes para la navegación. Resaltar la importancia del relieve a la hora de simplificar.

Levantar la cabeza y avistar elementos a la lejanía que nos permiten avanzar con rapidez y seguridad.

ENTRENAMIENTO 6 (E6) - 4 de enero de 2020 16h

Localización:

- Aparcamiento: A lo largo de la calle alcalde Rosalino Pérez Hernández de Guardamar del Segura (38.104193, -0.654733)
- Salida – Llegada (38.105795, -0.653148)

MAPA: Guardamar	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
1ª Posta F/M18 AD. Largo	4,4	12
2ª Posta F/M14 AD. Corto	2,3	9
3ª Posta F/M16 AD. Largo AD. Corto	3,1	11

Descripción entrenamiento: RELEVOS

Entrenamiento de relevos clásicos de equipos de 3 integrantes. Una primera posta de recorrido Largo (categorías F/M18 + Adultos Largo), una segunda posta de recorrido Corto (categorías F/M14 + Adultos Corto) y una tercera posta de recorrido medio (categorías F/M16 + Adultos Corto/Largo). El día de antes se realizarán los equipos por sorteo.

Habrà baliza de espectadores para todas las postas a pocos minutos de finalizar el recorrido.

Objetivo del entrenamiento:

Conocer el sistema de dispersión utilizado en unos relevos. Gestionar una la salida en masa.

Habituarse a correr con gente alrededor. Saber llevar el peso de correr con un equipo.

ENTRENAMIENTO 7 (E7) - 4 de enero de 2020 19h

Localización:

- Aparcamiento: Centro Maristas Guardamar (38.127283, -0.654315)
- Salida – Llegada (38.127878, -0.654069)

MAPA: El Molar	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 5m
-----------------------	-----------------------	--------------------------

CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
Salida 1: F/M18 AD. Largo	4,5	26
Salida 2: F/M14	2,9	17
Salida 3: F/M16 AD. Corto	3,2	20

Descripción entrenamiento: NOCTURNA (salida en masa)

Carrera nocturna con salida en masa. El recorrido constará de una primera parte score (recorrido libre) para dispersar a los corredores seguida de una segunda parte lineal.

Objetivo del entrenamiento:

La orientación nocturna precisa de elecciones de ruta y puntos de ataque más evidentes y seguros que los utilizados en la orientación diurna debido a la pérdida de visibilidad. Justo por esa falta de visibilidad se debe comprobar más veces la dirección (mirar brújula). En España estamos acostumbrados a los terrenos con mucha visibilidad dónde podemos navegar por grandes referencias sin utilizar, ni comprobar, la brújula con tanta regularidad como es necesario en otros terrenos europeos.

ENTRENAMIENTO 8 (E8) - 5 de enero de 2020 10h

Localización:

- Aparcamiento: Calle la Serviola (38.048277, -0.657138)
- Salida – Llegada (38.047789, -0.656475)

MAPA: Guardamar Sur	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,1	15

M14	3,3	17
F16	3,7	15
M16	3,8	15
F18	5,8	26
M18	5,9	25
AD. CORTA	3,6	15
AD. LARGA	5,7	23

Descripción entrenamiento: MULTITÉCNICA

Entrenamiento multitécnica con diversos ejercicios planteados durante el recorrido (pasillos, ventanas, cambios de dirección, seguir la línea, descripción de control).

Objetivo del entrenamiento:

El recorrido fuerza a ir utilizando distintas técnicas de orientación en cada tramo. Este vuelve a ser un entrenamiento dónde el ritmo no importa. Lo más interesante es poder tomar consciencia de qué técnica debemos utilizar en cada tramo y centrarnos en su ejecución correcta.

TRANSPORTE ENTRENAMIENTOS

Se debe disponer de transporte propio para los desplazamientos entre el alojamiento y las zonas de entrenamiento. Aun así, destacar que la ubicación del alojamiento CENTRO MARISTAS GUARDAMAR permite desplazamientos muy cortos hasta los mapas de entrenamientos (algunos andando). Distancias desde el alojamiento a los entrenamientos:

E1: 600m E2: 700m E3: 3000m E4: 5,6Km

E5: 24Km (25minutos aprox.) E6: 6,4Km E7: 0m

E8: 10Km

CHARLAS TÉCNICAS

- **PRESENTACIÓN PNTD 2020 - 2 de enero de 2020 19h**

Lugar: Instalaciones Centro Maristas Guardamar.

- **TRAYECTORIA DEPORTIVA DESDE LA BASE HASTA EL ÉXITO INTERNACIONAL. EXPERENCIA PERSONAL DE CHRIS TERKELSEN - 3 de enero de 2020 19h**

Lugar: Instalaciones Centro Maristas Guardamar.

Charla sobre la evolución experimentada como orientador por Chris Terkelsen desde que empezó a correr con 7 años hasta conseguir ganar la copa del mundo a los 26. Analizando para cada escalón de edad el volumen y tipo de entrenamiento que hacía (desarrollo general, decisiones clave, puntos de apoyo, etc.). Más de uno seguro que podrá sentirse reflejado o inspirado.

MATERIAL NECESARIO

- Toallas y saco de dormir caliente. Las habitaciones no disponen de calefacción. La climatología de la zona sigue siendo suave incluso en invierno.
- Frontal para el entrenamiento nocturno
- Bolis, rotuladores y libreta para anotaciones.