
**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**

La FEDO y su equipo técnico convocan un año más el PNTD de Reyes con el objetivo de ofrecer la oportunidad de asistir a un campo de perfeccionamiento técnico a participantes de las categorías Infantil (M/F14), Cadete (M/F16) y Juvenil (M/F18) que ya tengan conocimientos previos de orientación, y especialmente a los aspirantes a formar parte de las selecciones en los próximos años. Este también queda abierto a los adultos, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de las federaciones autonómicas que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación de la temporada.

Es una ocasión única de entrenar en terrenos variados, no habituales y técnicamente exigentes. El equipo técnico propondrá entre 7 y 8 sesiones de entrenamiento con un objetivo concreto a trabajar en cada una de ellas. Además contaremos como mínimo con dos charlas técnicas de análisis y preparación de carreras.

El CENTRO MARISTAS GUARDAMAR será el centro del evento y alojamiento. Situado a pocos metros de las dunas de Guardamar y La Marina y con un amplio surtido de mapas a pocos km a la redonda reúne las condiciones perfectas para alojar a todos los participantes. Además de ofrecer suficientes salas y espacios para las charlas técnicas e intercambios entre equipos, dispone de espacios al aire libre e instalaciones deportivas para todo tipo de actividades paralelas.

<http://www.maristasguardamar.com/>

Como llegar:

<https://goo.gl/maps/19kXQh9qFqGJ5BXs5>



PROGRAMA:

Día 2 de Enero

- 15h Recepción de participantes en el CENTRO MARISTAS de GUARDAMAR. (Localización: <https://goo.gl/maps/19kXQh9gFqGJ5BXs5>)
- 16h Entrenamiento 1. (1ª toma de contacto con terreno de dunas)
- 19h Charla técnica (por determinar)
- 21h Cena

Día 3 de Enero

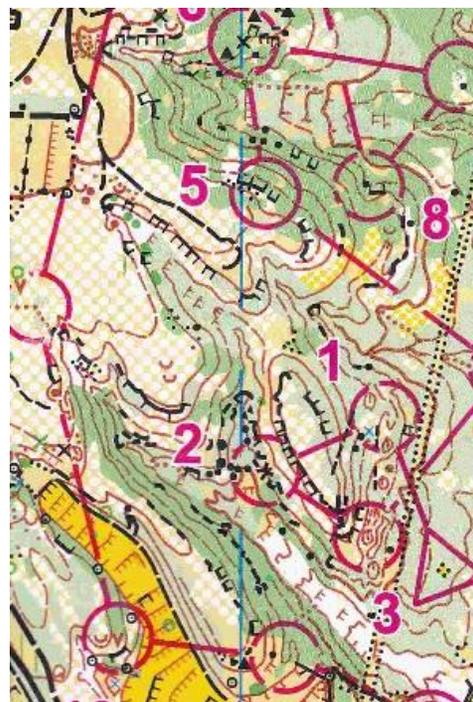
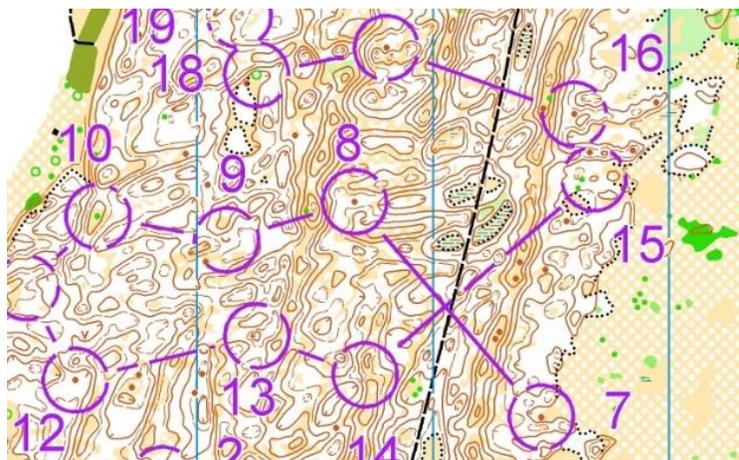
- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 2. La Marina (Curva de nivel)
- 12h Entrenamiento 3. La Marina (Rumbos con líneas de parada)
- 14h Comida
- 16h30 Entrenamiento 4. Guardamar Test físico estandarizado (categorías 16 y 18, resto opcional) + Entrenamiento de simulación
- 19h30 Charla técnica (Rutinas y buenos hábitos en competición)
- 21h Cena

Día 4 de Enero

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 5 (Simplificación / descripción de control). Santa Pola
- 13h Comida
- 16h Entrenamiento 6 (Relevos). Guardamar
- 19h Entrenamiento 7 (Nocturna salida en masa). CENTRO MARISTAS GUARDAMAR
- 21h Cena

Día 5 de Enero

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 8 (multitécnica). La Mata



CATEGORÍAS:

- M14 / F14
- M16 / M16
- M18 / M18
- Adultos corto / Adultos largo

TRANSPORTE:

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

PRECIOS:

SOLO ENTRENAMIENTOS (8 sesiones)	30€
ENTRENAMIENTO SUELTO (1 sesión)	6€
ENTRENAMIENTOS Y COMIDA DE MEDIODÍA (3, 4 y 5 enero)	60€
TODO INCLUIDO EN ALBERGUE (alojamiento, pensión completa y entrenamientos)	130€
TODO INCLUIDO EN HABITACIÓN DOBLE (alojamiento, pensión completa y entrenamientos)	180€

Todos los menores de edad deben de venir acompañados de un adulto durante la concentración, para ello es necesario especificar el mismo nombre de equipo al hacer la inscripción. Para solicitar solo alojamiento, sin participar en los entrenamientos, enviar un correo a secretaria.fedo@gmail.com

INSCRIPCIONES:

Todas las inscripciones se realizarán a través del sistema SICO de la FEDO (<https://sico.fedo.org>) y el ingreso en la cuenta de la FEDO:

IBAN.: ES39 2038 9620 1660 0034 4970

Cierre de inscripciones el 19 de diciembre.

El Campo de Entrenamiento está abierto a todos los orientadores federados con licencia en vigor de 2019 y compromiso de tramitarla en la temporada 2020.

También a los no federados, que deberán abonar además 2 € por carrera en concepto de licencia de prueba.

Indicar en el campo observaciones preferencias de compartir habitación e información relevante sobre tipo de dieta y/o alergias.

Más información en el teléfono 629375564 y/o en el correo electrónico secretaria.fedo@gmail.com