

CAMPO DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN.

PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2022

Del 27 al 30 de diciembre de 2022 en Guardamar del Segura (Alicante)

La FEDO y su equipo técnico convoca este año **el tradicional PNTD de Reyes en NAVIDAD (del 27 al 30 de diciembre de 2022 en Guardamar del Segura (Alicante))** 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 quedará 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 rodeado de compañeros orientadores con ganas de mejorar. El equipo técnico propondrá 8 sesiones de entrenamiento con un objetivo concreto a trabajar en cada una de ellas. Además, contaremos con charlas técnicas de análisis y preparación de carreras.

El centro COSTA BLANCA EXPLORE será el centro del evento y alojamiento. Situado a pocos metros de las dunas de Guardamar del Segura 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. (<https://costablancaexplore.com>)

Como llegar:

<https://goo.gl/maps/eu8tCF9q7f1vSfjN9>



PROGRAMA:

Día 27 de diciembre

- 15h30 – 17h Entrenamiento 1
- 18h Recepción de participantes en el centro COSTA BLANCA EXPLORE (Localización: <https://goo.gl/maps/eu8tCF9q7f1vSfjN9>)
- 19h Charla reunión (presentación PNTD Navidad y temporada deportiva 2023 Juvenil y Cadete).
- 20h Cena

Día 28 de diciembre

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 2+3
- 12h Análisis entrenamiento 2+3 (sobre terreno)
- 13h Comida
- 16h Entrenamiento 4
- 19h30 Charla técnica.
- 21h Cena



Día 29 de diciembre

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 5
- 12h Análisis entrenamiento 5
- 13h Comida
- 16h Entrenamiento 6 (simulados)
- 18h Entrenamiento 7
- 21h Cena

Día 30 de diciembre

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 8
- 12h Conclusiones y despedida.

INFORMACIÓN ENTRENAMIENTOS:

ENTRENAMIENTO 1 (E1) -27 de diciembre de 2022 a partir de las 15h30.

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Albergue-Hostal Costa Blanca Explore
- Salida – Llegada (<https://goo.gl/maps/zooNCSXbee2QL5U57>) a 500m del albergue.

Descripción entrenamiento: ADAPTACIÓN AL MAPA POR PAREJAS

Entrenamiento de seguimiento por parejas de la misma categoría - nivel. Cada pareja completará el recorrido entero, pero guiando en cada tramo de baliza en baliza un miembro de la pareja. Quien va detrás deberá ir leyendo mapa (igual que el guía) y comprobando que realmente pasan por dónde está marcado (línea discontinua) el recorrido entre balizas. Al llegar a cada baliza la pareja se intercambia los papeles y quien guiaba pasa a ser guiado.

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 pasando y decidiendo si vale la pena tenerlos en cuenta o no. Ver el nivel de detalle de la cartografía del mapa.

También será el primer contacto con los rumbos y direcciones sobre las dunas.

ENTRENAMIENTO 2 (E2) - 28 de diciembre de 2022 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: sobre la misma zona de salida y llegada del entrenamiento.

- Salida – Llegada (<https://goo.gl/maps/xMcV9Eiv23kP3mPo8>) a 500m del albergue.

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) - 28 de diciembre de 2022 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: sobre la misma zona de salida y llegada del entrenamiento.
- Salida – Llegada: (<https://goo.gl/maps/xMcV9Eiv23kP3mPo8>) a 500m del albergue.

Descripción entrenamiento: RUMBOS-BRÚJULA

Entrenamiento de brújula. Realización de recorrido con pasillos (y alguna ventana) 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. 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 (en el caso de las ventanas) 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) - 28 de diciembre de 2022 16h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Albergue-Hostal Costa Blanca Explore
- Salida – Llegada (<https://goo.gl/maps/eu8tCF9g7f1vSfjN9>) Llegada en el mismo del albergue. La salida entre 1,5km y 0Km dependiendo de la categoría.

Descripción entrenamiento: CURVA DE NIVEL

Entrenamiento de curva de nivel sobre terreno continental. 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. Para llegar a ser un buen orientador es necesario saber entender bien el 3D de los mapas. La mejor forma (y la más segura) de simplificar siempre será a través de la curva de nivel. Es la mejor manera de situarnos sobre el mapa y de navegar a través de él.

Búsqueda de **líneas conductoras** (también pueden utilizarse como **líneas de parada**) como pueden ser los cambios fuertes de pendiente (en laderas), los grandes espolones y vaguadas, para navegar seguros y sobre apoyos visibles a lo largo de todo el tramo.

Levantar la cabeza e identificar los elementos visibles del terreno, siempre nos ayudará a situarnos sobre el mapa y a determinar la ubicación (a groso modo) del control.

Una vez reconocida la situación de la zona del control podemos navegar con velocidad y seguridad hasta ella. Es en ese momento dónde debemos bajar el ritmo e identificar con precisión los elementos que rodean el control.

ENTRENAMIENTO 5 (E5) - 29 de diciembre de 2022 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: sobre la misma zona de salida y llegada del entrenamiento.
- Salida – Llegada: (<https://goo.gl/maps/xMcV9Eiv23kP3mPo8>) a 500m del albergue.

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.

ENTRENAMIENTO 6 (E6) - 29 de diciembre de 2022 16h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: sobre la misma zona de salida y llegada del entrenamiento.
- Salida – Llegada: (<https://goo.gl/maps/eu8tCF9q7f1vSfjN9>) En el mismo albergue.

Descripción entrenamiento: SIMULACIÓN

Entrenamiento de simulación con diversos ejercicios planteados para realizar tanto en el mismo terreno (recinto albergue) como simulando lectura y toma de dirección sobre otros tipos de terrenos de competición.

Objetivo del entrenamiento:

En la **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).

Es fundamental adquirir buenos hábitos y coger automatismos para progresar en la orientación. A través de los simulados podemos recrear un sinfín de situaciones de

carrera y puesta en práctica de técnicas específicas como puede ser la toma de direcciones, anticipación, lectura del relieve, etc.

Además, este tipo de entrenamiento lo podemos llevar a cabo en cualquier sitio, sin las barreras que nos podemos encontrar a la hora de organizar entrenamientos técnicos.

ENTRENAMIENTO 7 (E7) - 29 de diciembre de 2022 18h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: sobre la misma zona de salida y llegada del entrenamiento.
- Salida – Llegada: (<https://goo.gl/maps/eu8tCF9q7f1vSfjN9>) En el mismo albergue.

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) - 30 de diciembre de 2022 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: sobre la misma zona de salida y llegada del entrenamiento.
- Salida – Llegada: (<https://goo.gl/maps/3UWMTaEvXfmrQSxEA>) a 7Km del albergue.

Descripción entrenamiento: SALIDA EN MASA

Salida en masa por categorías sobre un recorrido planteado con varias zonas de dispersión y tramos de elección de ruta.

Objetivo del entrenamiento:

Sobre un mapa muy exigente técnicamente y con continuos cambios de tipo de terreno se deberá gestionar no sólo la salida en masa y el correr codo a codo con los demás sino también saber leer la carrera y anticiparse a las exigencias de cada momento.

Tanto en las salidas en masa como en los relevos el objetivo debe ser tener a vista, o aguantar al máximo, la cabeza de carrera controlando en todo momento tanto los movimientos de estos como tu propia ejecución. Aprovecharse de los que lideran el grupo para anticipar tu recorrido. Y tener claro que en el momento de perder al grupo o la cabeza hay que seguir adelante con ¡¡todo!! Sin decaer. Nunca sabes que puede pasar por delante...

CHARLAS TÉCNICAS

- **PRESENTACIÓN PNTD NAVIDAD 2022 Y TEMPORADA DEPORTIVA 2023 CATEGORÍA JUVENIL Y CADETE - 27 de diciembre de 2022 19h**

Lugar: Instalaciones COSTA BLANCA EXPLORE.

- **NAVEGACIÓN SOBRE CURVA DE NIVEL (TOMMI TÖLKKÖ) - 28 de diciembre de 2022 19h30**

Lugar: Instalaciones COSTA BLANCA EXPLORE.

Tommi Tölkö, orientador experimentado y buen conocedor de los terrenos nórdicos (cuenta en su palmarés con 5 victorias en el Jukola Viesti), nos hará tomar consciencia de la suma importancia que tiene la buena interpretación del relieve para la navegación en la orientación. Es la base de ella y su utilización en la simplificación de los tramos es lo que diferencia a los buenos orientadores del resto de participantes.

MATERIAL NECESARIO

- Toallas y saco de dormir caliente (para los alojados en el albergue). Las habitaciones no disponen de calefacción, aunque la climatología de la zona sigue siendo suave incluso en invierno.
- Frontal para el entrenamiento nocturno.
- Bolis, rotuladores y libreta para anotaciones.
- Túper y cubiertos para la comida del último día. Será comida para llevar. La cogeremos en el desayuno.

TRANSPORTE ENTRENAMIENTOS

Se ha planteado todo el campo de entrenamiento con sesiones alrededor de las instalaciones del alojamiento para no tener que realizar desplazamientos en vehículos. Únicamente será necesario el vehículo para realizar el último entrenamiento, del cual ya no volveremos al alojamiento. Distancias desde el alojamiento a los entrenamientos:

E1: 500m	E2: 500m	E3: 500m	E4: 0m
E5: 500m	E6: 0m	E7: 0m	E8: 10Km