

DESCRIPCIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS:

MODEL EVENT: Viernes 19. Desde las 12h.

- **Lugar:** Pabellón de deportes de Navaleno.
- **Mapa:** Navaleno. Escala 1:7500, Equidistancia 10m.
- **Descripción:** Entrenamiento libre y optativo por los alrededores del pabellón de Navaleno para aquellos/as participantes que lleguen antes del inicio del campo de entrenamiento. Los mapas se darán en el pabellón desde las 12 que empieza la recepción de participantes. Se dará un mapa maestro con varios controles y un par de recorridos propuestos (1,8 – 2,0 km)
- **Consejos:** Realizarlo sin mucha intensidad para no cansarnos antes de empezar los entrenamientos organizados. Los controles se ponen en muchos de los elementos característicos del mapa donde se realizará el 1º entrenamiento.

1º ENTRENAMIENTO: Viernes 19. 17:30h

- **Lugar:** Lugar de encuentro Pabellón de Navaleno. Lugar del triángulo de salida a 500-600 m del pabellón (coordenadas 41.841707, -3.013368)
- **Mapa:** Navaleno. Escala 1:10000 y equidistancia 5m. Bosque de pino alto. En la mayor parte del terreno la navegación es rápida. Se puede ver ralentizada en alguna zona de pino joven y vegetación espesa baja. Predomina el relieve marcado por vaguadas poco profundas donde encontramos, en muchas de ellas, formaciones rocosas, piedras y cortados.
- **Objetivo:** Se trata de olvidarse del físico y concentrarse totalmente en el aspecto técnico. La idea es tener preparada la salida del control, antes de llegar a este. Los cambios de dirección son constantes para obligar a centrarse en la dirección y control técnico.
- **Descripción del entrenamiento:**
 - Grupo de iniciación (1 y 2): pequeña explicación de los aspectos básicos de la orientación. Práctica sobre elementos lineales y ejercicios para orientar el mapa.
 - Resto de Grupos (3-6): recorrido basado en cambios de dirección. Se trata de controles cortos con el objetivo de centrarse en la lectura del mapa, preparando antes de la llegada de cada control, la salida hacia el próximo. A parte del recorrido principal, existen recorridos de 0.6km para practicar los objetivos y comentarlos con las monitoras/es. Dependiendo del nivel del grupo los realizaremos antes o después del recorrido.
- **Consejos:**
 - Tener bien orientado el mapa antes de la salida del control.
 - Buscar objetivos visibles en todo momento desde el punto en el que nos encontramos.
 - Parar cuando sea necesario

- **Características:**

NIVEL	DISTANCIA	CONTROLES
6	3300m	22
5	2500m	17
4-3	2500m	17

2º ENTRENAMIENTO: Sábado 20. 10:30 h.

- **Lugar:** Campo de Fútbol de San Leonardo de Yagüe (Coordenadas 41.8394589843, - 3.06535354142).
- **Mapa:** San Leonardo, escala 1:10000 (iniciación 1:7500) equidistancia 5m. Mapa dibujado en 2012 estrenado en liga nacional de 2013. Revisado este año. Zona típica de pinares, con numerosos elementos rocosos y cortados, zonas con abundantes detalles de relieve. En general, muy buena visibilidad, penetrabilidad y posibilidad de correr, salvo una pequeña zona de vegetación.
- **Objetivo:** Orientación somera/precisa, adecuar la velocidad de desplazamiento
- **Descripción del entrenamiento:**
 - Grupos Iniciación (1-2): Realizarán primero un trayecto en grupo guiado por la monitora, donde se irán identificando elementos y símbolos. Y después, un recorrido individual por elementos lineales.
 - Resto de grupos (3-6): Recorrido en el que se realizarán trayectos largos donde primará la orientación somera con tramos concentrados de orientación precisa. Los controles están agrupados en zonas reducidas, donde hay 3-5 controles. Cada zona se rodeará con un círculo para mejor visibilidad. Dentro de la zona se visitará los controles en el orden que uno quiera. Por tanto, de una zona a otra se aplicará orientación somera y dentro de la zona orientación precisa.
- **Consejos:** La orientación somera es la forma de desplazarse rápidamente y con seguridad gracias a la identificación de grandes referencias, y en algunas ocasiones ayudados por la brújula. Se utiliza en trayectos entre controles y se debe buscar elementos de referencias claras y evidentes que hagan seguro el desplazamiento a gran velocidad. No se tiene en cuenta elementos pequeños, difusos, o numerosos que cueste localizarlos. La orientación precisa se suele utilizar al llegar al control o en lugares sin referencias claras. Se requiere una lectura detallada del mapa, localizando con precisión los elementos que vemos. También se puede hacer uso preciso de brújula e incluso de estimaciones de distancia.
Inherente a la orientación somera/precisa va la velocidad de desplazamiento, debemos adecuar nuestra velocidad a la mayor o menor precisión de lectura de mapa, en la orientación somera podremos correr a gran velocidad mientras que en la precisa debemos de reducirla hasta que seamos capaces de leer bien el mapa.

- **Características:**

NIVEL	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES
6	6090 m	220 m	24
5	4960 m	195 m	19
4	4190 m	125 m	17
3	4090 m	130 m	14
1 y 2	2060/2210m	25/30 m	7/8

3º ENTRENAMIENTO: Sábado 20. 18:00 h.

- **Lugar:** Aparcar en el hotel La reserva (carretera San Leonardo – Navaleno), entrenamiento enfrente al hotel. (Coordenadas: 41.8359023964, -3.0403117014)
- **Mapa:** San Leonardo Escala 1:4000, equidistancia 2,5m. Realizado para el EYOC, posteriormente en 2013 adaptado para sprint en bosque. En 2013 se realizó un sprint de liga nacional. Zona caracterizada por el microrelieve perfectamente dibujado, además de las zonas rocosas características de la zona. Bosque de pinos de buena penetrabilidad.
- **Objetivo:** Lectura de curvas de nivel, salidas correcta del control.
- **Descripción del entrenamiento:** Recorrido sprint en bosque, con muchos controles en poco espacio. Los grupos 5 y 6 tienen el mapa solo con curvas de nivel y los caminos que lo delimitan.
- **Consejos:** Aprovechar este tipo de terreno, con escala ampliada para utilizar la lectura de curvas de nivel como elemento básico en la orientación. Adelantar la salida del control antes de picar para conseguir una carrera fluida, ayudarse de la brújula. Levantar la cabeza para ver el relieve y los elementos cercanos, ya que están muy juntos.
- **Características:**

NIVEL	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES
6	2380 m	80	15
5	2250 m	70	14
4	1940 m	60	15
3	1970 m	55	13
1 y 2	1840 m	25	10

4º ENTRENAMIENTO: Domingo 21.

- **Lugar:** Campamento Juvenil Raso de la Nava (Covaleda). (Coordenadas 41.937343, -2.908412).
- **Mapa:** Covaleda. Escala 1:10000, escala 5m. Bosque mixto de pino, melojo y haya en determinadas zonas húmedas y de umbría. Hay otras zonas muy extensas con el suelo cubierto de césped. El terreno es bastante llano con desniveles muy suaves. Predominan elementos de relieve, pero también existen zonas de rocas y cortados.

- **Objetivo:** Forzar el trabajo de rumbos. Ponerlo en práctica por separado para conocer nuestras habilidades y poder ponerlas en práctica durante las competiciones.
- **Descripción del entrenamiento:** Trabajo de rumbos. Se combinarán 3 ejercicios de rumbos diferentes donde habrá zonas de mapa en blanco para obligarnos a practicarlo. Se trata de un ejercicio de ventanas y dos de pasillos.
- **Consejos:** Centrarnos en la práctica de la brújula y conocer antes de la salida sus características. Preguntar a los monitores todas las posibilidades que tiene. Olvidarnos de la parte física

5º ENTRENAMIENTO: Domingo 21.

- **Lugar:** Campamento Juvenil Raso de la Nava. Idem entrenamiento anterior.
- **Objetivo:** Iniciación a la O-Precisión.
- **Descripción del entrenamiento:** Primero una parte teórica de los aspectos básicos de la modalidad O-Precisión y continuación una pequeña práctica.

6º ENTRENAMIENTO. Domingo 21.

- **Lugar:** Parque de Vinuesa (frente al hotel Visontium, c/ paraje la rambla; fue la cuarentena del sprint de los 5 días de España; Coordenadas: 41.9115035256, - 2.75871923888).
- **Mapa:** Mapa sprint, realizado por Rubén Pérez. Utilizado en los recientes 5 días de España. Típico mapa urbano, no destaca por lo enrevesado de sus calles, tampoco tiene grandes avenidas ni sigue un dibujo geométrico.
- **Objetivo:** Microelecciones de ruta, realizadas a gran velocidad y bajo presión.
- **Descripción del entrenamiento:** Salida en masa, con una primera parte en la que hay visitar una serie de controles en orden libre o score. Seguido se termina con un recorrido lineal.
- **Consejos:** Sobretudo al principio, con la salida en masa, no ir a una velocidad mayor a la que uno puede leer el mapa y tomar decisiones. En las pequeñas elecciones de ruta, si una opción no es claramente mejor que otra, no perder mucho tiempo, ya que puede ser mayor éste que el que se pueda ganar por hacer unos metros menos. Tener en cuenta el desnivel, y saber en todo momento si se sube o se baja por la ruta elegida.
- **Características:** Las distancias son en línea recta, y por tanto, al navegar por la calles se puede duplicar la distancia recorrida.

NIVEL	DISTANCIA	CONTROLES
6	1610	17 (6 en score)
5	1720	18 (5 en score)
4	2300	13 (4 en score)
3	2440	12 (4 en score)
2	2950	10 (3 en score)
1	3070	10 (3 en score)

7º ENTRENAMIENTO. Lunes 22.

- **Lugar:** Playa Pita (coordenadas 41.854546, -2.791939)
- **Mapa:** Playa Pita. Escala 1:4.000. Equidistancia 2m. Mapa nuevo realizado para los 5 días de Soria con cartografía específica para la modalidad de Sprint. Está situado a orillas del embalse de la Cuerda del Pozo. Se trata de un bosque de pino en su mayor parte, combinando zonas de roble joven donde la vegetación es bastante densa y dificulta la visibilidad y la velocidad de carrera. Existen zonas de afloramientos rocosos constituidas por cortados.
- **Objetivo:** Practicar competición de relevos. Se intenta por tanto trabajar el estrés, la seguridad personal, la confianza, la lectura a velocidad más alta de la que acostumbramos a llevar cuando nos orientamos individualmente.
- **Descripción del entrenamiento:** Se trata de trabajar un recorrido de relevos, pero realizándose todas las postas por la misma persona.
- **Consejos:** Al tratarse de un mapa de sprint, a escala 1:4000 los elementos en el mapa nos los encontramos antes de lo esperado. Tendremos que tenerlo en cuenta para calcular las distancias.
- **Características:**

NIVEL	DISTANCIA	CONTROLES
6	2800m	23
5	2700m	21
3 y 4	2000m	18
2 y 1	1400 m	13