

**PRUEBAS DE SELECCIÓN
WOC/JWOC
24, 25 Y 26 DE MAYO 2019**



BOLETIN - I

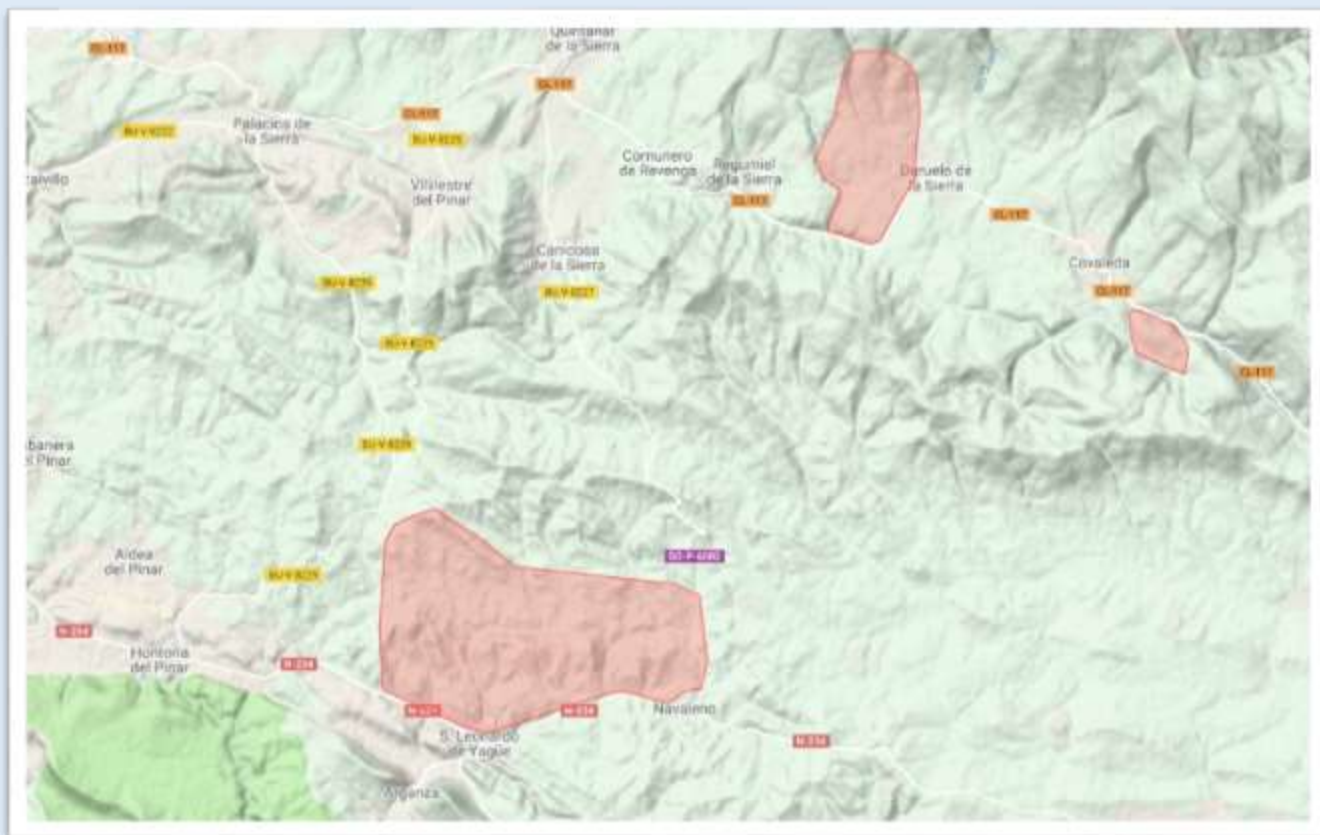
PROGRAMA GENERAL ELITE:

FECHA	PRUEBA	SALIDAS	LUGAR
24 MAY 	Larga Distancia Acortada	15.00h	Navaleno
25 MAY 	Media Distancia	11.00h	Duruelo
26 MAY 	Larga Distancia	10.00h	San Leonardo

PROGRAMA GENERAL JUNIOR:

FECHA	PRUEBA	SALIDAS	LUGAR
24 MAY 	Media Distancia	15.00h	Navaleno
25 MAY 	Sprint	17.00h	Por determinar
26 MAY 	Larga Distancia	10.00h	San Leonardo

ZONAS DE EMBARGO:



Ver mapa en GoogleMaps: https://drive.google.com/open?id=1_fcxn4DW5FId3979fQov01zuA7-HjSw-&usp=sharing

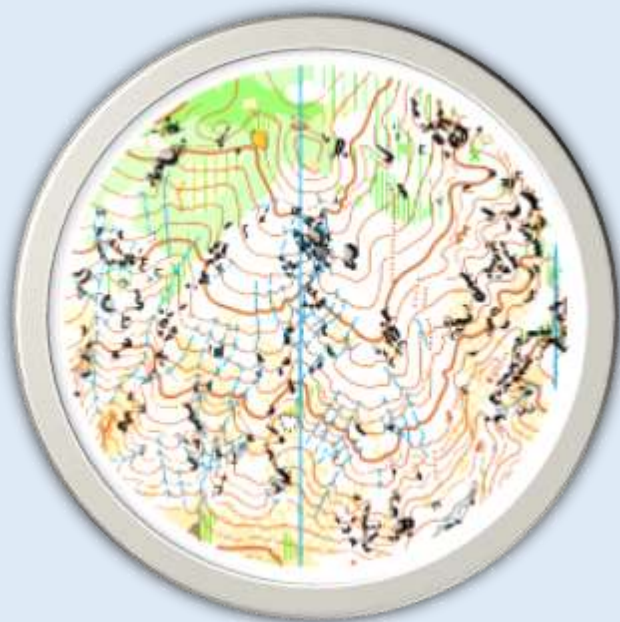
El acceso sin autorización a las estas zonas supondrá la anulación automática de los derechos como deportista seleccionable, así como la apertura del correspondiente expediente disciplinario.

INSCRIPCIONES:

Próximamente abiertas a través del sistema SICO de la FEDO. **Únicamente se aceptarán inscripciones de deportistas seleccionables (que hayan entregado el proyecto deportivo, el test físico y el reconocimiento médico).** Se establecerá una cuota de inscripción de **5 euros por carrera.**

INFORMACIÓN TÉCNICA WOC

L1	LARGA ACORTADA	24 MAYO	NAVALENO
-----------	-----------------------	----------------	-----------------



La primera de las pruebas de selección será una **larga distancia acortada**. Combinará tramos largos donde predomina la elección de ruta, con otros en los que será necesario la lectura precisa para no perder tiempo en el ataque al control.

El desnivel importante y las zonas de vegetación espesa serán determinantes en las elecciones de ruta, tratándose sin duda de una prueba muy exigente físicamente.

Trazador: **Raúl Ferra**.

El mapa ha sido adaptado a la normativa ISOM2017 y revisado parcialmente para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
ME	9900 m	320 m	22	1/15000
FE	7550 m	260 m	14	1/15000

*Se trata de información preliminar, que podrá ser modificada en posteriores boletines.

INFORMACIÓN TÉCNICA WOC

M	MEDIA DISTANCIA	25 MAYO	DURUELO
----------	------------------------	----------------	----------------



La segunda de las pruebas de selección será una **media distancia**. La zona seleccionada para esta prueba presenta una gran abundancia de elementos rocosos y cambios constantes en la densidad de la vegetación. Los cambios de dirección y los controles “en diagonal” serán una constante.

En la configuración del trazado se ha intentado minimizar el desnivel acumulado, de modo que el corredor pueda imprimir toda la velocidad de carrera que sea posible, quedando limitada casi siempre por la capacidad de lectura.

Trazador: **Raúl Ferra**.

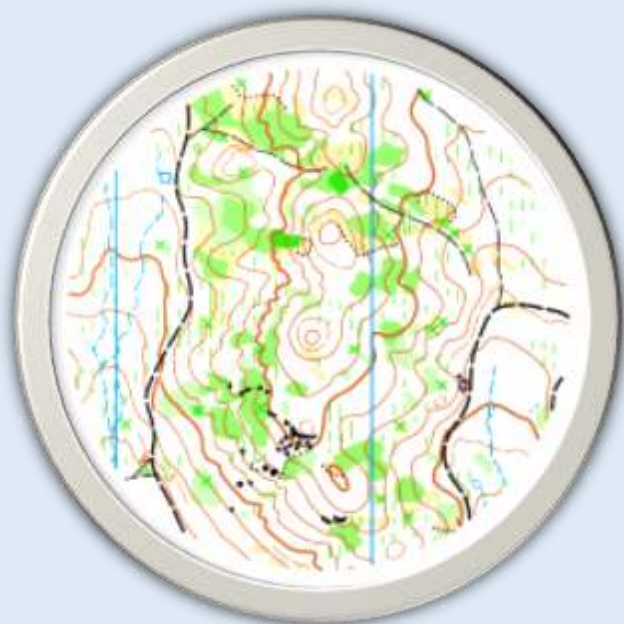
El mapa fue realizado en ISOM2017 y ha sido revisado parcialmente para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
ME	5800 m	200 m	19	1/10000
FE	4300 m	140 m	17	1/10000

*Se trata de información preliminar, que podrá ser modificada en posteriores boletines.

INFORMACIÓN TÉCNICA WOC

L2	DISTANCIA LARGA	26 MAYO	SAN LEONARDO
-----------	------------------------	----------------	---------------------



La última de las pruebas de selección será una auténtica **larga distancia**. El recorrido transcurrirá por zonas muy distintas en lo referente a orografía y detalle de elementos de roca, haciendo imprescindible que el corredor se adapte a las exigencias de cada zona.

Las elecciones de ruta serán determinantes, así como la capacidad de navegación y concentración hasta el final de la carrera. Será una prueba de muy alta exigencia física, comparable con una larga distancia de WOC.

Trazador: **Raúl Ferra**.

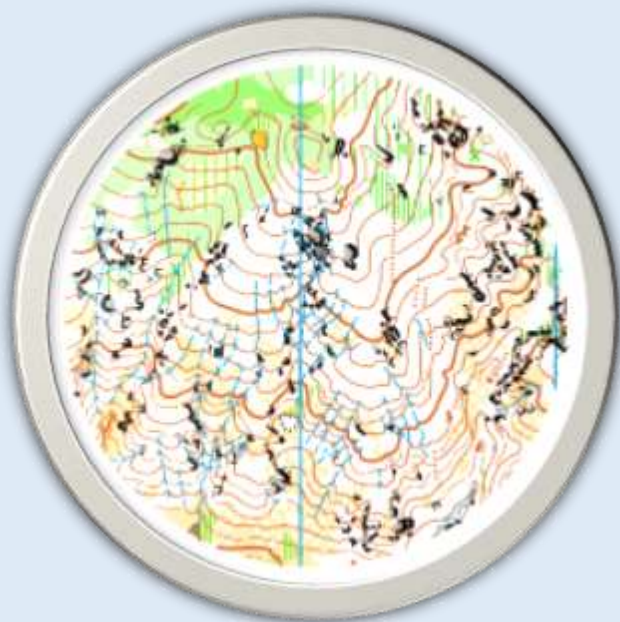
El mapa ha sido adaptado a la normativa ISOM2017 y revisado parcialmente para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
ME	15800 m	580 m	22	1/15000
FE	9800 m	370 m	12	1/15000

*Se trata de información preliminar, que podrá ser modificada en posteriores boletines.

INFORMACIÓN TÉCNICA JWOC

M	MEDIA	24 MAYO	NAVALENO
----------	--------------	----------------	-----------------



La primera de las pruebas de selección será una **media distancia**. Será una carrera similar a la clasificatoria de media del JWOC, alternando tramos cortos en zonas con detalle con algún tramo largo decisivo.

El desnivel importante y las zonas de vegetación espesa serán determinantes en las elecciones de ruta, tratándose sin duda de una prueba muy exigente físicamente.

Trazador: **Javier Ruiz de la Herrán**.

El mapa ha sido adaptado a la normativa ISOM2017 y revisado parcialmente para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
M20	4100 m	250 m	16	1/10000
W20	3300 m	180 m	12	1/10000

*Se trata de información preliminar, que podrá ser modificada en posteriores boletines.

INFORMACIÓN TÉCNICA JWOC

S	Sprint	25 MAYO	Por determinar
----------	---------------	----------------	-----------------------

La segunda de las pruebas de selección será una **Sprint**. Se está a la espera de confirmar el lugar exacto

En la configuración del trazado será lo más similar posible a la exigencia del Sprint de un JWOC, con distancia, desnivel y controles a lo publicado en el boletín 3.


Trazador: **Javier Ruiz de la Herran**

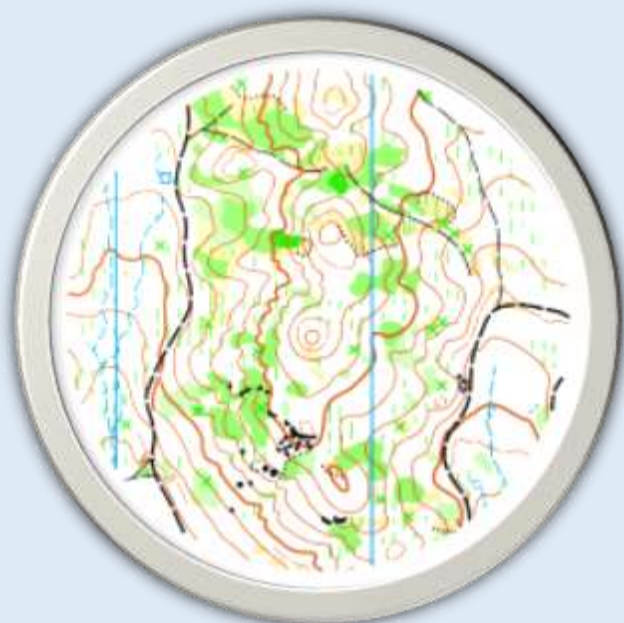
El mapa ha sido adaptado a la normativa ISOM2017 y revisado parcialmente para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
ME	3300 m	60 m	24	1/4000
FE	2900 m	40 m	18	1/4000

*Se trata de información preliminar, que podrá ser modificada en posteriores boletines.

INFORMACIÓN TÉCNICA JWOC

	<p>DISTANCIA LARGA</p>	<p>26 MAYO</p>	<p>SAN LEONARDO</p>
---	-------------------------------	-----------------------	----------------------------



La última de las pruebas de selección será una auténtica **larga distancia**. El recorrido transcurrirá por zonas muy distintas en lo referente a orografía y detalle de elementos de roca, haciendo imprescindible que el corredor se adapte a las exigencias de cada zona.

Las elecciones de ruta serán determinantes, así como la capacidad de navegación y concentración hasta el final de la carrera. Será una prueba de muy alta exigencia física, comparable con una larga distancia de JWOC.

Trazador: **Javier Ruiz de la Herran**.

El mapa ha sido adaptado a la normativa ISOM2017 y revisado parcialmente para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
ME	12200 m	500 m	24	1/15000
FE	8300 m	370 m	18	1/15000

*Se trata de información preliminar, que podrá ser modificada en posteriores boletines.