

Concentración de Navidad Junior/Senior Murcia/Alicante

Del 26 al 30 de diciembre 2019



Memoria

PROGRAMA EVENTOS CONCENTRACIÓN

FECHA	PRUEBA	SALIDAS	LUGAR
26 DIC E1	Multitécnica	15.00h	Sierra del Burete
26 DIC	Charla Inicial	21.00h	Camping La Rafa
27 DIC S1	Sesión Gimnasio	8:30-9:30	Camping La Rafa
27 DIC E2	Elección de ruta	10.30h	Sierra del Oro
27 DIC E3	Mass Start	17.15h	La copa
27 DIC S2	Sesión Recuperación	21.00 h	Camping La Rafa
28 DIC	Sesión Gimnasio	8:30-9:30	Camping La Rafa
28 DIC E4	Knock Out Cuali+Final	10.00h	Cehegín
28 DIC E5	Relevo Mixtos	16.00h	Coy
28 DIC S3	Sesión Recuperación	19.00 h	Camping La Rafa
29 DIC E6	Larga Alicante O- meeting	11.00h	Rojales
29 DIC E7	Intervalos	17.30h	La Marina (Guardamar)
30 DIC E8	Media WOC	9.00h	Los Rincones

MEMORIA CONCENTRACIÓN DE NAVIDAD 2019

Del 26 al 30 de diciembre se celebró en las provincias de Murcia y Alicante la concentración de Navidad 2019 para los aspirantes las selecciones Junior y Senior para la temporada 2020.

Los objetivos de esta concentración fueron:

- Presentación del nuevo equipo técnico.
- Interacción entre los deportistas de las distintas selecciones.
- Sesiones de entrenamiento en terrenos relevantes para el WOC 2020 (Sprint) y 2021 (Chequia, Bosque).
- Sesiones de simulación de salida en masa grupal y relevos.
- Análisis conjunto de los entrenamientos diarios realizados (3drerun, trac-trac).
- Sesiones de revisión del trabajo de fuerza, Core y movilidad de los Deportistas.
- Debate sobre las propuestas realizadas sobre los criterios de selección provisionales.

Agradecer desde la Federación a todos los clubes propietarios por la cesión de los mapas, así como la FORM y FEDOCV por su ayuda prestada para la celebración de esta concentración.

En las siguientes páginas se expone un pequeño resumen de cada sesión, con las distancias, objetivos y detalles de la misma, así como enlaces de resultados y rutas GPS en los casos que las haya, junto a fotografías de los participantes.

Crónicas de las sesiones

E1	MULTITÉCNICA	26 DICIEMBRE MEDIODÍA	SIERRA DEL BURETE
-----------	---------------------	----------------------------------	------------------------------

Entrenamiento Multitécnica en la Sierra del Burete, un mapa con el terreno típico de la región, con multitud de elementos de erosión (vaguadas, surcos y arroyos de distinta profundidad) y con zonas variadas de vegetación con distinta penetrabilidad y visibilidad, pero que no afectan en gran medida a la progresión.

Recorrido que combina distintos retos en los que había que utilizar las técnicas adecuadas: Pasillo, zona de solo curva y ventanas, salpicadas con elecciones de rutas, lo que obligaba a mantener la concentración durante todo el entrenamiento.

Trazador: **Sema Martínez.**

Distancias y desniveles

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	TAMAÑO	TIEMPO ESTIMADO
R1	7,3 km	375 m	24	1/10000	A4	60-70'
R2	5,4	300 m	19	1/10000	A4	45-55'

RESULTADOS:

- <https://drive.google.com/file/d/1XWbd7pSuDclV77iOLGRIrRf0I4KxZdbF/view?usp=sharing>

RUTAS GPS:

- <http://3drerun.worldofo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=b3217100-08a0-0138-3bf2-10bf48d758ce>

**S1****Sesión de
Gimnasio****27 DICIEMBRE
MAÑANA****Camping**

Dirigida por el seleccionador Sema Martínez, con la colaboración del técnico Carlos de Manuel Navío, se pretende repasar nociones básicas del entrenamiento de fuerza y del Core, incidiendo en la importancia que los recientes estudios han revelado sobre el entrenamiento de fuerza para deportes de fondo y su importancia junto con el fortalecimiento del Core y movilidad de cadera para la prevención de lesiones.

La sesión se dividió en tres partes: En el inicio, ejercicios de calentamiento y activación del core, después en la revisión de la técnica de ejecución de los ejercicios específicos de fuerza, y, finalmente, con la presentación de nuevos ejercicios de compactación por parejas.

Documento en Anexo 1



Las caprichosas fuerzas de erosión sobre la Sierra del Oro han configurado un terreno ideal para la práctica de la Orientación, ofreciendo un terreno con multitud de profundas vaguadas, surcos, espolones y cortados, salpicados con zonas más llanas cubiertas de vegetación de distinta penetrabilidad, pero en general de baja visibilidad.

Terreno ideal para trazar una larga distancia dura y de tramos exigentes. Salvando todas las distancias, y tomando los barrancos de erosión como si fueran pasadizos entre cortados de areniscas de Bohemia, el trazado intenta simular posibles tramos que se puedan dar en una carrera WOC2021. El recorrido simulaba una Larga distancia con múltiples tramos de elección de ruta a escala 1:10.000. Cambio de mapa a escala 1:5.000 al 75 – 80 % de la carrera coincidiendo con el avituallamiento, con el objetivo de mantener la concentración y la lectura precisa en fatiga.

Trazador: **Roger Casal.**

Distancias y desniveles

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	EQ	Agua	TIEMPO ESTIMADO
A	6.9 km	510	32	1/10000 y 1/5000	5 m	75%	60-70'
B	5.7 km	360	22	1/10000 y 1/5000	5 m	75%	55-65'

RUTAS GPS:

- **M-E:** <http://3drerun.worldofo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=a9458ae0-0990-0138-3cb8-10bf48d758ce>
- **W-E:** <http://3drerun.worldofo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=d0cbe740-0a34-0138-3e25-10bf48d758ce>



E3**SALIDA EN
MASA****27 DICIEMBRE
TARDE****LA COPA**

Terreno típico murciano, Bosque de repoblación con terrazas, con buena visibilidad, desnivel moderado y multitud de detalles de curva de nivel y de erosión, así como elementos rocosos puntuales.

El entrenamiento consistía en una simulación de relevos clásicos, como si fuera una primera posta, con 4 salidas. Tras cada Bucle, se agrupaban según el orden de llegada para la siguiente salida, esperando como máximo 2 minutos. En cada bucle había dispersión, por lo que obligaba a mantener la concentración y chequear la dirección constantemente para evitar llegar al control equivocado o cometer un error paralelo. Un factor que tuvo mucha influencia fue la calidad de los frontales. Aquellos que llevaban frontales de poca potencia aprendieron la lección de que, para hacer un entrenamiento nocturno de calidad, es necesario tener un frontal de calidad.

Trazador: **Javier Ruiz de la Herrán**

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	TAMAÑO	BUCLES	TIEMPO ESTIMADO
R1	5,5-5,7 km	220 m	27	1/10000	A5	4x(1,2-1,5 Km)	30-35'
R2	3,8-3,9 km	180 m	20	1/10000	A5	3x(1,2-1,4 Km)	30-35'

RUTAS GPS:

- **W-E:** <http://3drerun.worldofoc.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=4592ae00-0a52-0138-3f1e-10bf48d758ce>
- **M-E:** <http://3drerun.worldofoc.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=106dcab0-0a52-0138-3efa-10bf48d758ce>



S2	Sesión de Gimnasio	28 DICIEMBRE MAÑANA	Camping
-----------	---------------------------	----------------------------	----------------

Dirigida por el seleccionador Sema Martínez, con la colaboración del técnico Carlos de Manuel Navío, esta sesión tiene como fin el perfeccionamiento de la ejecución de ejercicios clásicos relevantes por su importancia junto con la correcta movilidad de cadera, tobillos y rodillos, junto a la activación del Core.

La sesión contempló la revisión de la técnica de ejecución de los ejercicios de movilidad y flexibilidad de los distintos grupos anatómicos.

Documento Anexo 2

E4	KNOCK OUT QUALI+FINAL	28 DICIEMBRE MAÑANA	CEHEGUÍN
-----------	------------------------------	----------------------------	-----------------

El mapa es el pueblo de Ceheguín, utilizado en Costa Cálidas anteriores. Pueblo erigido en un espolón, con urbanización irregular, calles estrechas y caóticas que le hacen ser conocido como 'cuna de Sprinters': Multitud de elecciones de ruta para los tramos largos y lectura precisa en los tramos cortos.

El entrenamiento consistía en dos recorridos, a modo de clasificatoria y final, con salida en masa por grupos para el primer recorrido. En cada categoría, se distribuyeron los cabezas de serie en las distintas mangas. Según los resultados de la clasificatoria, se distribuyeron los corredores en las distintas finales, agrupados según su tiempo en el ejercicio anterior. El resultado fueron carreras cortas pero muy emocionantes que se decidieron por pequeños detalles, al más puro estilo Knock-Out

Trazador: **Daniel Portal**

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	MAPA	TIEMPO GANADOR
Q-M	2,0 km	60 m	11	1/5000	A4	10-11'
Q-W	1,7 km	40 m	12	1/5000	A4	10-11'
F-M	1,8 km	60 m	11	1/5000	A5	8-9'
F-W	1,4 km	40 m	11	1/5000	A5	8-9'

RESULTADOS:

- **Clasificatoria:**

<https://drive.google.com/file/d/1wR9MeL1f7jS3QdMfeAPz0veiwUS0Njeg/view?usp=sharing>

- **Final:**

<https://drive.google.com/file/d/1wR9MeL1f7jS3QdMfeAPz0veiwUS0Njeg/view?usp=sharing>

**RUTAS GPS:**

- **Clasificatoria Chicas:**

<http://3drerun.worldofdo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=513bfc30-0b65-0138-412f-10bf48d758ce>

- **Clasificatoria Chicos:**

<http://3drerun.worldofdo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=2c27ee70-0b65-0138-410b-10bf48d758ce>

- **Final Chicas:**

<http://3drerun.worldofdo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=8d3a8210-0b65-0138-4167-10bf48d758ce>

- **Final Chicos:**

<http://3drerun.worldofdo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=a7825e20-0b65-0138-41c3-10bf48d758ce>

E5	RELEVOS MIXTOS	28 DICIEMBRE TARDE	COY
-----------	-----------------------	---------------------------	------------

Mapa de Coy, pequeño pueblo a la ladera de una colina, de casas dispersas y urbanización irregular, ideal para un Sprint, en escala 1:3000 para mejorar la legibilidad.

El entrenamiento consistía en un Relevé de dos componentes (chico y chica), simulando un trazado de postas de relevé Mixto urbano, en orden chica-chico-chica-chico. Cada componente del relevé corrió dos postas alternativamente, dándose relevos con su pareja.

La complejidad del trazado y la presión de la salida en masa, junto con la cantidad de puntos cercanos provocaron fallos y que únicamente una pareja completara el recorrido sin error en tarjeta

Trazador: **Sema Martinez**

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	EQ.
Mix relay	1,2-1,3 km	55-60 m	12-14	1/3000	5m

RESULTADOS:

https://drive.google.com/open?id=1kqhYE9OjX0ViwzHi_-6VGgQ3aKdmir8o



S3	Sesión de Relajación	28 DICIEMBRE TARDE	Camping
-----------	---------------------------------	-------------------------------	----------------

La última sesión del día consiste en un pequeño clínic sobre el uso del roller foam, tanto para la activación como para la relajación de distintas zonas musculares, así como la mejora de la movilidad de las mismas.

Dirigido por el Seleccionador Nacional, Sema Martínez, acompañado por Carlos de Manuel Navío. Para los asistentes, además de aprender los distintos usos, la sesión sirvió de recuperación de los entrenamientos acumulados en los días previos.

Documento en Anexo 3

E6	LARGA (ALICANTE O'MEETING)	29 DICIEMBRE MAÑANA	ROJALES
-----------	-------------------------------------------	--------------------------------	----------------

El día 29 El entrenamiento matutino consistía en participar en el evento 'Alicante O-meeting', organizado por el club Orientabonito, que se celebró en el entorno de Rojales.

Las distancias eran de 9,2 km para los chicos y 7,9 para las chicas, en las categorías M-E y W-E, respectivamente.

El mapa nuevo, realizado en 2019, era un terreno de pino mediterráneo con distinta penetrabilidad, salpicados con elementos humanos como muros de contención, bancales y multitud de caminos y sendas, combinando zonas de altiplano con vaguadas de distinta profundidad, dando lugar a tramos con elecciones de ruta y otros donde el rumbo y la precisión eran fundamentales para no cometer errores en el ataque.

Pau Llorens fue el vencedor de la prueba en categoría Masculina, mientras que Esther Gil fue la ganadora en la femenina.

RESULTADOS (winsplits):

- **M-E:**

<http://obasen.orientering.se/winsplits/online/es/default.asp?page=table&databaseId=67520&categoryId=0>

- **W-E:**

<http://obasen.orientering.se/winsplits/online/es/default.asp?page=table&databaseId=67520&categoryId=1>



E7	INTERVALOS	29 DICIEMBRE TARDE/NOCHE	LA MARINA
-----------	-------------------	-------------------------------------	------------------

El mapa de la Marina es uno de los mejores mapas de España. Terreno con microrrelieve de dunas arenosas, cubierto por un bosque limpio de pino Litoral, que hacen las delicias de cualquier Orientador, relevante para el próximo EOC2020 de Estonia.

Este entrenamiento requirió saber mantener la dirección en todo momento y no perder el contacto con el mapa, gestionándolo todo con el estrés añadido que significan las salidas en grupo en intervalos cortos de tiempo. La posta de sol dio la salida a este entrenamiento de 6 intervalos que, por grupos de 4 – 5 orientadores, fueron saliendo en masa o por intervalos de 30", según el orden de llegada del bucle anterior.

Trazador: **Roger Casal**

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	EQ.
A	6x(0,8-1,2km) 6 km Total	80 m	23	1/7500	2,5 m

RUTAS GPS:

- <http://3drerun.worldofo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=2be7eee0-0c33-0138-42e5-10bf48d758ce>



E8	MEDIA WOC	30 DICIEMBRE MAÑANA	LOS RINCONES
-----------	------------------	--------------------------------	---------------------

El último entrenamiento de esta concentración tuvo como fin simular un trazado de Final de Media de WOC. Para ello, se eligió el mapa de los Rincones, que guardaba ciertas similitudes orográficas con el terreno del WOC 2021.

Con el fin de simular una competición de Media distancia, el trazado combinaba tramos cortos en zonas detalladas con otros largos, que ofrecían distintas elecciones de ruta, exigiendo la máxima concentración para evitar errores y precisar en los ataques, como colofón final de la concentración. La fatiga acumulada de los días anteriores, junto con la dureza del terreno, exigió el máximo a nuestros orientadores hasta el último punto del recorrido.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	TIEMPO GANADOR
M-E	6 km	260 m	22	1/10000	30-35'
W-E	4.8 km	150 m	17	1/10000	30-35'

Trazador:
**ALBERTO
MINGUEZ**

RESULTADOS:

- https://drive.google.com/open?id=1RDaT7EKsgHoYeSIGyyXGEHM5b_etJbxb

RUTAS GPS

- **W-E:** <http://3drerun.worldofo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=de1b37a0-0c36-0138-439f-10bf48d758ce>
- **M-E:** <http://3drerun.worldofo.com/2d/?server=em.club.tractrac.com&eventid=4938e7a0-089a-0138-3bab-10bf48d758ce&liveid=c3e12d70-0c36-0138-437b-10bf48d758ce>



PARTICIPANTES

CORREDOR	CATEGORÍA	SPORTIDENT
Isaac Hernández Pindado	M-20	8665009
Adrián Tamarit Royo	M-20	8655247
Miguel Garrido Corral	M-20	8633189
Álvaro García Bernabéu	M-20	8670356
David Rojas Jiménez	M-20	8150300
Juan Sanz Alejandro	M-20	8646243
Raúl Ferra Murcia	M-Elite	8636820
Pablo de la Pascua Aragón	M-Elite	8040050
Pau Llorens Caellas	M-Elite	8650856
Luis Nogueira de la Muela	M-Elite	1391741
Carlos Raico Landa Sánchez	M-Elite	8651379
Álvaro Prieto del Campo	M-Elite	8051295
Álvaro Casado Gómez	M-Elite	8657337
Luis Milvaques Casadó	M-Elite	8664989
Kika Basarán van Ham	W-20	8653283
Ana Isabel Toledo Navarro	W-20	8651381
Anna Illa Camps	W-20	8102010
Joana Martí Romani	W-20	8650824
Inés Pozo Prada	W-20	8633190
Ana Defez Cernicharo	W-20	8653286
Alba Martínez Ibáñez	W-20	8670379
Guadalupe Moreno Zúñiga	W-Elite	8422409
Esmeralda Ruiz Alonso	W-Elite	8197412
María Soriano Ramal	W-Elite	8020798
María Prieto del Campo	W-Elite	8180698
Violeta Feliciano Sanjuan	W-Elite	8622536
Ana Camarasa Pérez	W-Elite	8659379

EQUIPO TÉCNICO	
Roger Casal Fernández	Director de la Concentración. Trazador y Equipo de Campo
Lluís Ollora	Técnico Sportident y Equipo de Campo
José Manuel Martínez Ruiz (Sema)	Seleccionador Absoluto. Trazador y Equipo de Campo
Javier Ruiz de la Herrán (Rorri)	Seleccionador Junior. Trazador y Equipo de Campo
Carlos de Manuel Navío	Equipo de Campo
Alberto Minguez Viñambres	Trazador
Daniel Portal Gordillo	Trazador



ANEXO 2

PROGRESANDO CON EL "DEEP SQUAT O SENTADILLA PROFUNDA".

La sentadilla profunda es un ejercicio fundamental de la cadena extensora de la cadera y del cuerpo en su totalidad. Es un patrón de movimiento básico y se puede decir que es el ejercicio funcional más importante para todo tipo de personas. Pero realizar este patrón de movimiento de forma adecuada exige mucha movilidad en los tobillos, caderas y hombros y mucha estabilidad en el CORE. Por ello antes de ver la técnica vamos a realizar ejercicios enfocados a medir-mejorar esas necesidades.



ANEXO 3

LIBERACIÓN MIOFASCIAL (FOAM ROLLER):

- ❖ A través de estos ejercicios se realiza masaje profundo sobre la musculatura y se realiza una liberación miofascial que va a producir mejora de la movilidad y elimina posible dolores (puntos gatillos). También es muy útil como forma de hacer ejercicios correctivos para la espalda.
- ❖ Esta técnica de trabajo puede realizarse antes del entrenamiento como forma de calentamiento (aumenta riego sanguíneo de la musculatura y movilidad de la misma). También puede utilizarse como forma de aumentar la recuperación de la musculatura tras el entrenamiento o incluso en días de no entrenamiento como recuperación, debido que el aumento del riego sanguíneo que provoca ayuda a eliminar metabolitos del músculo, aportar nutrientes y en consecuencia favorecer el proceso de recuperación.
- ❖ El ritmo de ejecución debe ser lento y hacer al menos 10 repeticiones. Aunque en el trabajo correctivo el tiempo del ejercicio puede ser mucho mayor. Se puede variar la intensidad haciendo recaer más o menos peso sobre el foam.

NUESTRA PROPUESTA:

- ❖ EJERCICIOS PARA PIERNAS
- ❖ EJERCICIOS PARA TRONCO
- ❖ EJERCICIOS CORRECTIVOS PARA LA ESPALDA

