

CAMPO DE ENTRENAMIENTO NAVIDAD 2022

Campo de entrenamiento de Navidad del 26 al 30 de diciembre en la Comunidad de Madrid enfocado a prepararse para el World Cup 1 en Noruega y WOC en Suiza.

ORGANIZADORES y COLABORADORES

- Federación Española de Orientación

PARTICIPANTES

Selección Absoluta, Júnior y aspirantes.

También queda abierto a orientadores en Madrid que quieran aprovechar esta oportunidad para medirse con los atletas de la selección.

PROGRAMA

| | Lunes 26 | Martes 27 | Miércoles 28 | Jueves 29 | Viernes 30 |
|----------------|---|---|---|---|--------------------------------|
| Desayuno | | | | | |
| Entreno mañana | | WOC Long Distance simulation Cabeza Mediana (10:45) | Multitecnica Cerro Colgado (10:00) | Relevos Jarosa (11:00) | Media Golondrina (11:00) |
| Comida | | | | | |
| Entreno tarde | | Team building | | Curva de nivel/brújula Jarosa (15:00) | |
| Cena | | | | | |
| Nocturna | Nocturna Curva y piedras diamante San Agustín de Guadalix (19:00) | | Nocturna Diamante Becerril de la Sierra (19:00) | | |

Entrenamiento #1 - Nocturna diamante 'Curvas y piedras' - San Agustín

Primer entrenamiento de la concentración, a realizar a intensidad baja, en donde lo importante es la lectura de las piedras y curva de nivel, evitando el resto de detalles para entrenar simplificación con baja visibilidad nocturna. Salidas libres en función de la hora de llegada de cada persona. Cintas con reflectante. Tiempo entre 30' y 45' de duración

Entrenamiento #2 - WOC Long Distance simulation- Cabeza Mediana

Entrenamiento a alta intensidad en donde se correrá un recorrido de características parecidas al WOC 2023 por altitud (950-1200m) y distancias (14.8km 720m climb y 11.5km 450m). SportIdent y horas de salida por orden de ranking WRE. Primera salida a las 10:45. Tiempos del ganador entre 95' - 115'.

Entrenamiento #3 - Multitécnica- Cerro colgado

Se tocarán distintas técnicas como pasillo, control picking y tramos a ladera, además de controles a brújula. La intensidad de este entrenamiento será baja y el tiempo entre 30'- 45'. Primera salida a las 10:00 y no hay orden predeterminado. Cintas en los controles.

Entrenamiento #4 - Nocturna diamante - Becerril de la Sierra

Terreno exigente y duro en donde la orientación ira cambiando, intercambiando zonas rápidas con zonas cerradas y complicadas de correr. Es un entrenamiento a alta intensidad por la salida en masa, y habrá dispersión. Tiempos del ganador ente 30'- 45'. Habrá SportIdent. Salida en masa a las 19:00.

Entrenamiento #5 - WOC Relay Simulation - La Jarosa

Entrenamiento de alta intensidad en donde haremos equipos de 3 corredores con una salida en masa y segunda y tercera posta. Los tiempos del ganador serán ente 35'- 40' por corredor. Habrá SportIdent y la salida en masa será a las 11:00.

Entrenamiento #6 - Curva de nivel y Brújula - La Jarosa

Este entrenamiento estará enfocado en la orientación a ladera y a la lectura precisa con zonas de alto detalle técnico. La intensidad debe de ser baja en la navegación a ladera e intensidad media para la zona de control picking con alto detalle de roca. Tiempos entre 30'- 45'. Hora de salida a las 15:00 y es libre.

Entrenamiento #7 - WOC Middle Distance simulation - Cerro de la Golondrina

Entrenamiento a alta intensidad en donde se correrá un recorrido de características parecidas al WOC 2023 por distancias (5.6km 200m climb y 4.9km 160m). SportIdent y horas de salida por orden de ranking WRE. Primera salida a las 11:00. Tiempos del ganador entre 35' - 45'.

INSCRIPCIONES

Mandando Whatsapp a FEDO Élite o a Mikael

EQUIPACIONES

A elección de cada corredor en los entrenamientos sin SportIdent. Se recomienda utilizar polainas. Para los entrenamientos de alta intensidad, **se recomienda llevar la equipación de la selección** para acercarse a la sensación de competiciones internacionales.

CRONOMETRAJE

Se usará el sistema de cronometraje SPORTident, activando el Air+ en cuatro de los entrenamientos (Larga distancia Cabeza Mediana, Nocturna en Becerril de la Sierra, Relevos en La Jarosa y Media distancia en la Golondrina)

Al terminar cada prueba se debe subir su propia ruta a Livelox para el análisis posterior.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Todos los mapas tendrán escala 1:10000 con eq. 5m, salvo la Larga distancia en Cabeza Mediana que tendrá escala 1:15.000.

Habrà horas de salida en las carreras cronometradas.

ALOJAMIENTO

Se ofrecen 15 plazas en la Blume del 26 por la tarde al 30 de diciembre por la mañana. Estas plazas incluyen desayuno y cena.

COMITÉ ORGANIZADOR

Director de prueba: Mikael Wirén
Trazador: Álvaro Prieto
Responsable balizadores: Mikael Wirén