
CAMPO DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN. PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2020 Del 2 al 5 de Enero de 2020 en La Marina – Elche, Alicante

La FEDO y su equipo técnico convocan un año más el PNTD de Reyes 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 queda 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. El equipo técnico propone 8 sesiones de entrenamiento con un objetivo concreto a trabajar en cada una de ellas. Además contaremos con dos charlas técnicas.

El CENTRO MARISTAS GUARDAMAR será el centro del evento y alojamiento. Situado a pocos metros de las dunas de Guardamar y La Marina y con un amplio surtido de mapas a pocos km a la redonda reúne las condiciones perfectas para alojar a todos los participantes.

<http://www.maristasguardamar.com/>

Como llegar:

<https://goo.gl/maps/19kXQh9qFqGJ5BXs5>

PROGRAMA:

Día 2 de Enero

- 15h Recepción de participantes en el CENTRO MARISTAS de GUARDAMAR.
(Localización: <https://goo.gl/maps/19kXQh9qFqGJ5BXs5>)
- 16h Entrenamiento 1. (Toma de contacto con terreno de dunas)
- 19h Charla reunión (presentación PNTD Reyes y temporada deportiva juvenil cadete)
- 21h Cena

Día 3 de Enero

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 2. La Marina (Curva de nivel)
- 12h Entrenamiento 3. La Marina (Rumbos con líneas de parada)
- 14h Comida
- 16h30 Entrenamiento 4. Guardamar Test físico estandarizado (categorías 16 y 18, resto opcional) + Entrenamiento de simulación
- 19h30 Charla técnica (Chris Terkelsen nos cuenta su trayectoria deportiva desde sus inicios con 7 años hasta ganar la Copa del Mundo)
- 21h Cena

Día 4 de Enero

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 5 (Simplificación). Cabo de Santa Pola
- 13h Comida
- 16h Entrenamiento 6 (Relevos). Guardamar
- 19h Entrenamiento 7 (Nocturna salida en masa). CENTRO MARISTAS GUARDAMAR
- 21h Cena

Día 5 de Enero

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 8 (multitécnica). La Mata

INFORMACIÓN SOBRE ENTRENAMIENTOS:

ENTRENAMIENTO 1 (E1) - 2 de enero de 2020 16h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Centro Maristas Guardamar
- Salida – Llegada (38.126161, -0.648471)

MAPA: La Marina	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,4	14
M14	3,6	14
F16	4,7	18
M16	4,8	18
F18	5,6	16
M18	6,4	19
AD. CORTA	4,7	16
AD. LARGA	6,6	18

Descripción entrenamiento: SEGUIMIENTOS PAREJAS

Entrenamiento de seguimiento por parejas de la misma categoría - nivel. Cada pareja completará el recorrido entero pero guiando en cada baliza un miembro de la pareja. Quien va detrás deberá ir leyendo mapa y controlando por dónde van pasando para luego una vez en la baliza poder situarse y empezar a guiar él hasta la siguiente baliza

En las categorías F/M 14 el recorrido está completo en ambos integrantes de la pareja teniendo que ir uno delante en las balizas impares y el otro en las pares.

El resto de categorías tendrán 2 mapas distintos y tendrán que irse turnando por orden de balizas desde la 1 hasta la meta.

ENTRENAMIENTO 2 (E2) - 3 de enero de 2020 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Centro Maristas Guardamar
- Salida – Llegada (38.124567, -0.649475)
-

MAPA: La Marina (sur)	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,0	11
M14	3,5	13
F16	3,9	12
M16	4,0	10
F18	4,6	11
M18	4,6	12
AD. CORTA	3,8	10
AD. LARGA	5	14

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).

ENTRENAMIENTO 3 (E3) - 3 de enero de 2020 10h

Localización:

- Recepción y entrega de mapas: Aparcamiento playa la Marina, junto Bar-Restaurante Candela (38.140396, -0.636494).
- Salida – Llegada: Desde el mismo aparcamiento.

MAPA: La Marina (norte)	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	2,6	9
M14	2,7	8
F16	3,4	11
M16	3,8	13
F18	4,5	14
M18	5,1	16
AD. CORTA	3,1	11
AD. LARGA	5,7	17

Descripción entrenamiento: RUMBOS-BRÚJULA

Entrenamiento de brújula. Realización de recorrido con ventanas 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.

ENTRENAMIENTO 4 (E4) - 3 de enero de 2020 16h

Localización:

- Aparcamiento: Estadio Municipal José García Campillo (38.090371, -0.662760).

TEST FÍSICO ESTANDARIZADO

Descripción detallada en el siguiente enlace:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/area-tecnica/selecciones/2019/DT19-CS008-Test-Fisico.pdf>

Distancia a realizar según categoría:

F/M 14: 1000m / F/M 16: 2000m / F/M 18: 3000m

Objetivo del entrenamiento:

Prueba de nivel físico para determinar estado de forma y progresión respecto a anteriores test físicos realizados.

ENTRENAMIENTO 5 (E5) - 4 de enero de 2020 10h

Localización:

- Aparcamiento: A lo largo de la Avenida de Escandinavia (38.218101, -0.518226)
- Salida – Llegada (38.217294, -0.521458)

MAPA: Cabo de Santa Pola	ESCALA: 1:10000	EQUIDISTANCIA: 5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,4	10
M14	3,6	10
F16	4,6	11
M16	5,0	14
F18	5,8	15
M18	6,3	16
AD. CORTA	4,6	12
AD. LARGA	6,4	16

Descripción entrenamiento: SIMPLIFICACIÓN

Terreno con mucho detalle de vegetación, muchas rocas y elementos rocosos sobre un terreno bastante homogéneo. Realización de un recorrido por categoría. Antes de empezar el recorrido cada uno deberá marcar sobre el mapa que elementos utilizará para la navegación de control a control y tachará el resto de mapa que no será relevante. Será necesario llevar bolígrafo o rotulador.

ENTRENAMIENTO 6 (E6) - 4 de enero de 2020 16h

Localización:

- Aparcamiento: A lo largo de la calle alcalde Rosalino Pérez Hernández de Guardamar del Segura (38.104193, -0.654733)
- Salida – Llegada (38.105795, -0.653148)

MAPA: Guardamar	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
1ª Posta F/M18 AD. Largo	4,4	12
2ª Posta F/M14 AD. Corto	2,3	9
3ª Posta F/M16 AD. Largo AD. Corto	3,1	11

Descripción entrenamiento: RELEVOS

Entrenamiento de relevos clásicos de equipos de 3 integrantes. Una primera posta de recorrido Largo (categorías F/M18 + Adultos Largo), una segunda posta de recorrido Corto (categorías F/M14 + Adultos Corto) y una tercera posta de recorrido medio (categorías F/M16 + Adultos Corto/Largo). El día de antes se realizarán los equipos por sorteo.

Habrà baliza de espectadores para todas las postas a pocos minutos de finalizar el recorrido.

ENTRENAMIENTO 7 (E7) - 4 de enero de 2020 19h

Localización:

- Aparcamiento: Centro Maristas Guardamar (38.127283, -0.654315)
- Salida – Llegada (38.127878, -0.654069)

MAPA: El Molar	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
Salida 1: F/M18 AD. Largo	4,5	26
Salida 2: F/M14	2,9	17
Salida 3: F/M16 AD. Corto	3,2	20

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.

ENTRENAMIENTO 8 (E8) - 5 de enero de 2020 10h

Localización:

- Aparcamiento: Calle la Serviola (38.048277, -0.657138)
- Salida – Llegada (38.047789, -0.656475)

MAPA: Guardamar Sur	ESCALA: 1:7500	EQUIDISTANCIA: 2,5m
CATEGORIA	DISTANCIA (Km)	CONTROLES
F14	3,1	15
M14	3,3	17
F16	3,7	15
M16	3,8	15
F18	5,8	26
M18	5,9	25
AD. CORTA	3,6	15
AD. LARGA	5,7	23

Descripción entrenamiento: MULTITÉCNICA

Entrenamiento multitécnica con diversos ejercicios planteados durante el recorrido (pasillos, ventanas, cambios de dirección, seguir la línea).

TRANSPORTE A ENTRENAMIENTOS

Se debe disponer de transporte propio para los desplazamientos entre el alojamiento y las zonas de entrenamiento. Aun así, destacar que la ubicación del alojamiento CENTRO MARISTAS GUARDAMAR permite desplazamientos muy cortos hasta los mapas de entrenamientos (algunos andando). Distancias desde el alojamiento a los entrenamientos:

E1: 600m E2: 700m E3: 3000m E4: 5,6Km

E5: 24Km (25minutos aprox.) E6: 6,4Km E7: 0m E8: 10Km

CHARLAS TÉCNICAS

- **PRESENTACIÓN PNTD 2020 - 2 de enero de 2020 19h**

Lugar: Instalaciones Centro Maristas Guardamar.

- **TRAYECTORIA DEPORTIVA DESDE LA BASE HASTA EL ÉXITO INTERNACIONAL.
EXPERENCIA PERSONAL DE CHRIS TERKELSEN - 3 de enero de 2020 19h**

Lugar: Instalaciones Centro Maristas Guardamar.

Charla sobre la evolución experimentada como orientador por Chris Terkelsen desde que empezó a correr con 7 años hasta conseguir ganar la copa del mundo a los 26. Analizando para cada escalón de edad el volumen y tipo de entrenamiento que hacía (desarrollo general, decisiones clave, puntos de apoyo, etc.). Más de uno seguro que podrá sentirse reflejado o inspirado.

MATERIAL NECESARIO

- Toallas y **saco de dormir caliente** para los más frioleros. 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.