

**1ª Concentración**  
**Selección Nacional Mountain Bike Orientación. España.**  
16 y 17 de Febrero en Zaragoza  
**Trofeo Academia General Militar**



**ORGANIZA:**



**PATROCINA:**



La FEDO (Seleccionador de OBM), con la colaboración del CSD, FARO y Academia General Militar van a organizar la primera concentración de Orientación en Bicicleta del año. En unos mapas de la ciudad de Zaragoza plagados de caminos y sendas idóneos para la práctica de bicicleta de montaña orientación.

Esta concentración, en la que habrá una carrera y varios entrenamientos están abiertos **para todos aquellos aficionados que lo deseen.**

No va a ser un fin de semana solo para grandes orientadores. Donde se correrá será en la carrera y en la prueba física (voluntaria). El resto será poder practicar nuevas técnicas y métodos de entrenamiento.

## **SÁBADO**

**MAÑANA:** Duatlón en la Academia General Militar de Zaragoza (orientación en btt y a pie).

**MEDIODÍA:** Charla de cómo van a ser los entrenos del año, metas, colaboraciones, concentraciones, etc.

**TARDE:** Pinares de Venecia de Zaragoza.

- 17.15h a 18.00h: Eliminatoria sprint fichaje, entrenamiento de fichaje rápido en balizas, en una zona muy pequeña (medio campo de futbol), por parejas.
- 17.15h a 18.00h: Pruebas de orientación en zona pequeña con diferentes métodos, traer un par de walkies talkies o telf. (ambos con auriculares)
- 18.30h: Entrenamiento técnico en bosque, memorizaciones, reubicaciones, etc. (aproximadamente dos horas de trabajo nocturno, llevar recambio de baterías frontales, obligatorio chaleco reflectante u otros medios.)
- 20.30h, fin del día

## **DOMINGO** (Academia General Militar)

- 08.30h: Calentamiento
- 09.00h: Pruebas físicas sin orientación. Vueltas a un circuito con 4 balizas, ir picando las balizas para así obtener los tiempos, cada baliza está al final de un tramo característico (1º llano liso de 300 m., 2º llano irregular bacheado de 200m., 3º subida de 150 metros, 4º bajada técnica de 150 m. aproximadamente). Llevar pulsómetro.
- 10.00h a 13.30h: Trabajos técnicos de orientación en btt con balizas, diversos mapas (memorización día anterior, solo curvas, zonas ocultas, sin mapa con memorización, seguimiento parejas, etc.).
- 13.30h: Ducha y cierre.

### **INSCRIPCIONES**

A través del correo [obm@fedo.org](mailto:obm@fedo.org)

Indicando: datos personales, mail, telf., categoría, nº sportident.

**Antes del 13 de Febrero**

*APROVECHAD LOS DESPLAZAMIENTOS DE COCHE (enviadnos un e-mail si podéis disponer de plazas libres)*

- ✓ El importe a abonar para todo el fin de semana será de **12 euros por corredor**, a pagar el día de las pruebas.
- ✓ También se puede solicitar solo un día de concentración por 6 euros.