

## CONCENTRACIÓN, TÉCNICA Y FÍSICO AL 150% PARA BATIRSE CON LOS MEJORES EN POLONIA.

Esas son las premisas que llevarán y sobre las que están ultimando la preparación en estos últimos días antes de partir para Suprasl (Bialystok) en Polonia donde disputarán el Campeonato del Mundo de Orientación en Bicicleta de Montaña del 23 al 31 de Agosto.



Iván Trigales

Imaginemos como es una carrera: mañana tenemos la salida a las 10:20h sabemos que es en una localidad en la que nunca hemos estado, un minuto antes nos darán un mapa. En ese mapa saldrán perfectamente indicados todos los elementos que necesitaremos (curvas de nivel, casas, campos, zonas de cultivo y sus caminos y sendas con su ciclabilidad (la mayor o menor velocidad a la cual seremos capaces de ir) y sobre él un triángulo que nos indica donde es la salida, dos círculos concéntricos que nos dice la meta y muchos círculos que nos dicen donde están las balizas o puntos de control por los cuales hay que pasar en el orden que nos indican hasta llegar a meta. Con estos datos que me da el mapa tengo que ser capaz de elegir esos caminos, sendas y tal vez alguna zona campo a través que me hagan llegar a cada baliza en el menor tiempo posible. Meto rápido el mapa en mi porta planos sujeto al manillar, identifico donde estoy, a donde tengo que ir para encontrar la primera de las balizas y leo todos los datos que necesito conocer, cuanto más tiempo esté leyendo o más veces tenga que leer porque no soy capaz de recordar toda la información más tiempo pierdo y en este campeonato del Mundo hay muchos que nunca paran para leer, memorizan todos los cruces por los que pasar y van con sus bicis a una velocidad de locura. No es únicamente el ir rápido en bici lo que nos hace ganar, por ejemplo; casi con toda seguridad el mejor corredor del mundo en bici de carretera del pasado año (Purito Rodríguez) casi seguro se quedaría muy detrás de nosotros en la clasificación final, y es que, si no saber leer el mapa, interpretar y tomar las mejores decisiones de ruta y más rápidas no tienes nada que hacer. Iré pasando por todas las balizas sin despistarme un segundo, ya que el equivocarme al coger un cruce me va a hacer perder mucho tiempo, montado sobre mi bici, pedaleando todo lo rápido que puedo, yendo por una senda con raíces de árboles, piedras y además a la vez sin detenerme leer el mapa, identificando lo que me dice ese mapa justo con lo que tengo delante. ¿Y si me pierdo? Está prohibido recibir ayuda de nadie, tendré que saber resituarme hasta que vuelva a saber mi posición en el mapa y volver a elegir la ruta adecuada. Exprimirme hasta cruzar la línea de meta manteniendo la máxima concentración y todo esto haciéndolo a un 150% de nuestras capacidades, porque en un Campeonato del Mundo como este el 100% no es suficiente. Cruzo la meta, ¿gane? La respuesta a partir del lunes 25 de Agosto.

Estas son las premisas de este deporte; concentración, saber leer e interpretar el mapa rápidamente, ir muy rápido con la bici y tomar las mejores opciones de ruta

Las zonas de competición son muy variadas, el componente que predomina en ellas es la gran cantidad de caminos y sendas, por ejemplo en estas pruebas internacionales no suele haber un camino de más de 200 metros sin que tenga algún cruce. Las pruebas pueden ser en campos de cultivos, terreno con más o menos desnivel, cascos urbanos, parques y sobretodo bosques.

España no está a la cabeza de este deporte de la orientación en bicicleta de montaña y por ello estos bravos orientadores se están preparando concienzudamente para cambiar este hecho. (Hasta el día de hoy no hemos conseguido tener buenos resultados en un campeonato de Europa o del Mundo no hemos conseguido entrar casi nunca en puestos entre los 20 primeros, nos superan las naciones del Norte de Europa como Rusia, Finlandia, Republica Checa y en los últimos años muy puntura Francia).

Cada año se realizan más carreras de mejor nivel en España en sus diferentes Ligas Autonómicas y la Nacional, se realizan concentraciones para la selección y se ha implantado una base de trabajo sobre los componentes del Equipo Nacional que esperamos empiecen a dar resultados este año en Bialystok.

En el siguiente enlace se encuentra la información del campeonato: <http://www.wmtboc2014.pl/en>

En nuestro blog iremos colgando toda la información: <http://btto-esp.blogspot.com/>

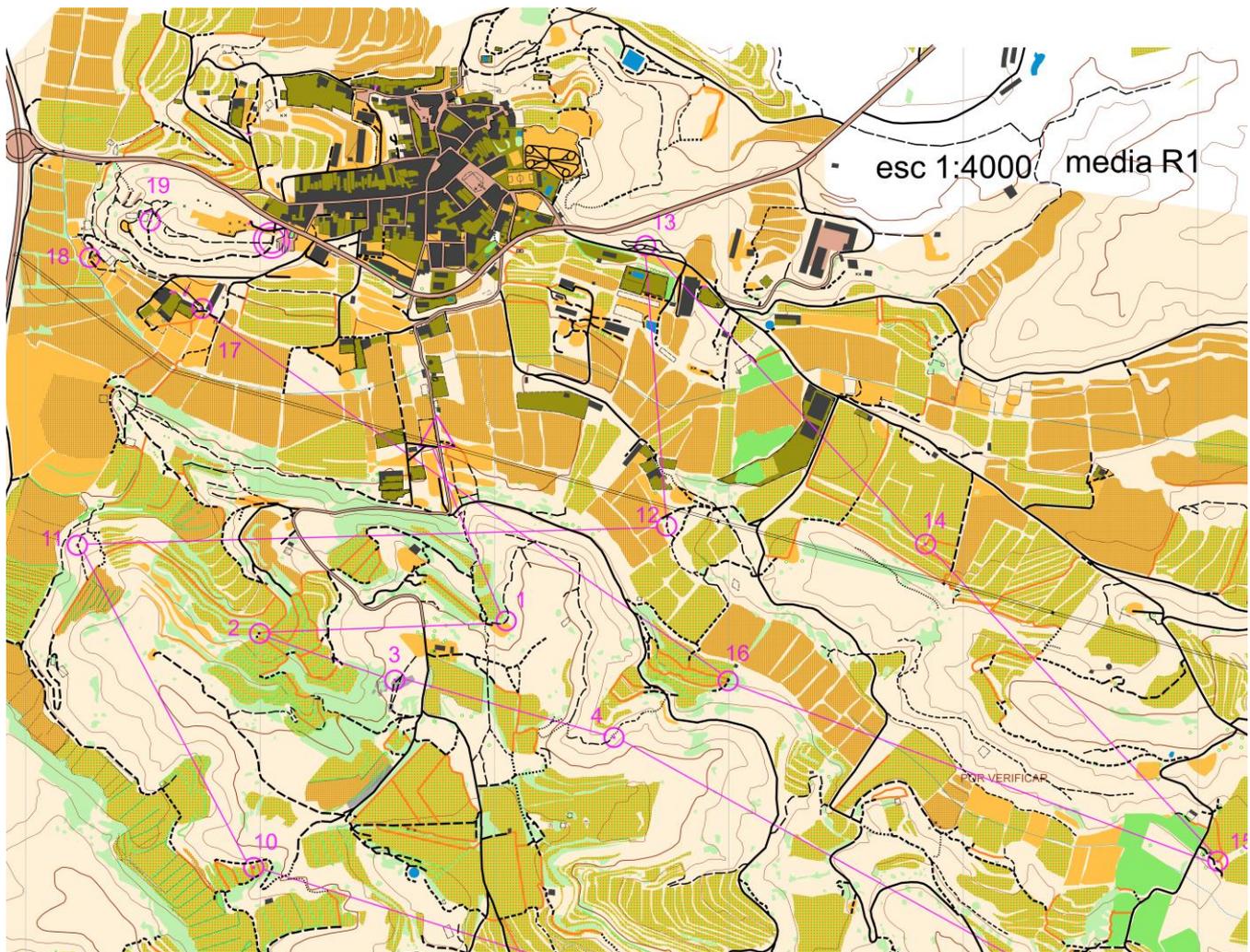
El calendario de fechas y competiciones es:

- 23 Agosto Sábado, llegada equipos, entrenamiento libre
- 24 Agosto Domingo, entrenamiento oficial Model Event, Ceremonia Inauguración
- 25 Agosto Lunes, competición Mixta Relevé Sprint (novedad)
- 26 Agosto Martes, competición Sprint
- 27 Agosto Miércoles, competición Media Distancia

28 Agosto Jueves, día de descanso.

29 Agosto Viernes, competición Larga Distancia.

30 Agosto Sábado, competición Relevos, ceremonia clausura.



Ejemplo de mapa de orientación en bicicleta, Torrebeses, Lérida.

A Polonia viajarán 8 corredores, de ellos hay novatos en el Campeonato del Mundo pero ni de lejos en el deporte de la orientación.

Fran Costoya, club AABT Coruña, categoría M21 Elite, ya estuvo en el Campeonato del Mundo de Chequia, un veterano que es de los mejores corredores mundiales en el mundo del Raid Aventura, físicamente muy fuerte que esperemos saque toda su potencia y velocidad de las grandes épicas pruebas que realiza y las comprima y explote en las pruebas de 30 a 120 minutos que durarán en este Campeonato.

Ángel García, club Cob, Girona. M21, Elite, imponente físico mucha habilidad sobre la bici y muy buen corredor de raid aventura, este año ha sido la gran revelación de la obm en España obteniendo una de las pruebas del Campeonato de España.

David Tarrés, club Cob, Girona. M21 Elite, bombero de profesión, muy parecido a Ángel, ha luchado muchos años por tener esta plaza, este año la tiene y no va a dejar ni un segundo en lucha como es el por tener un muy buen puesto en las carreras, media y larga distancia sus mejores armas, (como dicen ellos cuanto más distancia nos hagan recoger mucho mejor para nuestras cualidades)

David Toll, club Go-Extrem, Lérida. M21 Elite, sigue dando un muy buen nivel, el año pasado no tuvo su mejor campeonato del Mundo, sabe donde estuvieron sus errores, la concentración es primordial en estas carreras, este año no llega casi pasado de km y horas, si no que llegará con un perfecto físico.

Iván Trigales, club Los Ángeles, Madrid, M21 Elite, otro bombero del grupo (y es que todos los componentes tienen sus profesiones a parte que las compaginan con su sueño de la obm (orientación en bicicleta de montaña)), es el de mayor experiencia en pruebas internacionales y campeonatos del Mundo disputados. Sprint, media y relevo donde es capaz de exprimir más su potencial tanto físico como técnico.

Mónica Aguilera, club Tierra Trágame, Barcelona, W21 Elite, la fémica del equipo, poca gente hay en el mundo de raid, trail running, orientación y muchas otras facetas deportivas que no conozcan a esta chica fuerte, más que luchadora y si es capaz de mantener la concentración durante toda la prueba, tomar rápida y eficazmente las decisiones de que ruta elegir se coronará entre las mejores corredoras del mundo.

Alejandro Martínez, club OPV-O, Alicante, M20, junior, de Alicante, su tercer campeonato del Mundo en esta categoría, ha de aprovechar al máximo su experiencia en esta categoría ya que al año siguiente ya estará en la categoría elite. Corredor muy técnico en orientación, le van los mapas complejos con zonas rápidas y rodadoras sobre la bici.

Manuel Espina, club Piloña deporte, Asturias. M17, el más joven del grupo, alto, delgado, muy buena planta en bici, muy técnico sobre su bici y con un físico imponente, el año pasado nos sorprendió a todos en su primera competición internacional compitiendo contra corredores 5 años mayores que él y obteniendo el 24 mejor puesto. Le quedan unos años en esta categoría y ya este año seguro que nos dará alguna muy buena sorpresa.

David Soria, club Peña Guara de Huesca, Seleccionador Nacional, el Zaragozano fue corredor de la selección disputando 8 Campeonatos del Mundo y 3 europeos, toda su experiencia, ilusión y sus ganas de competir y ganar la muestra e inculca a sus corredores.

Pero no irán solos; llevarán con ellos la ilusión y fuerza de todos sus contrincantes compañeros españoles, la ayuda de la Fedo (Federación Española de Orientación), las esperanzas de sus clubes, la ilusión de sus familiares y en estos años tan difíciles para conseguir apoyos y sponsorizaciones sigue habiendo empresas nacionales que apuestan por ellos, dándoles sus mejores materiales nuevamente.

Los sponsors de la Selección Nacional son:

**Lurbel**, <http://www.lurbel.net/>

**Sporting Pursuits**, <http://www.sportingpursuits.es/app/inicio/inicio.asp>

Los colaboradores son:

**X-Sauce**, <http://www.x-sauce.com/es/>

**Ciclos Albacar**, <http://www.albabike.com/bicis/bicis.php>

**Fisiocrem**, <http://www.fisiocrem.com/>

Redacta:

David Soria Miguel, Seleccionador Nacional OBM

[obm@fedo.org](mailto:obm@fedo.org) [david.airon@gmail.com](mailto:david.airon@gmail.com) +376672800 608112624