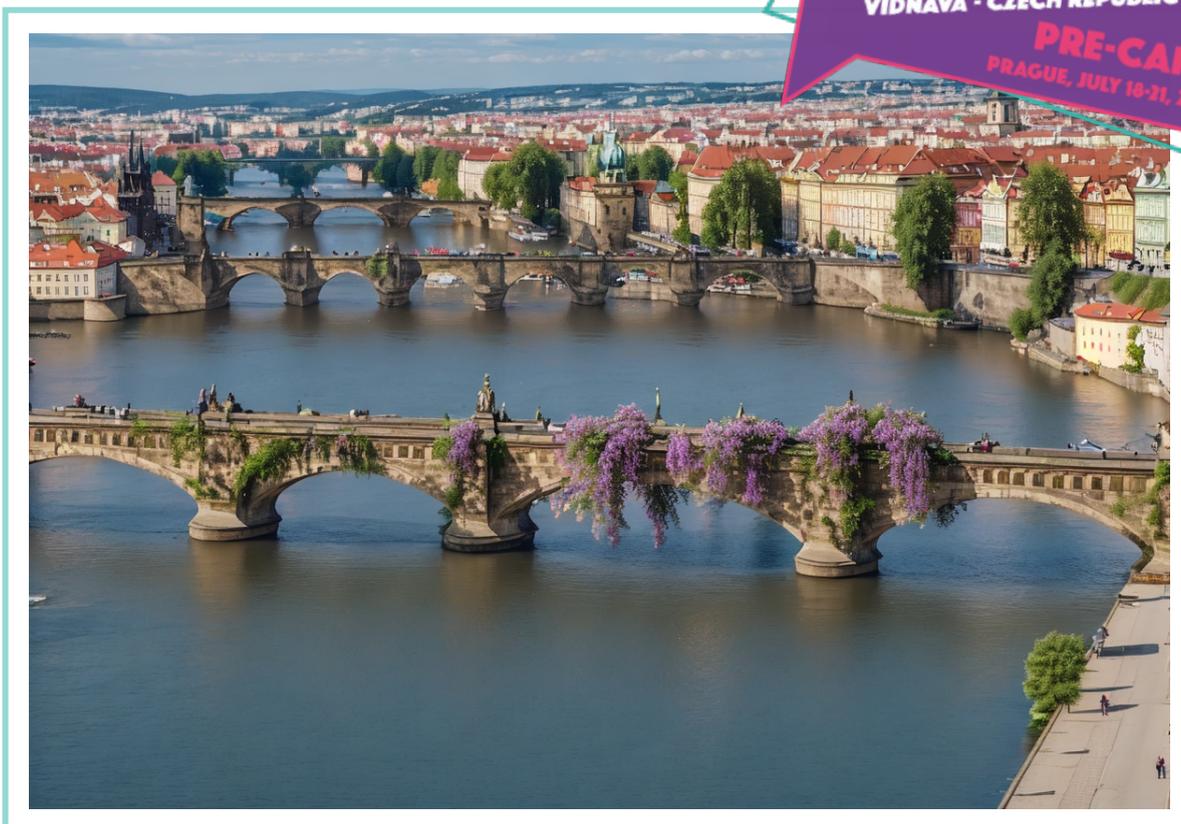




# CAMPAMENTO INTERNACIONAL DE ORIENTACIÓN

18 al 29 de julio 2024



**BOLETIN FINAL**

## **OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**

Este Campamento Internacional, organizado por la Federación Española de Orientación (FEDO), tiene como propósito brindar a jóvenes orientadores la oportunidad de adquirir experiencia competitiva y de entrenar en terrenos continentales del centro de Europa.

Mediante entrenamientos de alta calidad, siempre presentados de manera divertida e inclusiva, se promueve el aprendizaje en terrenos atípicos para la península. Es crucial que, desde edades tempranas, los deportistas interioricen los procesos de navegación y las técnicas predominantes en dichos terrenos, ya que constituyen un pilar fundamental para aquellos que aspiran a competir internacionalmente en el futuro.

Además, el campamento fomenta un aumento significativo en la confianza y motivación de quienes participan, siendo un factor clave en su desarrollo para las próximas temporadas.

Asimismo, este Campamento Internacional ofrece la magnífica oportunidad de descubrir la ciudad de Praga y de compartir experiencias y conocimientos con deportistas y entrenadores de diferentes nacionalidades.

Tod@ joven orientador/a que empieza a despuntar en este deporte debería de disfrutar de este campamento al menos una vez.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad está diseñada específicamente para jóvenes de 13 a 16 años, nacidos entre 2008 y 2011, englobando así las categorías **infantil** y **cadete**.

Este año, destacamos la importancia de la accesibilidad del transporte aéreo, así como la posibilidad de descansar tras el viaje en un alojamiento confortable, en residencias de estudiantes. Además, se ofrecerá la oportunidad de explorar el centro histórico de Praga y participar en tres o cuatro sesiones de capacitación en lo que hemos denominado “Minicampamento SilvaOCamp”.

Una vez finalizado el “Minicampamento” de dos días en Praga, organizaremos un traslado grupal hacia Vidnava. Así, los participantes del “SilvaOCamp” llegarán al campamento principal descansados y en óptimas condiciones para afrontar la carga física que les espera.

El programa diario del campo de entrenamiento incluye tres actividades principales: entrenamientos técnicos, competiciones y sesiones de análisis y charlas sobre los recorridos. Además, se realizan actividades recreativas diseñadas para promover los valores del deporte.

Con la participación de deportistas de varias nacionalidades, el campo de entrenamiento crea un ambiente propicio para el aprendizaje. Los participantes se organizan en grupos según su nivel técnico y físico, integrando a atletas de distintos países. Esto favorece un intercambio de conocimientos valioso entre los deportistas y entrenadores.

## PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
18 de julio	14:00h	Encuentro en terminal 4 del Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas.
	16:00h	Salida del vuelo IBERIA Madrid-Praga. Equipaje: una maleta o similar de hasta 23 Kg (máx 158 cm la suma del alto + ancho + profundidad) por pasajero en bodega. Además, equipaje en cabina de hasta 10Kg (máx 56 x 40 x 25cm) que irá situado en los compartimentos superiores del avión, más un accesorio personal (máx. 40 x 30 x 15cm) bajo el asiento delantero.
	18:55h	Llegada a Praga y traslado en autobús a la residencia "Sinkuleho kolej".
	21:00h	Cena y alojamiento.
19 de julio	Mañana	Entrenamiento 1- Campus universitario.
	Tarde	Tarde: Entrenamiento 2- Parque Hvězda
	Noche	"Foto-orientación" en la ciudad antigua.
20 de julio	Mañana	Entrenamiento 3 - Parque Stromovka
	Tarde	Tour Guiado Caput Regni city
	Noche	Paseo en barco por el río Moldava.
21 de julio	8:00h	Desayuno y desplazamiento al campamento "SilvaOCamp" de Vidnava.
	12:00h	Inician las actividades en el campamento SilvaOCamp.
28 de julio	14:00h	Comida y fin del campamento, seguido por el traslado a Praga.
	20:00h	Cena y alojamiento en residencia de Praga.
29 de julio	8:00h	Desayuno y traslado al aeropuerto de Praga.
	13:30h	Punto de encuentro en aeropuerto.
	15:45h	Salida del vuelo de regreso a Madrid.
	18:50h	Llegada del vuelo a Madrid.

\*Se debe tener en cuenta que la comida del día 29 de julio, **no está incluida**, se dispondrá de tiempo suficiente para hacer compras en un supermercado próximo a la zona universitaria antes de salir al aeropuerto.

### ¡Importante!

Revisa tu Sportident y asegúrate de que coincide con el listado.

#	NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	SPORTIDENT	TALLA CAMISETA
1	Aitana Arteche Arauzo	D16	8059531	S
2	Iara Bayón Población	D14	8510871	S
3	Eki Beobide Lertxundi	H14	2145170	XS
4	Alfonso Dieste Escalona	H16	8011726	M
5	Telmo Corada Villa	H16	8430128	M
6	Javier Hortal Mediavilla	H16	8006850	L
7	María del Carmen Martín Helguera	D16	8006859	M
8	Petra Millán Rodríguez	D16	8502480	S
9	Martín Orea Subiri	H16	8519589	M
10	Andres Parrales Ramos	H16	8272220	M
11	Elisa Rivera Alonso	D16	8032452	M
12	Pablo Rubio Cribellati	H16	8177208	M
13	Violeta Silván Moreno	D16	8011734	XS
14	Claudia Valiente Torres	D16	8183115	L
15	Jaime Vallterra Santoja	H12	2219152	Kids12
16	Hugo Muñoz Martín-Serrano	H14	8064546	XS
17	Aitana Herrainz Calvo	D14	1580588	S
18	Daniel Gómez Sanabria	H16	8513947	M

### ENTRENADORES

#	NOMBRE Y APELLIDOS	SPORTIDENT	TALLA CAMISETA
1	Sonia María Arias Lima	8656771	M
2	Alejandro Palacio Gonzalez	8508904	L
3	Ricardo Iñiguez Crespo	8670247	XXL

### ¡PREPÁRATE PARA EL VIAJE!

 **¡Atención! Es imprescindible repasar cuidadosamente vuestros documentos y pertenencias de viaje antes de acceder al aeropuerto.**



## DESPLAZAMIENTO DE IDA - 18 DE JULIO:

- **14:00 h:** Punto de reunión de los participantes y monitores en la T4 de Barajas, frente a los mostradores de Iberia (facturación de equipajes). Pasaremos lista y procederemos a la facturación del equipaje.
- **16:00 h:** Salida del vuelo IB3146 de IBERIA con destino Praga.

📁 **¡Prestad atención al equipaje!** La tarifa de grupos de Iberia incluye:

- Una pieza de hasta 23 Kg (máximo 158 cm sumando alto + ancho + profundidad) como equipaje en bodega.
- Equipaje de cabina de hasta 10 Kg (máximo 56 x 40 x 25 cm) que irá en los compartimentos superiores del avión.
- Un accesorio personal (máximo 40 x 30 x 15 cm) que deberá colocarse siempre bajo el asiento delantero.

🔗 **Normativas sobre equipajes:** [Detalles sobre artículos peligrosos y normativas](#)

🔗 **Líquidos en el equipaje de mano:** [Qué está permitido.](#)

- **18:55 h:** Llegada al aeropuerto de Praga y recogida de equipajes.

## DOCUMENTACIÓN PARA EL VIAJE (Imprescindible)

Es imprescindible que todos los participantes preparen y lleven consigo la siguiente documentación que debe estar vigente hasta después de la fecha de regreso:

1. Pasaporte (con copia)
2. Documento Nacional de Identidad – DNI. (con copia)
3. [Autorización para salida de menores al extranjero.](#)



Entrenador: Ricardo Íñiguez creso | DNI 22511263J | telf.: 637787500

Entrenadora: Sonia Maria Arias Lima | DNI 76823806B | telf.: 678703232

4. Tarjeta de Asistencia Sanitaria Europea (con copia)
5. Certificado médico de alergias u otras condiciones relevantes. (con copia)
6. Licencia FEDO.

Las copias de los documentos serán útiles en caso de pérdida, para facilitar cualquier trámite con embajadas o cuerpos de seguridad. Respecto al trámite de la autorización para salida de menores, se les informará que no es necesario si el menor lleva pasaporte; sin embargo, este documento es crucial en caso de que se realice una inspección en un control de carretera, pues agiliza los trámites para los técnicos que acompañan al menor.

### **MATERIAL REQUERIDO**

El clima en Europa Central es muy variable. Por ello, es recomendable:

**Saco de dormir**

- Ropa de competición.
- Pinza, brújula, porta descripciones, calcetas o polainas.
- Frontal.
- Zapatillas de paseo y zapatillas de competición.
- Bolsa de aseo, champú, gel, toalla y chanclas.
- Penda de abrigo y chubasquero.
- Ropa de paseo y ropa interior (12 días).
- Bañador
- Gorra y protección solar
- Spray antimosquitos y antigarrapatas.
- Jabón para lavar ropa a mano y cuerda para hacer un tendedero.
- Bolsas de plástico para ropa sucia o mojada.
- Silla
- Medicación para aquellos que lo requieran, acompañados de instrucciones detalladas para su administración.



## INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJE

### COMIDAS Y DINERO:

- **Durante el viaje de vuelta:** Cada participante es responsable de su propia manutención (29 de julio).
- **En el campamento:** Todo está incluido.
- **Gastos personales:** Aproximadamente 100 euros han sido suficientes en años anteriores.
- **Moneda:** República Checa usa coronas checas. Se gestionará el cambio de moneda al llegar.



### CONDUCTA Y CONVIVENCIA:



- **Normas:** Respetar las normas del campamento y horarios.
- **Actividades:** Participar en todas las actividades y respetar los tiempos de descanso.
- **Objetivo:** Aprender técnicas de orientación y disfrutar de actividades divertidas. No se pedirán resultados competitivos.

### IDIOMA Y TELÉFONOS:

- **Idioma:** El inglés será el idioma de comunicación en los grupos de entrenamiento.
- **Teléfonos personales:** No permitidos durante entrenamientos, comidas y descanso. Permitidos en horas libres, viajes y ocio. Excepto durante la cena, por la noche en la hora de descanso, entre las 22:30h y 07:00h no estarán disponibles.
- Cualquier comunicación importante a los padres se realizará a través de los entrenadores.



**No respetar las normas de conducta y de convivencia supondrá no participar en las actividades**

## NUESTRA SALUD

Los organizadores del Silva O Camp cuentan con un hospital de referencia, medios de traslado y personal con conocimientos sanitarios. Además, nuestro grupo es homogéneo y nos acompaña una entrenadora especializada en salud.



### ¡Cuidado con las garrapatas!

Nuestro peor enemigo son las garrapatas. Por ello, recomendamos llevar spray antigarrapatas, cubrirse las piernas con calcetas y mallas, y evitar sentarse en el suelo. Si consideras seguir participando actividades de orientación en el futuro, se recomienda informarse sobre la vacuna contra las garrapatas.

- Más información: [Salud también viaja](#)
- [Vacunas AEP](#)

Prestaremos especial atención a detectarlas. Cada día haremos una revisión. Si ves alguna garrapata o algún compañero la detecta, infórmalo a los entrenadores para que la extraigan correctamente.

**¡Nunca intentes hacerlo por tu cuenta sin conocimientos adecuados!**