

DEL 5 AL 11 DE JULIO

SOC 2018

SERRANÍA ORIENTEERING CAMP



BOLETÍN I

www.fecamado.org



Castilla-La Mancha

INTRODUCCIÓN

La Federación de Orientación de Castilla- La Mancha, junto con la Excm. Diputación de Cuenca y tras el éxito de años anteriores, os animan a participar en la cuarta edición del Serranía Orienteering Camp 2018 (SOC), que este año se celebrará en Cuenca en Julio; un cambio de fecha motivado por la celebración de los 5 días de España a finales de Agosto. El centro neurálgico será el albergue de Los Palancares (Cuenca).

Objetivos

Los entrenamientos van dirigidos para que los participantes mejoren su nivel tanto física como técnicamente. Entre las técnicas que se mejorarán se encuentran, orientación mediante curvas de nivel tanto en laderas como en zonas llanas, controlar la velocidad de carrera en zonas muy complejas de piedras, realización de rumbos en diferentes entornos entre otras.

Los entrenamientos se dividirán en 5 niveles de dificultad: fácil, medio corto, medio largo, difícil corto y difícil largo. Los participantes pueden elegir el más adecuado a su nivel.

PROGRAMA

Entrene	Día	Momento	Mapa	Tipo	Distancia a albergue
E1	5 Julio	Tarde	Pinar de Arcas	Brújula/Pasillo	20 km/15'
E2	5 Julio	Noche	Palancares	Mini Score / Sprint-media con bucles	0
E3	6 Julio	Mañana	Monteagudillo	Multitécnico	25 km/27'
E4	6 Julio	Tarde	Buenache	Relevos 2x2	28 km/30'
E5	7 Julio	Mañana	Cabeza Modorra	Curva de nivel	25 km/27'
E6	7 Julio	Tarde	Palancares	Zona de verdes en ladera	0
E7	8 Julio	Mañana	Buenache	Carrera larga	28 km/30'
E8	8 Julio	Noche	Palancares	Bucles con salida en masa	0
E9	9 Julio	Mañana	Pino Candelabro	Curva nivel y ventanas	28 km/30'
	9 Julio	Tarde	Torcas	Turismo	
E10	10 Julio	Mañana	Cuenca	Urbano	17 km/17'
E11	10 Julio	Tarde	Palancares	Microsprint	0
E12	11 Julio	Mañana	Palancares	Vegetación y carrera normal	0

INSCRIPCIONES

Inscripciones en <http://www.deporticket.com/> a partir del 1 de Marzo

CATEGORÍAS

5 categorías disponibles

- Fácil acompañado
- Fácil
- Medio
- Díficil corto
- Díficil largo

La categoría fácil acompañado está destinada a orientadores jóvenes o debutantes en este deporte, que serán acompañados por un entrenador de orientación.

PRECIOS

- Pack 1: toda la semana (de Jueves a Miércoles). 12 entrenamientos con alojamiento en pensión completa.
- Pack 2: de Jueves a Domingo (E1-E7). 7 entrenamientos con alojamiento en pensión completa
- Pack 3: Todos los entrenamientos de toda la semana (de Jueves a Miércoles). 12 entrenamientos. (sin alojamiento)
- Entrenamientos sueltos (sin alojamiento)

Todos los inscritos deberán contar con sus propios medios para asistir a los diferentes entrenamientos

Opción	Hasta 31 Marzo	Hasta 15 abril	Hasta 15 Mayo	Hasta 15 Junio
Pack 1. Grupos	230€			
Pack 1. Individuales	No posible	230€	250€	280€
Pack 2. Grupos	No posible	140€		
Pack 2. Individuales	No posible	No posible	140€	160€
Pack 3. Entrenamientos	70€	70€	85€	100€
Entrenamientos sueltos	No posible	6€	7,5 €	9 €

Plazas limitadas

El 1 de Marzo se abrirán las inscripciones para Grupos. Estos grupos están formados por miembros de un mismo club o de una misma federación, que llevarán a un responsable de dicho grupo. Mínimo 5 personas.

El 1 de Abril se abrirán las inscripciones para el resto de orientadores interesados.

En caso de superar las plazas ofertadas tendrán preferencias los del Pack 1.

INFORMACIÓN TÉCNICA

En el próximo boletín

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

En el próximo boletín

ANÁLISIS Y CHARLAS

Todas las noches habrá análisis de los entrenamientos realizados.

Además, orientadores de primer nivel asistirán para impartir charlas sobre su experiencia y su propia visión de nuestra orientación. En el próximo boletín se indicarán los ponentes.

ALOJAMIENTO Y CENTRO DE EVENTOS

El centro de eventos será el Albergue “Los Palancares”, en Cuenca.

Es el campamento más grande de Castilla-La Mancha y ubicado en un entorno privilegiado, dentro del Monumento Natural Protegido de Palancares y Tierra Muerta donde se encuentra uno de los paisajes cársticos más espectaculares de Cuenca.

10 hectáreas perimetradas con 65 cabañas (aforo para 250 personas) con vigilante de seguridad. Cabañas de madera de 2, 4 y 6 personas con calefacción y luz eléctrica. 2 pabellones independientes con baños totalmente equipados (duchas con agua caliente) comedor y cocina,



© JCCM



aula, enfermería, piscina exterior y zonas comunes de recreo e incluso Capilla al aire libre. Equipamientos deportivos: pista de fútbol, pista de baloncesto, bicicletas, tiro al arco, piscina.

Alojamiento con pensión completa: desayuno, comida, merienda y cena. Para el entrenamiento E4 (Buenache) se comerá de PICNIC para no tener que regresar al albergue.

EQUIPO ORGANIZADOR

- Directores del SOC: Diego Rodríguez y María Rodríguez.
- Jefe de campo: Jesús Rodríguez.
- Trazadores: María Rodríguez, Jesús Rodríguez, Carlos Jiménez, Ana Defez y Diego Rodríguez.
- Cronometraje: Óscar Rodríguez
- Jefa de meta y avituallamiento: Alfonsa Corrochano
- Equipo de campo: David Cotillas, Nacho Sánchez, Ana Defez, Carlos Jiménez, Jose Ramón Molina.
- Apoyo: Celia Molina
- Boletines/web/cartelería: Jose Ramón Molina y Javier García.

VIDEO PROMOCIONAL 2017

https://www.youtube.com/watch?v=UxbvGY_w3ul

