



BOLETIN Tecnificación SELECCIÓN GALLEGA MTBO

16 /03/2019 -- 10:30

Primeras salidas a los mapas: entre las 10:30-11:00

Parque de Santiago de Ois. Coiros

43.242000,-8.124000

<https://www.google.com/maps/place/Local+Social+AAVV+Santiago+De+Ois/@43.2429288,-8.1254505,17.75z/data=!4m1!1m7!3m6!1s0xd2e6b6d67fe6371:0xde984005bb23347f!2zMTUzMTYgQ29pczOzcycwGTEgQ29ydcOxYQ!3b1!8m2!3d43.2527041!4d-8.1683939!3m4!1s0xd2e14d072e2ec6d:0x40de775e87f86551!8m2!3d43.2420927!4d-8.1234509>

NECESARIO

1. El SI sportident y cercioraros de que está configurado con vuestro nombre en la aplicación del dispositivo.
2. Ropa de abrigo para los descansos entre bloque y bloque de entreno.
3. Algo de comer. El bar del campo de futbol abrirá aunque solo hay máquinas de bebida y baños. Máximo respeto en las instalaciones y la infraestructura.
4. Rotulador o bolígrafo
5. Pondremos un folio con el listado de ejercicios a realizar, tenéis que llevar control de los ejercicios que realizáis, marcando con una X en el folio, después hacer la correspondiente descarga/limpiar y comprobar.
6. Apuntarte en el listado de equipación tus prioridades de equipación + talla. Sonia Naya estará encargada de ello, se podrá probar.
7. Vestid@s con la equipación de la selección gallega (si la tienes)

EL ENTRENO consta de 3 bloques de diferentes ejercicios. En función de los que vengamos, os avisaremos en caso de tener hacer grupos por cada bloque.

- Mapa Orientación. Salida en masa, en bloques de corredores, diferente mapa por cada corredor. Escala 1:10000. Se circulara por la derecha y el trafico estará abierto. Muchísima atención y cuidado.
- Circuitos sprint en campo de futbol. Como máximo, 4 corredores en el circuito a la vez, las salidas serán por cada minuto, a la orden del Marshall, con baliza Start y Finish. Recordad en todo momento limpiar y comprobar. Devolver los mapas de los circuitos al Marshall al finalizar el ejercicio (Fin 15:00)
- Series de elección de ruta

* Si tienes ganas de más, hay un segundo mapa de orientación (distancia elite larga y previa reserva por mail), sin balizas en el terreno, si lo realizas; es obligatorio llevar GPS y luego enviar el track: yanezana@hotmail.com

Los corredores que tienen que disputar su plaza, puntuarán en el del Mapa de Orientación de la salida Mass Start y 2 ejercicios en el circuito (EJR. 2-5 /H2-V2). En caso de empate, se desempatará en el circuito y así hasta el desempate.

Atentamente,

Equipo técnico MTBO (Angel García, Antonio Gil, Ana Varela)

Afectuoso agradecimiento al Ayuntamiento de Coiros por hacer esto posible