

CONCENTRACIÓN TÉCNICA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN
PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA. ENTRENAMIENTOS TÉCNICOS ENERO 2018.

BOLETÍN 1

OBJETIVO:

El objetivo principal de esta concentración es ofrecer a los participantes un programa de actividades y ejercicios técnicos donde cada uno pueda ver sus virtudes y sus carencias de cara a enfocar la programación de entrenamientos del año entrante, de tal forma que pueda reforzar los puntos más flojos de su actual preparación.

La concentración está orientada para las selecciones cadete y juvenil, más concretamente para los aspirantes a formar parte del equipo que participe en el campeonato de Europa (EYOC). Si bien, también está destinado a que los equipos y federaciones regionales envíen a sus futuras promesas, aprovechando esta actividad de tecnificación de la FEDO como parte de su programa de entrenamientos.

La lista de los 24 convocados para la selección sub16 y sub18 (12 cadetes + 12 juveniles) se facilitará en breve por los seleccionadores de dichas categorías.

Para lograr este objetivo se propondrán 3 entrenamientos multitécnicos en zonas de bosque y un ejercicio en zona urbana, donde se pondrán en juego las habilidades para:

1. *Lectura de mapas y evolución por diferentes entornos: pinar, zona rocosa de monte bajo, encinar y zona urbana.*
2. *Interpretación de la vegetación.*
3. *Interpretación del relieve.*
4. *Uso de la brújula.*
5. *Anticipación de recorridos.*

Además se realizaran 2 ejercicios de sprint en mapas más pequeños, así como un test físico para las selecciones cadete y juvenil, así como a todos los aspirantes al EYOC que hayan presentado su proyecto deportivo.

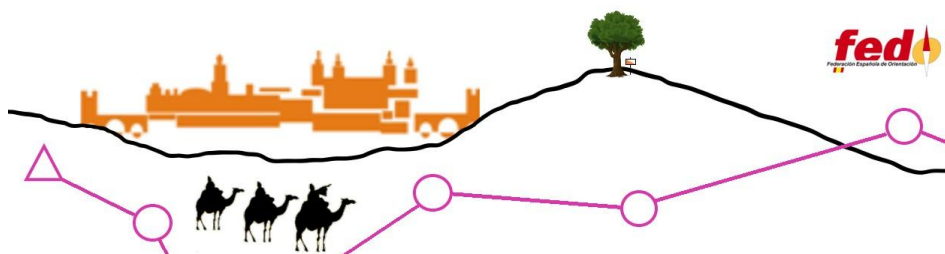
Aprovechando las instalaciones del albergue se realizaran tres charlas técnicas, una destinada a los corredores y otra a los técnicos que asistan a la concentración, estarán orientadas a presentar los objetivos de la concentración y los criterios de selección para el EYOC, establecer las bases para realizar una planificación anual de entrenamiento y explicar la nueva estructura de la competición escolar.



PNTD

Concentración Reyes '18

TOLEDO



fed

PROGRAMA:

Día 2 de enero

E1. Hora 16:00 lugar: EL VALLE (entrenamiento multitécnico)

Alojamiento en albergue o suelo duro

19:00: Charla técnica en el albergue. Objetivos de la concentración de reyes.

Actividades a desarrollar. (Para los técnicos y aspirantes al EYOC)

Día 3 de enero

E2. Hora 10:30 lugar: FUENTE DEL MORO (entrenamiento multitécnico)

Intermedio para la comida 13:30/15:30

E3a. Hora 16:00 lugar: PARQUE TRES CULTURAS (Microsprint LISTO2017)

E3b. Hora 17:00 lugar: PISTA DE ATLETISMO (TEST DE CONDICION FÍSICA)

19:00: Charla técnica en el albergue. Programación de la temporada 2018, preparación del Campeonato de Europa (EYOC).

Día 4 de enero

E4. Hora 10:30 lugar: MONTESION (entrenamiento multitécnico)

Intermedio para la comida 13:30/15:30

E5. Hora 16:00 lugar: BARGAS.URBANO (sprint LISTO 2014)

19:00 Charla técnica en el albergue. Campeonatos escolares.

Día 5 de enero

E6. Hora 10:30 lugar: TOLEDO.URBANO (Relevos 2 HEMISFERIOS)

Las comidas se podrán gestionar en centros comerciales donde se ofrece una gran variedad de opciones

Día 3 de enero: Centro comercial Luz del tajo.

Día 4 de enero: Centro comercial Abadía.

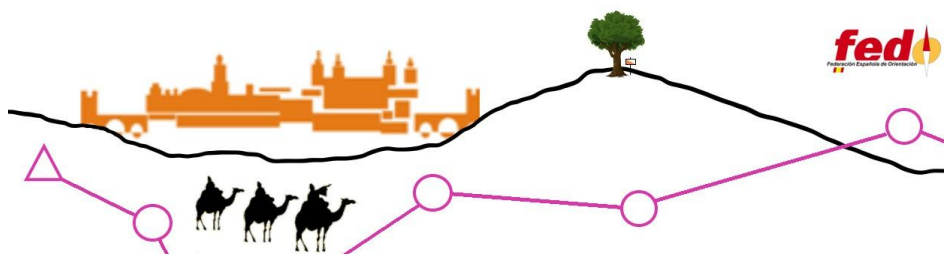
Día 5 de enero: Toledo centro.



PNTD

Concentración Reyes '18

TOLEDO



fed
Federación Española de Orientación

PRECIO:

Entrenamientos:

Para los 24 que sean seleccionados el coste de la actividad está subvencionado por la FEDO.

Resto de participantes **40 euros**.

(Incluye las 6 sesiones de entrenamiento, una bebida isotónica después de cada entrenamiento y una camiseta PNTD reyes)

Alojamiento:

Albergue San Servando (se dispone de 75 plazas subvencionadas):

Los 24 participantes que formen parte de los seleccionados (cadete y juvenil) tendrán el alojamiento subvencionado en régimen de media pensión en el albergue San Servando junto con 2 técnicos (seleccionadores).

Resto de plazas: 49 plazas en régimen de media pensión en el albergue San Servando, para equipos de clubes o federaciones regionales. Condiciones: *Un equipo está formado por un mínimo de 4 escolares y un máximo de 8 por cada adulto. Estas 49 plazas NO estarán disponibles para alojamientos individuales ni grupos que no cumplan esta condición, con esto se persigue una implicación directa de los clubes y las federaciones regionales en la tecnificación de sus futuras promesas.*

Suelo duro (máximo 50 plazas) para el que quiera sin condiciones.

Precio 9 euros (las 3 noches), lugar Sala deportiva de usos múltiples del Ayuntamiento de Bargas.

Si alguien quiere una camiseta adicional PNTD reyes2018 aparte de la que se recibe por la inscripción su precio es 5€.

Los precios de los entrenamientos y del suelo duro no son divisibles por lo que el coste es el mismo tanto si se viene a un entrenamiento como si se realizan los seis. Se ha hecho un esfuerzo por ajustar el precio de la actividad al máximo para que cueste lo mínimo.

Transporte:

24 Seleccionados: 3 furgonetas FEDO.

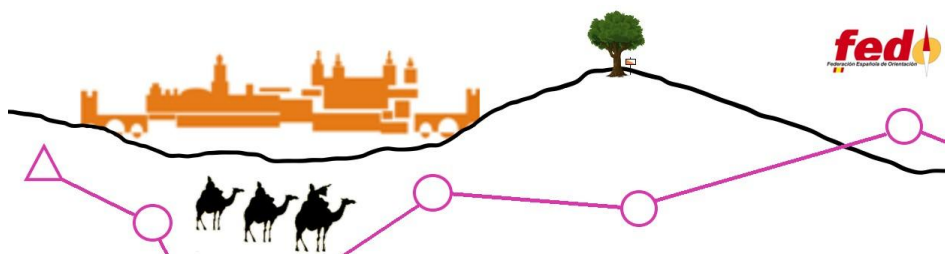
Resto: en sus propios vehículos.



PNTD

Concentración Reyes '18

TOLEDO



INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se realizarán a través de correo electrónico, mandando los datos tanto a secretaría como a tecnificación. Los datos se formalizarán a través de la hoja Excel adjunta.

Es obligatorio por tema de seguro deportivo tener solicitada la licencia deportiva de temporada FEDO 2018 antes del 31 de diciembre de 2017 para la realización de esta actividad.

Correos electrónicos:

Secretaria.fedo@gmail.com

Tecnificación.fedo@gmail.com

El pago se realiza a la cuenta de la FEDO indicando el nombre de cada participante.

C.I.F.: G83774109

C.C.C.(Código Cuenta Cliente): 2038 9620 16 6000344970

I.B.A.N.: ES39 2038 9620 1660 0034 4970

B.I.C.: CAHMESMMXXX

Periodo de inscripción del 16 de noviembre al 15 de diciembre de 2017.

Seleccionadores:

Categoría sub16 (cadete): Carmen Martínez Villanueva

Categoría sub18 (juvenil): Diego Rodríguez Corrochano

Director de la concentración técnica:

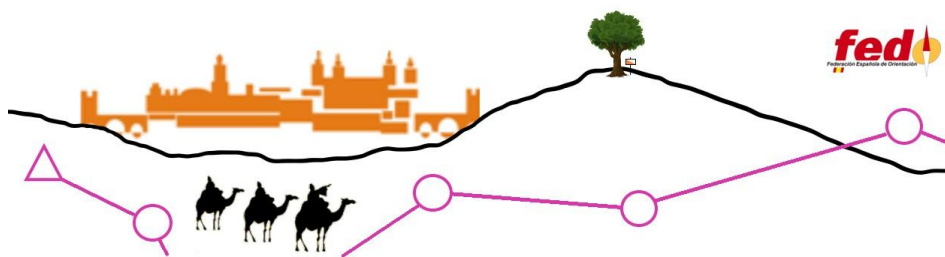
Joaquín González Pérez.



PNTD

Concentración Reyes '18

TOLEDO



PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Qué categorías habrá?

Esto no es una competición, sino un campo de tecnificación y entrenamiento para las jóvenes promesas que quieren intentar clasificarse al campeonato de Europa o de mejorar sus habilidades técnicas. En la mayoría de las actividades se plantearán como una categoría única o a lo sumo habrá 2 categorías dependiendo del número de participantes. No hay categoría de iniciación. Se sacarán los resultados de los entrenamientos pero no habrá clasificaciones, ni es clasificatorio... Se trata de entrenar y evaluar las condiciones físicas y técnicas de los aspirantes a ser seleccionados para el EYOC.

¿Qué nivel técnico y físico se va a pedir?

El nivel técnico de los recorridos será exigente, hay que recalcar que el PNTD no es una escuela de iniciación y no se plantea para enseñar orientación, por lo que a los menores de 14 años y a los que hayan empezado en este deporte hace poco tiempo, quizás le sean difíciles los entrenamientos multitecnicos, físicamente los entrenamientos también requieren de un cierto grado de preparación.

Tengo a 12 participantes de edad cadete en mi club, ¿puedo optar al albergue con todos ellos?

En principio NO, porque hay 8 plazas como máximo y 4 como mínimo por club o federación para alojarse en el albergue en régimen de media pensión para participantes en edad cadete (sub16) y juvenil (sub18), siempre acompañados de un técnico (adulto). Por lo que tendrás que hacer una preselección.

No obstante, el total de plazas para este modelo de alojamiento grupal son 49 y se cubren por orden de petición. Si sobran plazas, se ofertarán a los grupos que hayan comunicado que tienen más participantes en esta edad, por lo que se ruega lo indiquen en el formulario de inscripción.

¿Puedo venir sólo a los entrenamientos de por la mañana y pagar la mitad?

Puedes venir a los entrenamientos que quieras pero el precio de campo de entrenamiento no es divisible, son 40 euros se venga a las sesiones que venga.

¿Me puedo alojar por mi cuenta y participar en los entrenamientos?

Claro, Toledo ofrece muchas otras posibilidades de alojamiento. Por parte del equipo organizador se ha gestionado la posibilidad del alojamiento en el albergue para las selecciones y para los equipos de clubes y federaciones regionales, además de suelo duro por 9€ para 50 participantes más. Otros alojamientos gestionados por los propios participantes son posibles.

Tengo un niño seleccionado, otro que va con el equipo al albergue y otro que va a suelo duro, ¿Cuánto paga cada uno?

El que ha sido seleccionado (24 plazas) no paga nada, tiene el alojamiento en régimen de media pensión (desayuno y cena) y los entrenamientos subvencionados, solo se pagaría las comidas que él se gestione.

El que va con el equipo (4-8 plazas por equipo hasta 49 en total) tiene el alojamiento subvencionado en régimen de media pensión (desayuno y cena) y paga solo los entrenamientos (40€) y las comidas que él se gestione.

El que va a suelo duro (50 plazas en total) paga el alojamiento en suelo duro más los entrenamientos (total 49€), además se gestiona su propia manutención al completo.

¿Dónde se puede comer en Toledo?

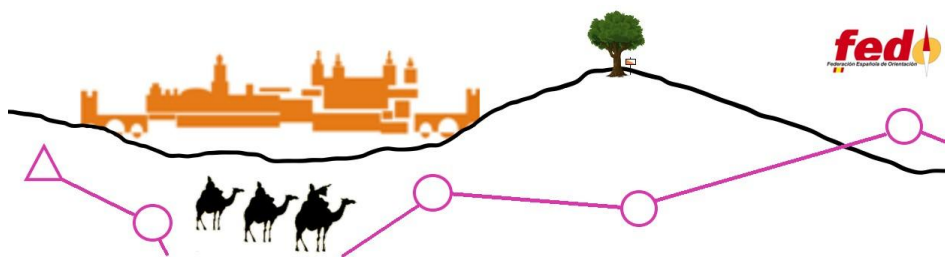
La comida de mediodía será gestionada por cada participante (incluidos los de la selecciones). Los entrenamientos se realizan cerca de zonas comerciales, concretamente el día 3 de enero se termina el entrenamiento cerca del centro comercial Luz del Tajo donde hay una gran oferta de restauración incluido un hipermercado. El jueves día 4, para el entrenamiento de la tarde nos trasladaremos cerca del centro comercial Abadía también con variada oferta en restauración similar a la del día anterior. Por último el día 5, acabaremos en el casco urbano de Toledo donde también hay muchas posibilidades.



PNTD

Concentración Reyes '18

TOLEDO



fed
Federación Española de Orientación

¿Cómo me traslado a los entrenamientos?

Aunque los lugares de entrenamiento están relativamente cerca, hace falta usar vehículos para llegar a ellas. Los seleccionados tendrán el transporte gestionado con las 3 furgonetas de la FEDO, el resto se trasladará con sus propios medios, en el siguiente boletín saldrán los puntos de encuentro para cada ejercicio.

¿Hace falta la tarjeta Sportident?

Claro, la mayoría de las actividades se realizará con este dispositivo. Y por supuesto la brújula y el portadescripciones así como la indumentaria que se use en una carrera de orientación. Estaremos atentos a publicar las condiciones meteorológicas más adelante.

He leído que hay una prueba o test de condición física en pista, ¿es obligatoria?

Sólo es obligatoria para los aspirantes a las selecciones cadete y juvenil que quieren ir al EYOC y hayan presentado su correspondiente proyecto deportivo, para el resto es opcional aunque habrá una actividad alternativa muy interesante. Su utilidad será la de evaluar el actual estado de forma y que sirva de referencia para valorar su entrenamiento y su progresión hasta el EYOC2018.

Soy técnico de un club y acompaño a mis 8 corredores en el albergue, ¿Cuánto tengo que pagar?

Los técnicos van en las mismas condiciones que los participantes, el que se aloje en el albergue lo tiene subvencionado y solo paga los entrenamientos (40€), el que se aloje en suelo duro paga (49€). Por supuesto realiza todas las actividades como un participante más.

¿Puedo llevar a algún infantil (sub14) en mi equipo a la concentración?

Claro que sí, no hay ningún impedimento para llevar en el grupo a infantiles teniendo en cuenta que el nivel técnico y físico de los recorridos estará orientado a los posibles participantes en el campeonato de Europa (EYOC). Puede que sea demasiado difícil para corredores de menos de 14 años que sean principiantes.

¿En las plazas ofertadas se cuenta con los adultos que acompañan a los corredores?

Sí, las 49 plazas ofertadas para el albergue son para los grupos de clubes o federaciones incluyendo los adultos que los acompañen. Los 24 corredores de las selecciones serán acompañados por 3 técnicos de la FEDO, 2 de ellos se alojan en el albergue (todos suman las 75 plazas que han sido subvencionadas por ser el Toledo orientación el club organizador). En el suelo duro pasa igual, son 50 plazas máximo incluidos menores y adultos. Las inscripciones se realizan por orden de solicitud y las plazas en albergue y suelo duro no son ampliables.

Soy adulto y voy acompañando a los menores, no tengo nivel para realizar unos entrenamientos tan exigentes ¿tengo que pagar?

Si se ocupa plaza tanto en el albergue como en suelo duro, hay que pagar el precio de la actividad por completo. El precio se ha ajustado todo lo posible para ofrecer una actividad de calidad a un precio mínimo. No es posible dividir el precio de la actividad ni pagar solamente el alojamiento.

¿Pueden alojarse un grupo (equipo) de menores solos en el albergue o en suelo duro?

Absolutamente NO, todos los grupos de menores tienen que tener un responsable adulto. En el albergue debe de haber un adulto por cada grupo de 4 a 8 menores, en suelo duro todos los menores deben de tener algún responsable adulto alojado con ellos. No puedo haber niños alojados sin ningún responsable a cargo.

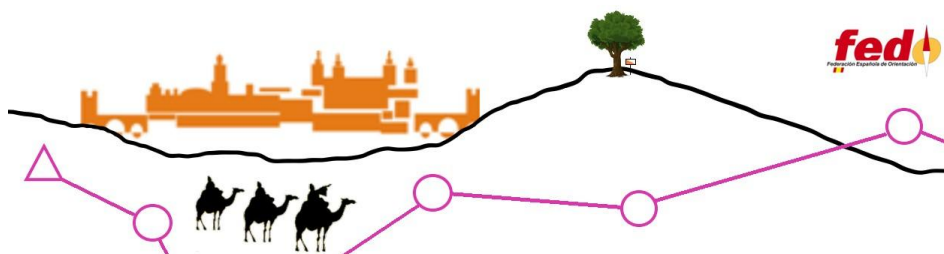
¿Pueden alojarse en el albergue dos adultos con un mismo equipo?

En principio no, la condición es un adulto por cada 4 a 8 niños. No obstante, si hubiera plazas de sobra se podrían ofrecer a los participantes que se encontraran en esta situación, por lo que se ruega lo indiquen en el formulario de inscripción.

PNTD

Concentración Reyes '18

TOLEDO



fed
Federación Española de Orientación

¿Puedo inscribir a varios grupos de un mismo equipo para las 49 plazas del albergue?

En principio NO, la inscripción será por orden de solicitud pero, se atenderá también a la posibilidad de ofrecer esta oportunidad a grupos de distintos lugares, de tal forma que un grupo de tecnificación de una determinada región no ocupe todas las plazas disponibles, por lo que la organización tiene margen para asignar las plazas a un grupo frente a otro que aun habiendo realizado la solicitud antes, ya tuviera representación por su federación o por sus clubes regionales. Os pido que seamos todos los más justos posible en este tema ya que las plazas son limitadas.

Tengo 13 o 14 años y un nivel de orientación bueno, ¿puedo ir a esta concentración?

Claro que si, es posible que este año 2018 no sea el de tu participación en EYOC porque eres sub14, pero es muy posible que seas el candidato para los años siguientes, no deberías de desaprovechar la oportunidad de mejorar entrenando. Esta concentración es para ti.

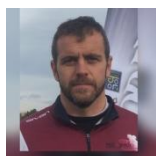
Tengo la edad para ir al EYOC pero siempre quedo del 8º puesto para arriba en las carreras... ¿esta concentración me sirve de algo?

Claro que SI, recuerda que esta concentración no es clasificatoria de nada, no es una competición. Son entrenamientos técnicos para evaluar el estado de los aspirantes, valorando sus puntos fuertes y sus puntos débiles para poder programar los entrenamientos de la temporada con unos objetivos más concretos y objetivos. Quizás no sea suficiente para quedar entre los 3 primeros pero será una experiencia muy buena para tu preparación técnica y física.

...

Espero veros pronto

En el siguiente boletín saldrán más contestaciones a las preguntas que me hagáis.



Mi teléfono 629709321.

Mi correo: tecnificación.fedo@gmail.com

Joaquín González.