

CONCENTRACIÓN TÉCNICA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA.

ENERO 2019

BOLETÍN 1

OBJETIVO:

Ofrecer un programa de actividades técnicas, con entrenamientos y competiciones variadas, orientados al trabajo y mejora de una técnica de orientación específica, así como charlas sobre la preparación y puesta a punto de campeonatos internacionales (WSCO, EYOC), análisis y preparación de carreras y recorridos, uso del GPS, así como ofrecer un foro donde intercambiar experiencias y tipos de entrenamiento entre los técnicos interesados.

Concentración especialmente orientada a la selección WSCO, así como a participantes de las categorías Infantil (M/F14), cadete (M/F16) y juvenil (M/F18) que tenga conocimientos de orientación, y especialmente los aspirantes a formar la **selección EYOC2019**. Y también para adultos, centros escolares clasificados para el WSCO, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de las federaciones regionales que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación.

Los recorridos serán acordes a cada nivel, excepto en M/F14 que serán un poco más difíciles. Hay que recordar que no es una concentración de iniciación a la orientación, se requiere, por lo tanto, tener cierta soltura en la lectura del mapa, interpretación de símbolos, conocer la interpretación básica de las curvas de relieve, saber usar la brújula de dedo. Es muy importante sobre todo de cara a la categoría infantil, traer esos conocimientos previos para tener una buena experiencia en las actividades que se van a proponer y así perfeccionar las técnicas que se trabajen.

Para los aspirantes al EYOC hay dos etapas de esta concentración que cuentan para el ranking de selección. Etapas E2 y E4 del día 3 de enero. Es posible que para la selección WSCO, categoría cadete, la prueba E2 pueda contar para definir los juveniles sub17 que asistan con la selección.

PROGRAMA:

Día 2 de enero

- 13:00 Llegada al alojamiento, acomodación y comida de bienvenida.
- 16:00 **E1: entrenamiento de relieve y brújula**
- 19:00 CHARLA TECNICA: “Análisis y preparación de carreras”
- 20:00 cena
- 21:00 Reunión de técnicos

Día 3 de enero

- 8:30 desayuno
- 10:30 **E2: Competición en bosque (media distancia)**
- 12:00 **E3: Prueba de Trail-O**
- 13:30 comida
- 16:00 **E4: test físico EYOC2019 (categorías 16 y 18, resto opcional).**
La prueba se podrá realizar con el sistema AIR+
- 19:00 CHARLA TECNICA: “Análisis de recorridos, el GPS”
- 20:00 cena
- 21:00 Reunión de técnicos

Día 4 de enero

- 8:30 desayuno
- 10:30 **E5: entrenamiento de brújula, rumbos precisos y talonamiento.**
- 13:30 comida
- 16:00 **E6: Sprint urbano, con salida en masa.**
- 19:00 CHARLA TECNICA: “preparación física, picos de forma”
- 20:00 cena
- 21:00 Reunión de técnicos

Día 5 de enero

- 8:30 desayuno
- 10:30 **E7: Ento. de lectura. Puntos de referencia, navegando por el mapa.**
- 12:00: Fin de las actividades, despedida.
- 13:30 comida de despedida.

PRECIOS:

ALOJAMIENTO + ENTRENAMIENTOS

TARIFA NORMAL

Alojamiento en el albergue de Alarcón con pensión completa y entrenamientos:

120€ por persona (adultos y menores)

(Incluye alojamiento con pensión completa, 6 entrenamientos, prueba física, avituallamientos y camiseta)

TARIFA REDUCIDA

- **Adulto que acompaña a 4 o más menores = 75€**
(incluye alojamiento con pensión completa, 6 entrenamientos, prueba física, avituallamientos y camiseta)
- **Adulto acompañante que no participa en los entrenamientos = 75€**
(incluye alojamiento con pensión completa y camiseta)
- **Solo entrenamientos, sin alojamiento ni manutención = 50€**
(incluye entrenamientos, prueba física, avituallamientos y camiseta)

TARIFA ESPECIAL CON DESCUENTO

Integrantes de la selección española escolar WSCO

(50% descuento en la tarifa normal) = 60€

(Incluye alojamiento con pensión completa, 6 entrenamientos, prueba física, avituallamientos y camiseta y transporte desde Madrid)

***Solo aplicable a los 20 miembros de la selección española escolar que van al WSCO19.**

No aplicable a los centros escolares clasificados.

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

Alojamiento:

El ALBERGUE DE ALARCON cuenta con **240 PLAZAS** en Habitaciones múltiples de 6, 8 y 10 plazas en literas y baños compartidos.

*Todos los menores de edad deben de venir acompañados de un adulto durante la concentración. El o la **adulto acompañante** que no participa en los entrenos, puede alojarse en el albergue a un precio de (75€). La concentración se pagará de forma íntegra en alguna de las modalidades anteriores, no es posible pagar parte de la concentración aunque se venga solo a un entrenamiento o pagar menos por traer la propia comida o por no asistir a alguna de las comidas.*

TRASPORTE

El transporte hasta el albergue correrá a cuenta de cada participante, excepto a los seleccionados para el WSCO que tendrán transporte desde Madrid en furgoneta. La FEDO dispondrá de 3 furgonetas para los desplazamientos de los integrantes de la selección escolar.

El resto de participantes deben disponer de transporte propio.

INSCRIPCIONES:

Todas las inscripciones y pagos se realizaran a través del sistema **SICO** de la FEDO.

Categorías PNTD de reyes:

Los participantes podrán inscribirse en una de estas 8 categorías:

- M14 y F14 (nacidos en 2005-2006-2007)
- M16 y F16 (nacidos en 2003-2004)
- M18 y F18 (nacidos en 2001-2002)
- M y F adultos (nacidos en 1999 o anterior)

Es obligatorio por tema de seguro deportivo tener solicitada la licencia deportiva de temporada FEDO 2019 antes del 31 de diciembre de 2018 para la realización de esta actividad.

El alojamiento en el albergue no podrá realizarse sin haber completado el pago de las inscripciones.

PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Qué categorías habrá?

Esto es un campo de tecnificación y entrenamiento, orientado a los clasificados al WSCO y a los aspirantes al EYOC, así como para aquellos que quieran mejorar sus habilidades técnicas. En la mayoría de las actividades se plantearán **8 categorías** (M/F14, M/F16, M/F18, M/F ADULTOS). No hay categoría de iniciación y la categoría infantil (M/F14) será de un nivel superior al normal de la liga nacional.

¿Qué nivel técnico y físico se va a pedir?

El nivel técnico de los recorridos será **exigente**, hay que recalcar que el PNTD no se plantea para enseñar orientación sino para mejorar las técnicas que ya se tienen, por lo que a los menores de 14 años les será un poco más exigente que los recorridos a los que están habituados y a los que hayan empezado en este deporte hace poco tiempo, quizás le sean demasiado difíciles los entrenamientos multitecnicos, físicamente los entrenamientos también **requieren de un cierto grado de preparación**.

Tengo a 16 participantes de edades entre 14 y 18 años en mi club, ¿puedo optar al albergue con todos ellos?

SI, este año **no hay número máximo por grupo** y además hay descuentos para los adultos que acompañen a esos niños, por cada 4 niños se reduce la tarifa del adulto que los acompañe a 75€.

Yo no me alojo en el albergue y además solo vengo por las mañanas, ¿Puedo venir sólo a los entrenamientos de por la mañana y pagar la mitad?

NO, Puedes venir a los entrenamientos que quieras pero el precio de campo de entrenamiento **no es divisible**, para pagar solo los entrenamientos son 50 euros se venga a las sesiones que venga.

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

SI. Además del albergue, hay más posibilidades de alojamiento. Otros alojamientos gestionados por los propios participantes son posibles. El precio de solo entrenamientos es de 50€

Tengo un niño seleccionado para el WSCO con la selección española escolar ¿Cuánto debe pagar?

Este año no es posible subvencionar la totalidad de la actividad, pero si hacer un copago, por lo que el que ha sido seleccionado paga solo el **50%** del precio normal (60€), además tiene transporte desde Madrid por lo que no tiene que venir acompañado. Tiene el alojamiento con pensión completa y los traslados a todos los entrenos. Este descuento no es aplicable a los centros escolares clasificados, ya que no se sabe la subvención para ellos del CSD, en todo caso si la hubiera se emplearía en el viaje al WSCO.

¿Cómo me traslado a los entrenamientos?

Excepto la selección escolar (WSCO), todos los se trasladarán **con sus propios medios**, en el siguiente boletín saldrán los puntos de encuentro para cada ejercicio.

¿Hace falta la tarjeta Sportident?

SI. Todas 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 **EYOC2019** y hayan presentado su correspondiente proyecto deportivo, para el resto es opcional. Su utilidad será la de evaluar el actual estado de forma y tendrán que superar la **marca mínima** publicada en los criterios de selección si quieren ser seleccionados.

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

75€, tienes una tarifa reducida al acompañar a mas de 4 niños. Por supuesto realizarás todas las actividades como un participante más.

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

SI, las 240 plazas ofertadas para el albergue son para los grupos incluyendo los adultos que los acompañen.

Soy adulto y voy acompañando a 3 menores, no tengo nivel para realizar unos entrenamientos tan exigentes ¿tengo que pagar?

Si no vas a participar sólo tienes que pagar el alojamiento (**75€**)

Y si soy adulto y voy acompañando a 4 menores, pero no hago deporte y no tengo nivel para realizar unos entrenamientos tan exigentes ¿Cuánto tengo que pagar?

Como acompañas a 4 menores, entonces tienes ya la tarifa reducida participes o no en los entrenamientos, pagas como acompañante **75€** y además en este caso, si quieres, incluso puedes participar en las pruebas que quieras y empezar a disfrutar de la orientación perdiéndote un poquito.

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

Absolutamente NO, todos los grupos de menores tienen que tener un responsable adulto. En el albergue debe de haber un adulto por cada grupo, aunque el grupo sea de un adulto y un menor de edad. No puede haber menores de edad alojados en el albergue sin ningún responsable a cargo.

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

SI, y además por cada 4 niños uno de los adultos obtiene descuento en la tarifa.

¿Pueden alojarse en el albergue un adulto participante en los entrenamientos sin llevar a su cargo menores de edad?

SI, paga la tarifa normal y participa como uno más.

¿Pueden participar corredores en edad infantil, 13 y 14 años en la concentración?

SI, por supuesto. No hay ningún impedimento para llevar en el grupo de infantiles en la categoría M/F14, teniendo en cuenta que el nivel técnico y físico de sus recorridos será un poco superior a lo normal en las pruebas de liga nacional para esa categoría. Puede que sea un poco difícil para corredores inexpertos o de menos de 13 años.

La idea es que los menores participantes en el PNTD2019 vengan en grupos acompañados de adultos que también participen en una forma u otra y se lleven ideas de las posibilidades de entrenamientos en sus lugares de origen, formación de escuelas, entrenamientos en grupo... Me gustaría poder ofrecer un concentración subvencionada casi en su totalidad como el año pasado pero este año no es posible y el alojamiento hay que pagarlo, la ubicación en la zona centro creo que es idónea para favorecer una mayor participación de todas las regiones, si bien los participantes de las regiones periféricas siempre tendrán ese hándicap de la distancia, que espero en años siguientes poder ofrecer alternativas con 3 concentraciones simultaneas en zona norte, centro y sur, aunque este proyecto requiere de una coordinación que a día de hoy es muy embrionaria. Si bien el precio es mayor que el año pasado, la limitación de plazas se ha eliminado pudiendo asistir a la concentración un número grande de participantes en las mismas condiciones de alojamiento. Contemplando la figura del adulto acompañante con una tarifa reducida para este caso.

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

Mi teléfono 629709321.

Mi correo: tecnificacion.fedo@gmail.com

Joaquín González.

