

# ENTRENAMIENTO

## CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

### OBJETIVOS

Este entrenamiento se va a llevar a cabo muy cerca de la localización del próximo Campeonato de España de Huesca, por lo que se busca la **familiarización con el terreno y la cartografía** similares a dicho CEO.

El trabajo será **multitécnico**, con **salidas simultáneas** de corredores.

### METODOLOGÍA

El entrenamiento está diseñado para trabajar las **diferentes técnicas** de orientación (simplificación, rumbos, lectura precisa de mapa, vegetación, curvas de nivel, agrandar el control, etc.) mediante recorridos cortos con salida y llegada a un punto común. Cada recorrido se centrará en el trabajo de una o varias técnicas diferentes. Se darán **salidas simultáneas** para varios recorridos por lo que se trabajará la toma de decisiones en presencia de otros corredores (presión/concentración en carrera).

Cada participante podrá escoger entre **varios niveles técnicos** (Iniciación, Avanzado, Perfeccionamiento) diferentes y realizar el recorrido de acuerdo a sus posibilidades.

Para los más pequeños habrá **juegos de orientación** en la zona de salida y llegada.

### PROGRAMA

A continuación se describen los principales contenidos a trabajar en cada una de las actividades propuestas:

4 ABRIL 2020

Hostal de Ipiés

(Huesca)



Horario	EJERCICIOS
10.30h	Encuentro, explicación y reparto de mapas del primer ejercicio para llegar al triángulo de salida. <b>*Recorrido guiado</b> para Iniciación.
11.00h	<b>Recorridos multitécnicos con salidas simultáneas.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Curvas de nivel</li> <li>- Orientación precisa</li> <li>- Escalas</li> <li>- Rumbos</li> <li>- Agrandar el control</li> <li>- Recorridos a la caza</li> <li>- Lectura de vegetación</li> <li>- Simplificación</li> <li>- Ventanas</li> <li>- Pasillos</li> <li>- Relocalización</li> <li>- Presión de otros corredores</li> </ul>
11.00h	<b>Juegos de orientación</b> en la misma zona de salida y meta para los más pequeños.
16.00h	<b>FIN DEL ENTRENAMIENTO</b>

\***Asesoría técnica** en la zona de salida y meta de los recorridos.

## LOCALIZACIÓN

Enlace a GoogleMaps: Se informará en el siguiente boletín junto con la información técnica.

La zona de aparcamiento se encuentra en el acceso al pueblo de Ipiés, estará señalizada.

## INSCRIPCIONES

<b>Cuotas</b>	<b>5€</b> socios Club Ibón (con licencia)	<b>8€</b> resto de clubes (con licencia)	Sin licencia FEDO: <b>+2€</b> (seguro de día)
---------------	---	--	---

Inscripciones a través de SICO (enlace al formulario de inscripción): <https://sico.fedo.org/carrera.php?id=20160709>

**Plazo de inscripción:** hasta las 23.45h del martes 31 de marzo de 2020.