

# PRUEBAS DE SELECCION EYJOC

22 y 23 de agosto 2020



## Boletín Final



## PROGRAMA GENERAL EYJOC:

FECHA	PRUEBA	SALIDAS	LUGAR
22 AGO M	Media Distancia	10.00h	Bargagain
22 AGO S	Sprint	17.00h	Argibel Sur
23AGO L	Larga Distancia	10.00h	Legutio-Albertia



## ZONAS DE EMBARGO:

Ver mapa en Google Maps: [https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1J-13ur1H1Z7YTshGvNxjzit\\_8XsYgnro&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1J-13ur1H1Z7YTshGvNxjzit_8XsYgnro&usp=sharing)

El acceso sin autorización a las estas zonas supondrá la anulación automática de los derechos como deportista seleccionable, así como la apertura del correspondiente expediente disciplinario.

## INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se realizarán hasta el día 20/8/2020 incluido, a través del sistema SICO de la FEDO.

En caso de tener que limitar el número de participantes tendrán prioridad aquellos/as deportistas que presentaron en Enero su proyecto deportivo 2020.

Para formalizar la inscripción es necesario rellenar y firmar por los deportistas, y en el caso que sean menores de edad por sus padres, la declaración responsable COVID 19 y remitirlo a [dirtec@fedo.org](mailto:dirtec@fedo.org).

### DECLARACIÓN RESPONSABLE COVID19 – MAYOR DE EDAD

D. /Dña. \_\_\_\_\_ con DNI número \_\_\_\_\_, como asistente a las pruebas de selección garantizo que durante los 14 días previos a las mismas:

- I. no presento sintomatología (ni tos, ni fiebre, ni dificultad de respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID 19.
- II. no he estado en contacto estrecho con convivientes, familiares o personas que presentaban síntomas vinculados al COVID 19.

Firma del participante

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2020

## DECLARACIÓN RESPONSABLE COVID19 – MENOR DE EDAD

D. /Dña. \_\_\_\_\_ con DNI número \_\_\_\_\_, como padre/madre o tutor legal de \_\_\_\_\_ garantizo que durante los 14 días previos a las pruebas de selección:

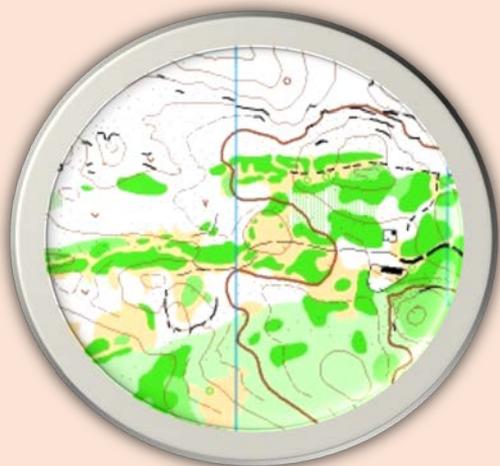
- I. El asistente a las pruebas de selección no presenta sintomatología (ni tos, ni fiebre, ni dificultad de respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID 19.
- II. Que el asistente no ha estado en contacto estrecho con convivientes, familiares o personas que presentaban síntomas vinculados al COVID 19.

Firma de la madre y/o padre y/o tutor

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2020

## INFORMACIÓN TÉCNICA EYJOC

	MEDIA	22 AGOSTO	Urbasa-Bargagain
---	-------	-----------	------------------



La primera de las pruebas de selección será una **media distancia**. El objetivo es simular un trazado tipo relevo, con puntos cortos con otros más largos que obligan a precisar con la brújula, así como tener confianza en el ataque.

El bosque es un hayedo tres zonas con diferentes características: Una zona de ladera abierta, otra área rápida de desnivel suave con lomas y depresiones alargadas, y una parte salpicada con vegetación joven de distinta penetrabilidad y visibilidad, con pequeñas zonas de elementos kársticos, lo que condicionará la velocidad de carrera.

La **penetrabilidad general del terreno es de buena a muy buena**, pudiendo verse afectada sensiblemente en las zonas cartografiadas con los símbolos 408 (vegetación, carrera difícil) y 406 (vegetación, carrera lenta), los cuales principalmente responden a diferencias en la visibilidad, pero no tanto en la progresión.

En las zonas por las cuales transcurre el recorrido, debido a la presencia de ganado y trabajos madereros, es posible encontrar algunas sendas de arrastre, zonas de tala... que no aparecen en el mapa. En cualquier caso, esto no debe afectar al normal transcurso de la prueba.

Trazador: **Diego Rodríguez Corrochano**

El mapa ha sido adaptado a la normativa ISOM2017 y revisado parcialmente para estas pruebas de selección. El símbolo de elemento especial de relieve 115 (triángulo marrón) representa antiguas carboneras, en la actualidad son planicies de unos 8-10m de diámetro.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	MAPA	TIEMPO GANADOR
M20	5900 m	160 m	21	1/10000	A4	30'-35'
W20	5100 m	140 m	18	1/10000	A4	30'-35'
M18	5600 m	140 m	21	1/10000	A4	30'-35'
W18	4600 m	110 m	16	1/10000	A4	30'-35'
M16	5000 m	100 m	19	1/10000	A4	25'-30'
W16	4100 m	100 m	14	1/10000	A4	25'-30'

### Localización

#### Sierra de Urbasa (Navarra)

42.859631, -2.172014

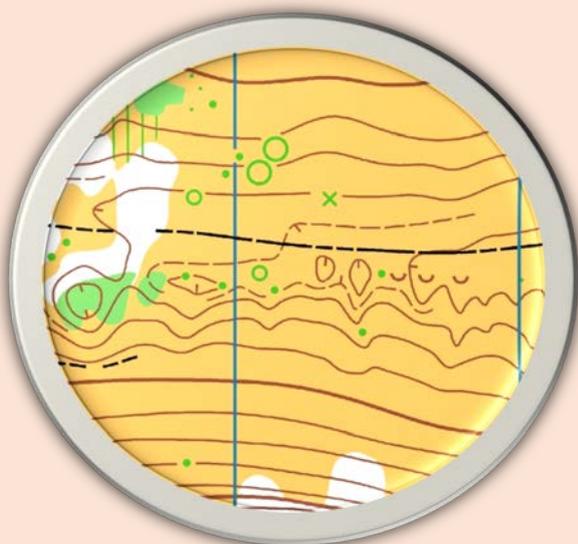
### Otra información relevante

- Distancia a la meta desde el camping: 1000 metros.
- Habrá presalida desde la zona de Meta
- No estará marcado en el terreno el recorrido desde el último control hasta la meta.

Se recomienda comprobar el código de control.

## INFORMACIÓN TÉCNICA EYJOC

	Sprint	22 AGOTO	Camping Urbasa-Argibel
---	--------	----------	------------------------



La segunda de las pruebas de selección será una **Sprint**. Debido a la situación nacional, ha sido imposible celebrarla en un entorno urbano, por lo que se ha tomado la decisión de realizarla en mapa de campo.

En la configuración del trazado será lo más similar posible a la exigencia del Sprint del EYJOC en cuanto a distancia y tiempo del ganador. Se va a desarrollar en los alrededores del camping de Urbasa, combinando zonas abiertas muy rápidas, salpicadas de elementos de erosión y vegetación, con mucha visibilidad, junto con otras con vegetación cerrada o impasable, que originan elecciones de ruta para esquivar ciertos matorrales.

En el terreno habrá multitud de controles muy cercanos en elementos similares, por lo que la correcta lectura de la descripción de controles será fundamental para evitar errores y descalificaciones.

**La penetrabilidad general del terreno es muy buena**, pudiendo verse afectada sensiblemente en las zonas cartografiadas con los símbolos 408 (vegetación, carrera difícil) y 406 (vegetación, carrera lenta), representando zonas de matorrales de distinta densidad.

En las zonas por las cuales transcurre el recorrido, debido a la presencia de ganado y trabajos madereros, es posible encontrar algunas sendas de arrastre, zonas de tala... que no aparecen en el mapa. En cualquier caso, esto no debe afectar al normal transcurso de la prueba.

Trazador: **Javier Ruiz de la Herran**

El mapa ha sido adaptado a la normativa ISSprOM2019 y revisado para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	MAPA	TIEMPO GANADOR
M20	3200 m	70 m	23	1/4000	A4	12-14'
W20	2800 m	60 m	18	1/4000	A4	12-14'
M18	3000 m	65 m	18	1/4000	A4	12-14'
W18	2500 m	55 m	21	1/4000	A4	12-14'
M16	2500 m	60 m	19	1/4000	A4	12-14'
W16	2000 m	45 m	13	1/4000	A4	12-14'

### Localización

Camping Urbasa (Navarra)  
42.851474, -2.171871

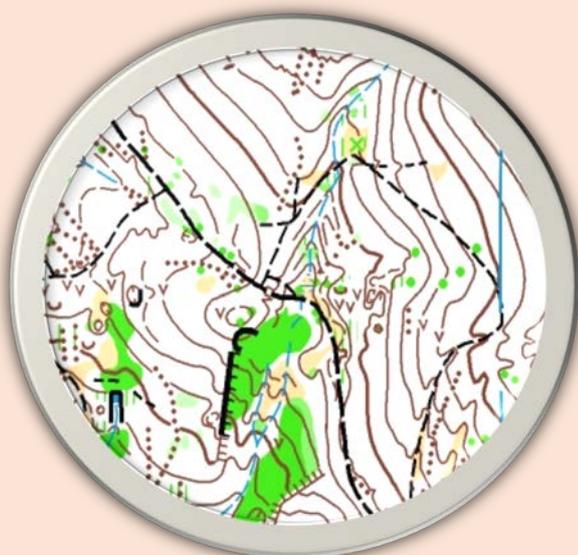
### Otra información relevante

- Distancia a la meta desde el camping: 0 metros.
- Habrá presalida desde la zona de Meta
- No estará marcado en el terreno el recorrido desde el último control hasta la meta.

Se recomienda comprobar el código de control.

## INFORMACIÓN TÉCNICA EYJOC

	<b>DISTANCIA LARGA</b>	<b>23 AGOSTO</b>	<b>Legutio-Albertia</b>
---	----------------------------	------------------	-------------------------



La última de las pruebas de selección será una auténtica **larga distancia**. El recorrido transcurrirá por zonas muy distintas en lo referente a orografía y densidad de detalles, haciendo imprescindible que el corredor se adapte a las exigencias de cada zona.

El alto bosque de hayas hace que la transitabilidad sea buena a largo de todo el recorrido, salvo en zonas de bosque con vegetación más densa y las zonas de los claros del sur.

La carrera tendrá un gran componente físico ya que la mayor parte de la misma transcurre en zonas de ladera con desnivel de moderado a fuerte, por lo que será fundamental su gestión para las elecciones de ruta como en el ataque a los controles en bajada.

**La penetrabilidad general del terreno es muy buena**, pudiendo verse afectada sensiblemente en las zonas cartografiadas con los símbolos 408 (vegetación, carrera difícil) que representa bosque de denso follaje y 409 (vegetación baja, carrera muy lenta), representando zonas de matorrales de distinta densidad, sobre todo en zonas abiertas.

En las zonas por las cuales transcurre el recorrido, debido a la presencia de ganado y trabajos madereros, es posible encontrar algunas sendas de arrastre que no aparecen en el mapa. **Existe una senda de descenso de MTB con algunas rampas y saltos construidos en ella. Esta senda se cruza en carrera y no está dibujada en el mapa. En cualquier caso, y al igual que las otras posibles sendas de ganado, no afecta en las elecciones de ruta.**

Trazador: Javier Ruiz de la Herran.

El mapa ha sido adaptado a la normativa ISOM2017 y revisado parcialmente para estas pruebas de selección.

CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA	MAPA	TIEMPO GANADOR
M20	8500 m	480 m	21	1/10000	A4+	65-75'
W20	6900 m	375 m	19	1/10000	A4+	55-65'
M18	6800 m	360 m	19	1/10000	A4+	50-60'
W18	5910 m	295 m	15	1/10000	A4+	45-55'
M16	6000 m	320 m	16	1/10000	A4+	45-55'
W16	4700 m	240 m	15	1/10000	A4+	40-50'

### Localización

Depósito de agua de Legutio.

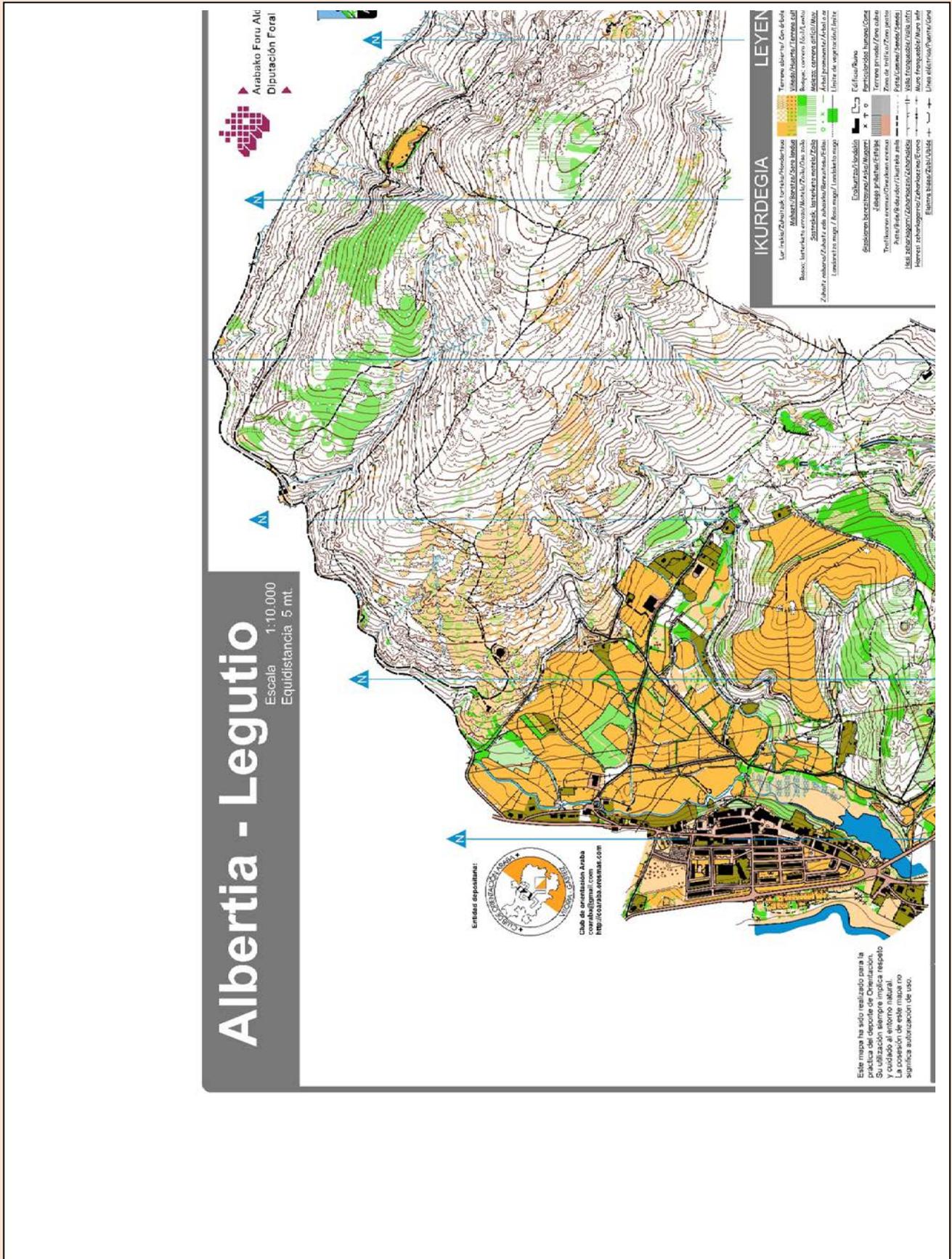
42.986270, -2.637150

### Otra información relevante

- Distancia a la salida desde el aparcamiento: 700 metros.
- No estará marcado en el terreno el recorrido desde el último control hasta la meta.
- Se recomienda comprobar el código de control.
- No habrá avituallamiento en la carrera

Si por causa de la declaración de emergencia sanitaria del Gobierno Vasco no se permitiera la disputa de la carrera de selección de Larga distancia en Legutio, esta se celebrará en Urbasa (Bargain) misma zona que la Media distancia.

# Mapas Zonas de competición







## MEDIDAS ANTI-COVID19:

Con el objetivo de que no se produzcan infecciones mientras nuestros equipos participan en los campos de entrenamiento y pruebas de selección deberemos respetar de forma individual y colectiva las siguientes medidas para crear el entorno más seguro posible.

- 1) ***Todos los participantes (y organizadores) declaran que durante los 14 días previos al inicio del Campo de Entrenamiento no han tenido ningún síntoma relacionado con el COVID-19 (fiebre, tos, diarrea, dificultad respiratoria, pérdida del olfato y/o gusto), ni han convivido con personas con dicha enfermedad o síntomas de la misma. En caso contrario no podrán asistir al campo de entrenamiento.***
- 2) ***El uso de la mascarilla será obligatorio siempre y en todo momento, aunque se pueda mantener la distancia de >1,5m. La única excepción será sólo durante la realización de los recorridos de orientación.***
- 3) ***Se pide extremar las medidas higiénicas: Lavar regularmente y meticulosamente las manos. Evitar tocarse ojos, nariz y boca. Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar. Obligatorio el uso de pañuelos, evitar expectorar en las zonas de encuentro, salida, meta y evitar escupir en el suelo (uso de pañuelos).***
- 4) ***Se proporcionará gel hidroalcohólico en los entrenamientos y en el albergue. Será necesario, además llevar cada uno el suyo propio.***
- 5) ***Evitar todo lo posible el contacto físico.***
- 6) ***En la medida de lo posible, no compartir material.***
- 7) ***Utilizar botella de agua individual llenada en domicilio.***
- 8) ***Se desinfectaran regularmente las superficies de contacto tales como mesas y sillas utilizadas en los entrenamientos.***
- 9) ***Se tomará la temperatura a todos los participantes cada mañana antes de desayunar.***
- 10) ***Usaremos siempre los mismos vestuarios. Distancia mínima de 3m y si hace falta por turnos se realizarán turnos.***
- 11) ***Mantén la habitación ventilada y ordenada con todos los objetos personales en mochilas, bolsa de aseo, no dejes objetos en las superficies.***
- 12) ***Usa siempre calzado.***