

CAMPO DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN.

PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2022

Del 27 al 30 de diciembre de 2022 en Guardamar del Segura (Alicante)

La FEDO y su equipo técnico convoca este año **el tradicional PNTD de Reyes en NAVIDAD (del 27 al 30 de diciembre de 2022 en Guardamar del Segura (Alicante))** con el objetivo de ofrecer la oportunidad de asistir a un campo de perfeccionamiento técnico a participantes de las categorías Infantil (M/F14), Cadete (M/F16) y Juvenil (M/F18) que ya tengan conocimientos previos de orientación, y especialmente a los aspirantes a formar parte de las selecciones en los próximos años. Este también quedará abierto a los adultos, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de las federaciones autonómicas que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación de la temporada.

Es una ocasión única de entrenar en terrenos variados, no habituales y técnicamente exigentes rodeado de compañeros orientadores con ganas de mejorar. El equipo técnico propondrá 8 sesiones de entrenamiento con un objetivo concreto a trabajar en cada una de ellas. Además, contaremos con charlas técnicas de análisis y preparación de carreras.

El centro COSTA BLANCA EXPLORE será el centro del evento y alojamiento. Situado a pocos metros de las dunas de Guardamar del Segura y con un amplio surtido de mapas a pocos km a la redonda reúne las condiciones perfectas para alojar a todos los participantes. Además de ofrecer suficientes salas y espacios para las charlas técnicas e intercambios entre equipos, dispone de espacios al aire libre e instalaciones deportivas para todo tipo de actividades paralelas. (<https://costablancaexplore.com>)

Como llegar:

<https://goo.gl/maps/eu8tCF9q7f1vSfjN9>



PROGRAMA PRELIMINAR:

Día 27 de diciembre

- 13-17h Entrenamiento 1
- 18h Recepción de participantes en el centro COSTA BLANCA EXPLORE (Localización: <https://goo.gl/maps/eu8tCF9q7f1vSfjN9>)
- 19h Charla reunión (presentación PNTD Navidad y temporada deportiva 2023 Juvenil y Cadete).
- 20h Cena

Día 28 de diciembre

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 2+3
- 12h Análisis entrenamiento 2
- 13h Comida
- 16h30 Entrenamiento 4
- 19h30 Charla técnica.
- 21h Cena



Día 29 de diciembre

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 5
- 12h Análisis entrenamiento 5
- 13h Comida
- 16h Entrenamiento 6 (simulados)
- 19h Entrenamiento 7
- 21h Cena

Día 30 de diciembre

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 8
- 12h Conclusiones y despedida.

CATEGORÍAS:

El campo de perfeccionamiento técnico está principalmente dirigido a los deportistas de las siguientes categorías para la temporada 2023:

- M14 / F14
- M16 / M16
- M18 / M18

Se ofrece también la opción a participar de los entrenamientos al resto de edades divididos en estos dos recorridos:

- Acompañantes CORTO / Acompañantes LARGO

TERRENO Y MAPAS:

Los entrenamientos del PNTD se realizarán en los terrenos de las dunas de Guardamar del Segura. Se trata de una zona única para la práctica de la orientación. Un terreno que permite trabajar a fondo tanto las técnicas básicas como las más avanzadas de lectura e interpretación del terreno.

El poco desnivel que presenta la zona, junto con la abundancia de micro relieve facilita la realización de entrenamientos técnicos intensos sin demasiada carga física.

Además, la buena climatología de la costa mediterránea favorece las sesiones y los análisis sobre el terreno.

TRANSPORTE ENTRENAMIENTOS

Se debe disponer de transporte propio para los desplazamientos entre el alojamiento y las zonas de entrenamiento. Aun así, destacar que la ubicación del alojamiento COSTA BLANCA EXPLORE permite desplazamientos muy cortos hasta los mapas de entrenamientos (algunos andando).

PRECIOS:

SOLO ENTRENAMIENTOS (8 sesiones)	40€
ENTRENAMIENTO SUELTO (1 sesión)	6€
TODO INCLUIDO EN ALBERGUE* (entrenamientos, alojamiento y pensión completa desde el 27 por la tarde con entrada en cena y salida el 30 con comida picnic)	145€
TODO INCLUIDO EN RESIDENCIA** (entrenamientos, alojamiento y pensión completa desde el 27 por la tarde con entrada en cena y salida el 30 con comida picnic)	190€

*ALBERGUE: Habitaciones múltiples con camas en literas y baños a compartir diferenciados por sexos. Necesario llevar ropa de cama, toallas y saco de dormir. Existe opción de alquilar la ropa de cama por 6€ adicionales.

**RESIDENCIA: Habitaciones dobles, triples, cuádruples con baño privado y aire acondicionado.

- Las plazas en el PNTD serán admitidas por orden de inscripción.
- Se subvencionará con un descuento de 40€ sobre los precios de inscripción establecidos a los deportistas que hayan sido seleccionados para participar en competiciones internacionales con la selección española en 2022 en las categorías que se convocan en este campo de entrenamiento.
- Se subvencionará con un descuento de 40€ sobre los precios de inscripción establecidos a los deportistas que hayan conseguido pódium en los Campeonatos de España de 2022 y en el ránking final de la Liga Española de Opie 2022 en las categorías M12, F12, M14, F14, M16E, F16E, M18E y F18E.
- 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 la Residencia a un precio de 150€ pensión completa.

Si se tiene alguna intolerancia o alergia alimenticia será necesario indicarlo en la pestaña de observaciones dentro de SICO.

INSCRIPCIONES:

Todas las inscripciones se realizarán a través del sistema SICO de la FEDO (<https://sico.fedo.org>) y el ingreso en la cuenta de la FEDO:

ES45 2100 5808 0013 0031 6213

Cierre de inscripciones el 19 de diciembre.

El Campo de Entrenamiento está abierto a todos los orientadores federados con licencia en vigor de 2022 y compromiso de tramitarla en la temporada 2023.