

CAMPO DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN.

PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2024

Del 2 al 5 de enero de 2024 en Aranda de Duero (Burgos)

La FEDO y su equipo técnico convoca el tradicional PNTD de Reyes del 2 al 5 de enero de 2024 en Aranda de Duero con el objetivo de ofrecer el primer campo de perfeccionamiento técnico de la temporada a deportistas de las categorías Infantil (M/F14), Cadete (M/F16) y Juvenil (M/F18) que pretendan progresar en orientación, y especialmente a los aspirantes a formar parte de las selecciones en los próximos años. Este campo de entrenamiento también estará abierto y adaptado a las categorías Junior y Absoluta con entrenamientos específicos.

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 entre 7 y 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.

Debido a la proximidad de las fechas y la poca oferta de alojamiento que ofrece la zona será necesario confirmar la participación (inscribirse) en muy poco tiempo y según el número final de inscritos puede que tengamos que dividir el grupo en dos albergues distintos situados en la zona de Aranda de Duero.

Aranda de Duero será el centro del evento, disponiendo del salón para las comidas y las charlas durante los 3 días de entrenamientos.

PROGRAMA:

Día 2 de enero

- 13h – 17h Entrenamiento 1
- 18h Recepción de participantes en el albergue
- 19h Charla reunión (presentación PNTD Navidad programa y objetivos).
- 20h Cena

Día 3 de enero

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 2
- 12h Análisis entrenamiento 2 (sobre terreno)
- 13h Comida
- 16h Entrenamiento 3
- 19h30 Charla técnica.
- 21h Cena

Día 4 de enero

- 8h Desayuno
- 10h Entrenamiento 4
- 12h Análisis entrenamiento 4
- 13h Comida
- 16h Entrenamiento 5
- 18h Entrenamiento 6
- 21h Cena

Día 5 de enero

- 8h Desayuno
- 10h30 Entrenamiento 7
- 12h Conclusiones y despedida.

CATEGORÍAS:

Es una ocasión El campo de perfeccionamiento técnico está principalmente dirigido a los deportistas de las siguientes categorías para la temporada 2024:

- M14 / F14
- M16 / F16
- M18 / F18
- M20 / F20

Se ofrece también opción de 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 mapas situados alrededor de Aranda de Duero. Estos terrenos de la comarca de la Ribera del Duero se caracterizan por ser de un relieve suave, sin grandes diferencias de desnivel, aunque bien marcado de vaguadas y espolones. Un terreno que permite trabajar bien la curva de nivel, tanto para las navegaciones someras como las navegaciones a detalle. Todos los mapas cuentan con una vegetación que presenta distintos grados de penetrabilidad, ofreciendo un escenario ideal para practicar la lectura e interpretación de esta como el control de la velocidad y la dirección.

TRANSPORTE ENTRENAMIENTOS:

Los mapas de los entrenamientos están a una distancia de entre 15 y 30Km del albergue (implica tener que realizar los desplazamientos en vehículos). Es por eso que será necesario disponer de transporte propio para asistir al PNTD.

PRECIOS:

SOLO ENTRENAMIENTOS (8 sesiones)	40€
MANUTENCIÓN (pensión completa, entrando con la cena del día 2 y saliendo con la comida del día 5)	90€
ALOJAMIENTO + MANUTENCIÓN	100€

- Las plazas en el PNTD serán admitidas por orden de inscripción.
- Se subvencionará la inscripción, manutención y alojamiento a los deportistas que formaran parte del grupo de seguimiento de tecnificación FEDO 2024 incluidos en la lista del final del boletín.
- Se subvencionará con un descuento de 40€ sobre el precio de los entrenamientos a los deportistas que hayan sido seleccionados para participar en competiciones internacionales con la selección española en 2022 y 2023.
- Se subvencionará con un descuento de 40€ sobre el precio de los entrenamientos a los deportistas que hayan conseguido pódium en los Campeonatos de España 2023 y en el ranking final de la Liga Española de Opie 2023 en las categorías M14, F14, M16, F16, M18E, F18E, M20E y F20E.
- Todos los menores de edad deben de venir acompañados de un adulto durante el campo de entrenamiento.
- Será necesario marcar en la casilla de observaciones dentro de SICO si se tiene alguna intolerancia o alergia alimenticia.

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 22 de diciembre.

El campo de entrenamiento está abierto a todos los orientadores federados con licencia en vigor de 2023 y compromiso de tramitarla en la temporada 2024.

GRUPO SEGUIMIENTO TECNIFICACIÓN FEDO 2024

JUNIOR
PATRICIA TOLEDO NAVARRO
JUDIT RAVELL SOLÉ
LOLA GABARRÓ SENDRA
SARA LÓPEZ MARTÍN
GONZALO FERRANDO GALÁN
GONZALO ZORRILLA OLÍAS
AIMAR URQUIZU DIEGO
ALEJANDRO GARRIDO DÍAZ

JUVENIL
MARIA GUMÀ MARTÍNEZ
MÓNICA DE MIGUEL ARMISÉN
ARLET SALES TURRÓ
GUINEDELL FAJA SANJAUME
JULIA FAURE GARCÍA
JANA RIFÀ BERNARDINO
JOAN MONTES PEIDRÓ
ÁLVARO PÉREZ OTERO
BERNAT SELVA TORRAS
ARATZ BEOBIDE LERTXUNDI
JAN AMAT FONT
ERNEST POU BRUNS

CADETE
CANDELA ARRANZ BRAVO
MATILDE TRIBIÑO CORDAL
SANDRA MUÑOZ DESCALZO
BRUNA SANZ KOWALSKI
MARTA VILLA RODRÍGUEZ
EKAIN FERNÁNDEZ GARCÍA
JOAN MÉNDEZ SANTAMARÍA
MARTÍN VILLAR GÓRRIZ
MATEO PUERTAS SOLORZANO
BERNAT GOMÀ ESPAÑOL