

Serranía "O" Camp SOC' 17

BOLETIN 2

Información Técnica

A.1.- Calendario

Del 24 al 27 de Agosto de 2017

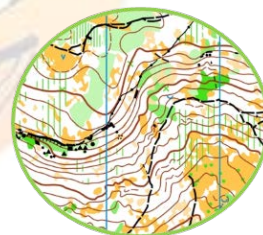
Las horas podrán sufrir modificaciones a excepción del primer entrenamiento que se pone tarde para dar la posibilidad de viajar por la mañana del 24 de agosto (jueves).

24/08/2017 (jueves)

- 10:30.- Zona Aparcamiento
 - E1.- Hoz Somera Norte.
 - Larga distancia
 - Ejercicio de Pasillos y Memoria.

- 16:30.-
 - E2.- Dehesa Carrascosa Norte.- Albergue boletus
 - Media distancia
 - Puzzle-O

- 8:15- Tarde-Noche.- Albergue Boletus
 - Charla técnica y análisis de los entrenamientos.
 - (habría que acotar la hora)



25/08/2017 (viernes)

- 10:00.- Albergue boletus
 - E3.- El Calar-
 - Multitécnica (Curva, brújula...)
- Tarde. –
 - Descanso-
 - Posibilidad de realizar una ruta guiada, por un paraje de las inmediaciones, se están estudiando posibilidades.
- 8:00- Tarde-Noche.-Albergue Boletus
 - Charla técnica y análisis de los entrenamientos



26/08/2017 (sábado)

- 10:00.- Zona aparcamiento-Hoz Somera
 - E4.- Hoz Somera Sur-
 - (Intervalos)
- 16:30- E5.- Carrascosa-plaza ayuntamiento
 - Competición de Sprint
- 8:15-Tarde-Noche.-Albergue Boletus
 - Charla técnica y análisis de los entrenamientos



27/08/2017 (domingo)

- Carrera Larga.- Albergue Boletus
 - Valdecuende.
 - Incluida en el Circuito Provincial de Cuenca 2017.



A.2.- Ubicaciones

El SOC se desarrollará en los terrenos más altos de Castilla La Mancha para la práctica deportiva estando todos los mapas entre 1200-1450 metros de altitud.

Todos los entrenamientos están en las inmediaciones o a menos de 10 Km del albergue, se podrá ir andando a la mayoría de ellos.

Plano de la situación de los diferentes entrenamientos.



A los entrenamientos solo se podrá acceder mediante las indicaciones de la organización, en alguno de los entrenamientos tocará andar sobre 30 minutos, pero por motivos medioambientales no se puede aparcar más cerca, las zonas de aparcamiento serán las siguientes:

Albergue Boletus.

- Latitud: 40°34´53.68´´N
- Longitud 2°7´13.78´´W

Zona de aparcamiento Hoz Somera.

- Latitud 40°35´59.04´´N
- Longitud 2°11´29.03´´W

Pueblo de Carrascosa. (se puede aparcar en todo el pueblo)

- Latitud: 40°35'26.71" N
- Longitud 2°9'47.57" W

A.3.-Actividades

Todas las actividades que se van a realizar tendrán como objetivo final la mejora tanto física como técnica de los participantes.

El total de actividades serán:

- 5 entrenamientos técnicos con cronometraje SportIdent.
- 3 sesiones de análisis de entrenamientos.
- 3 Charlas técnicas
 - Cómo afronta un elite una carrera. (Alberto Minguez)
 - Como pasar de un provincial a un mundial Absoluto (Carmen Patiño)
 - Vendajes funcionales. (Beatriz Lopez)
- 1 carrera oficial último día del campo de entrenamiento.

Entrenamientos libres.

Se ofrecerán tres entrenamientos libres prebalizados, por si algún corredor desea hacer más entrenamientos durante el SOC, estos entrenamientos están situados a no más de 15 km del centro del evento.

A.3.1. Explicación breve de los entrenamientos

E1- Hoz Somera curva de nivel. Es un entrenamiento de distancia larga, con tramos largos con elección de ruta, donde los corredores dispondrán solo de un mapa con curva de nivel y los caminos principales (no incluidos cortafuegos ni caminos secundarios), y tendrán que realizar el recorrido marcado. El objetivo es la mejora de la lectura del relieve

E2- Dehesa Carrascosa Norte. Entrenamiento Puzzle. Media distancia. Consiste en un recorrido normal, donde el mapa esta desordenado y hay que ordenarlo durante la carrera para completar el recorrido. Objetivo mantener una alta concentración en carrera durante una media distancia y divertirse.

E3- El calar. Multitécnico. Consiste en realizar un recorrido con distancia intermedia, en el cual se alternan zonas de solo curva de nivel, solo vegetación, zonas de ventanas y zonas de pasillo. Objetivo, trabajar todas las partes técnicas de la orientación por separado en un solo entrenamiento.

E4- Hoz Somera Sur. Intervalos. Realizar un recorrido a un alto ritmo y trabajando bajo presión. Consiste en simular la situación de un relevo o carrera cuando tienes a alguien detrás o delante con el mismo recorrido y conseguir no desconcentrarte. Este entrenamiento se realizará en grupos de nivel similar, saliendo entre los diferentes integrantes a 20'' y teniendo como objetivo no ser pillado y conseguir pillar al de delante.

E5- Carrascosa- Competición de Sprint. Se realizarán tandas clasificatorias en todos los niveles, dividiendo a los participantes de cada nivel en 2 grandes grupos, consiguiendo tener 6 grupos. Cada grupo realizará un sprint normal y los 5 mejores de cada grupo se clasificarán a la final que se realizará con salida en masa. Una vez terminada la final el resto de corredores no clasificados podrán realizar el recorrido de la final. Sin control SI.

E6- Carrera del circuito provincial. Carrera normal de orientación.

A.4.-Categorías

Cada participante deberá inscribirse en la categoría que más se adapte a sus conocimientos, las categorías son las siguientes:

CATEGORIAS	FÁCIL	MEDIO	DIFÍCIL CORTO	DIFÍCIL LARGO
------------	-------	-------	------------------	------------------

A.5.-MAPAS Y TERRENOS

1. HOZ SOMERA

Terreno de pinar de montaña calcárea (*Pinus nigra*) entre 1200 y 1300 metros de altitud, con abundancia y variedad de pequeños detalles tanto de roca como de vegetación. Tiene zonas de callejones de roca calcárea, laderas con detalles rocosos complejos, algunas zonas abiertas, y como su nombre indica una "Hoz" sinuosa ideal para practicar rumbos en entornos complicados.

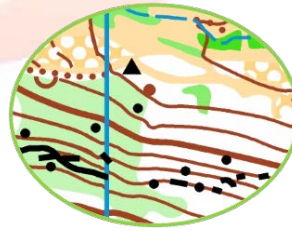
Desniveles de suaves a moderados. Zonas de tormagal que constituyen un auténtico laberinto pétreo.



2. DEHESA DE CARRASCOSA

Una dehesa abandonada de enormes robles (quejigos) centenarios con una zona de desniveles moderados y detalles rocosos y otra más suave y de carrera rápida con combinación de claros y zonas de vegetación ideal para practicar la lectura de todas las clases de "verdes".

El último día se celebrará una carrera, parte del Circuito Provincial de Cuenca, en la que estrenaremos más del 60% de este terreno. 1300 m de altitud media



3. VALDECUENDE

Mapa de bosque de pinos que tiene tres zonas bien diferenciadas: una ladera homogénea de pinar abierto con algunos cortados aislados, una zona cimera de relieves redondeados y bosque de encinar, y otra de fondo de valle con bosquecillos de pinar y robledal, en la que se encuentra el Albergue.

A 1150-1300 m de altitud, este mapa no ha sido utilizado en competición oficial, solo en entrenamientos tanto en el SOC 2015 como en el SOC 2016. En esta ocasión será el mapa utilizado para la carrera del circuito de Cuenca.



4. EL CALAR

Un mapa realizado en 2015, que solo ha sido utilizado en el SOC 2015, este terreno es el prototipo de relieve de "Muela", una forma de relieve muy frecuente en la Serranía de Cuenca. Se trata de zonas altas y en general llanas con alguna depresión y normalmente pobladas por sabinares o, como en este caso, un bosque alto de *Pinus nigra*, muy aptas para el desplazamiento a gran velocidad. 1300 m de altitud.



Información Logística

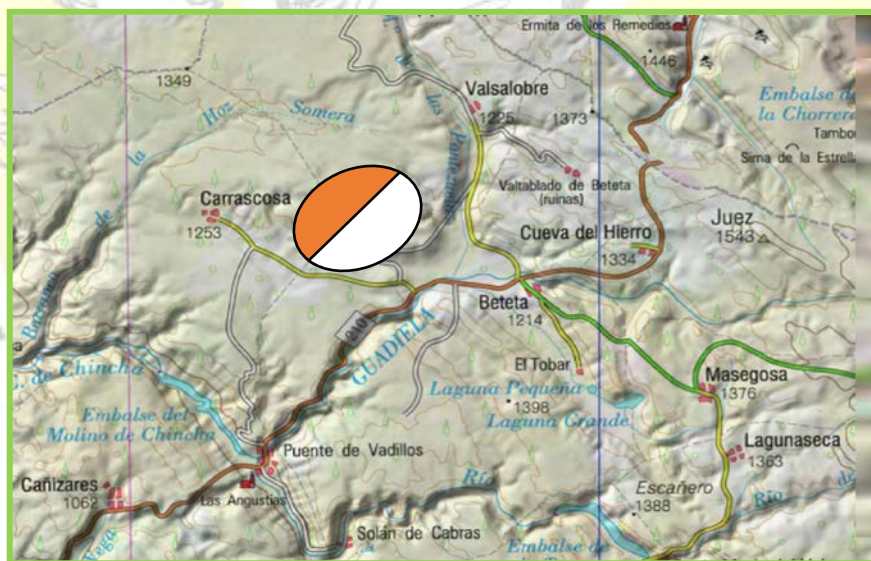
B.1. Centro de Eventos

Albergue Boletus

El centro de eventos del SOC 2017 estará situado en el **albergue Boletus**. Situado en el Km 1,5 de la carretera de Beteta a Carrascosa de la Sierra, el albergue se encuentra ubicado en un entorno natural único y privilegiado, entre los Parques Naturales de la Serranía de Cuenca y el Alto Tajo. Próximo al municipio de Beteta, hace de él, un lugar ideal para practicar orientación y cualquier actividad en la naturaleza.

<http://www.albergueboletus.com/>

http://www.albergueboletus.com/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=93



Mapa de acceso al Albergue "Boletus"

Para poder alojarse y reservar plaza en el albergue Boletus durante el SOC, ponerse en contacto con secretaria@fecamado.org

Todos los entrenamientos están en las inmediaciones o a menos de 10 Km del albergue, se podrá ir andando a la mayoría de ellos. Esta información solo es interna, durante el mes de febrero empezaremos a colgar información en la web y todo lo que no queda contemplado en este documento.

B.2.- Aparcamientos

Las zonas de aparcamiento serán publicados en el próximo boletín.

B.3.- Control de Tiempos. Cronometraje

Todos los entrenamientos serán cronometrados con el sistema **SportIdent**.



B.4.-Transporte

El desplazamiento a las zonas de entrenamiento corre a cargo de cada uno de los participantes.

Los participantes que no dispongan de transporte, lo podrán comunicar a la organización y en función de los solicitantes se estudiarán diferentes posibilidades para transportar a estos a los entrenamientos, corriendo los participantes, con los gastos que se generen.

Inscripciones

Se dispondrá de diferentes tipos de pack con otros tantos precios y servicios:

- **Pack completo:**
 - Todos los entrenamientos del SOC 2017
 - Carrera del Circuito Provincial de Cuenca (domingo)
 - Bolsa del corredor.
 - Avituallamiento líquido y fruta

- **Pack medio:**
 - 3 ó 4 entrenamientos del SOC 2017 (a libre elección)
 - Uno de ellos puede ser la Carrera del Circuito Provincial de Cuenca (domingo)
 - Bolsa del corredor.
 - Avituallamiento líquido y fruta

- **Entrenamientos sueltos:**
 - Inscripción a 1 ó 2 entrenamientos del SOC 2017
 - Uno de ellos puede ser la Carrera del Circuito Provincial de Cuenca (domingo) aunque quizás sea mas barato inscribirse directamente a la competición.
 - Avituallamiento líquido y fruta

- **Entrenamientos Extras:**
 - Son entrenamientos marcados con cinta de prebalizado o similar
 - Se ofrecen con el fin de que los participantes que necesitan mayor carga de entrenamientos, puedan entrenar de un modo gratificante.
 - Son 3 y se deben solicitar todos juntos en un pack.

Para cualquier duda y otros tipos de posibilidades enviar un e-mail al correo secretaria@fecamado.org

C.2.- Sistemas de inscripción

- DEPORTICKET : <http://www.deporticket.com/dpk-detalle-evento/evento/2535-serrania-orienteeing-camp---soc-2017>
- ORIENTEERINGONLINE:
<http://www.orienteeingonline.net/CompetitionBasicInfo.aspx?CompetitionID=3389>

!!!DEPORTICKET MÁS ECONÓMICO QUE ORIENTEERINGONLINE!!!

Los inscritos **a través de la plataforma de deporticket** disfrutarán de un **descuento** en todos los precios

Tabla de precios para **federados** (licencia FEDO):

Plazos	Pack Completo	Pack Medio (Precio de 1 entrenamiento)	Entrenamientos suelos	Entrenamientos extra
1º (Hasta el 30/06/2017)	30,00	6,00	6,50	6,00
2º (1/07/2017- 31/07/2017)	37,00	7,00	8,00	6,00
3º (01/08/2017- 05/08/2017)	45,00	8,50	9,00	6,00

En caso de no esta federado, a estas tasas habrá que añadir el precio del seguro deportivo.

Número de días	1 día	2 días	3 días	4 días
Precio	2,00	3,00	5,00	6,00

Tabla de precios en la página **orienteringonline** para deportistas federados:

Plazos	Pack Completo	Pack Medio (Precio/entrenamiento)	Pack 1 entrenamiento	Entrenamientos extra
1º (Hasta el 30/06/2017)	35,00	6,75	7,00	6,00
2º (1/07/2017- 31/07/2017)	42,00	8,00	8,50	6,00
3º (01/08/2017- 05/08/2017)	50,00	9,25	10,00	6,00

En caso de no esta federado, a estas tasas habrá que añadir el precio del seguro deportivo.

Número de días	1 día	2 días	3 días	4 días
Precio	2,00	3,00	5,00	6,00

Recursos Humanos

D.1.-Equipo organizador

- Director del SOC-2017
 - Diego Rodríguez Corrochano
- Responsable equipo de campo
 - Jaime Montero Gómez
- Equipo de Campo
 - Jesús Rodríguez Corrochano
 - David Cotillas Moya
 - Ignacio Sánchez Muñoz
- Responsable de meta:
 - Alfonsa Corrochano Galán
- Responsable Salida:
 - Carmen Patiño Deniz
- Responsable monitores:
 - María Rodríguez Corrochano
- Técnico Sportident
 - Oscar Rodríguez Pérez

Seguridad

E.1.-Peligro de incendios.

Según la normativa de incendios está terminantemente prohibido, bajo riesgo de sanción:

- Tirar fósforos, colillas, puntas de cigarro o cualquier material en ignición al suelo.
- Arrojar fuera de los contenedores de basura, desechos o residuos que con el tiempo puedan resultar combustibles o susceptibles de provocar combustión, tales como vidrios, papeles, plásticos, aerosoles, mecheros, etc.
- Aparcar vehículos en los caminos, pistas forestales y cortafuegos de modo que supongan un impedimento al paso de los vehículos

del Operativo de lucha contra los incendios forestales, que no esté regulado por la organización.

- La acampada libre y la pernocta, incluyendo la pernocta dentro de vehículos, en zonas que no estén autorizadas por la organización.

Si se divisa fuego hay que avisar inmediatamente a la organización y grupo de bomberos para sofocarlo y/o activar el plan de seguridad.

