

**SOC 2019**

**19/25-08-2019**

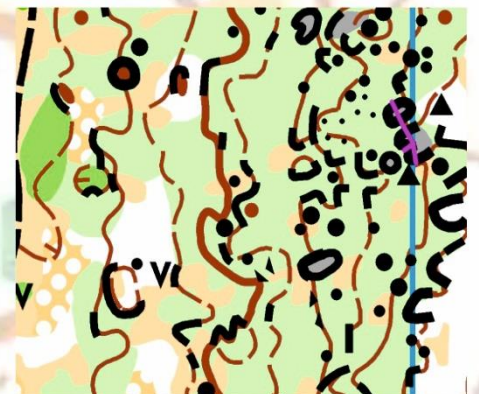
**CUENCA  
MAJADAS  
MARIANA  
BUENACHE**



**LIGA DE CASTILLA LA MANCHA  
CIRCUITO DE CUENCA**



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA



# **BOLETIN 1 LOS PALANCARES CUENCA 19-25 Agosto 2019**



## INTRODUCCIÓN

La Federación de Orientación de Castilla- La Mancha, junto con la Excma. Diputación de Cuenca y tras el éxito de años anteriores, os animan a participar en la quinta edición del Serranía Orienteering Camp 2019 (SOC), que este año se celebrará en Cuenca en el mes de **Agosto**, fecha en la que se han celebrado la mayoría de las ediciones. El centro neurálgico será el albergue de Los Palancares (Cuenca).

## OBJETIVOS

Los entrenamientos van dirigidos para que los participantes mejoren su nivel tanto física como técnicamente. Entre las técnicas que se mejorarán se encuentran, orientación mediante curvas de nivel tanto en laderas como en zonas llanas, controlar la velocidad de carrera en zonas muy complejas de piedras, entre otras, este año se pondrá mucho empeño en que los corredores consigan mejorar su concentración en carrera.

Los entrenamientos se dividirán en 5 niveles de dificultad: fácil, medio corto, medio largo, difícil corto y difícil largo. Los participantes pueden elegir el más adecuado a su nivel.

## PROGRAMA

Actividad	Día	Moment o	Mapa o lugar	Tipo	Distancia
<b>E1</b>	19 Agosto	Mediodía	Buenache	Larga, tipo pasillo-ventanas	
<b>Reunión</b>	19 Agosto	Tarde	Palancares	Técnicos, tiempo para grupo analizar entrenamientos	
<b>E2</b>	19 Agosto	Noche	Palancares	Nocturna, tipo Rogaine	
<b>E3</b>	20 Agosto	Mañana	Las Majadas	Larga, multitécnico	
<b>E4</b>	20 Agosto	Mediodía	Las Majadas	Relevos 2 postas 2x1 (muchos controles)	
<b>Reunión</b>	20 Agosto	Tarde	Palancares	Técnicos, tiempo para grupo analizar entrenamientos	
<b>E5</b>	21 Agosto	Mañana	Cabeza Modorra	Larga, curva de nivel	
<b>Opción</b>	21 Agosto	Tarde	Palancares	Concurso picada rápida	
<b>Charla</b>	21 Agosto	Tarde	Palancares	Realizada por un experto de orientación	
<b>Reunión</b>	21 Agosto	Tarde	Palancares	Técnicos, tiempo para grupo analizar entrenamientos	
<b>E6</b>	22 Agosto	Mañana	Buenache	Intermedia tipo puzzle	

<b>E7</b>	22 Agosto	Tarde	Mariana	Media, Intervalos	
<b>Reunión</b>	22 Agosto	Tarde	Palancares	Técnicos, tiempo para grupo analizar entrenamientos	
<b>E8</b>	23 Agosto	Mañana	Palancares	Multitécnico	
<b>E9</b>	23 Agosto	Tarde	Palancares	Trabajo memoria	
<b>Reunión</b>	23 Agosto	Noche	Palancares	Técnicos, tiempo para grupo analizar entrenamientos	
<b>E10</b>	24 Agosto	Mañana	Mariana	Liga CLM	
<b>E11</b>	24 Agosto	Tarde	Palancares	Relevos	
<b>Reunión</b>	24 Agosto	Tarde	Palancares	Técnicos, tiempo para grupo analizar entrenamientos	
<b>Fiesta Despedida</b>	24 Agosto	Noche	Palancares	En estudio	
<b>E12</b>	25 Agosto	Mañana	Mohorte	Liga CLM	
<b>Trofeos</b>	25 Agosto	Mediodía			

## INSCRIPCIONES

Inscripciones en <https://sico.fedo.org/> a partir del **1 de Marzo**

## CATEGORÍAS

5 categorías disponibles

- Fácil
- Medio Corto
- Medio Largo
- Díficil corto
- Díficil largo

La categoría fácil podrá realizar los recorridos acompañados, este recurso está destinado a orientadores jóvenes o debutantes en este deporte, que serán acompañados por un entrenador de orientación.

## PRECIOS

- Pack 1: Entrenamientos toda la semana (de Lunes a Domingo).
- Pack 2: Entrenamientos sueltos.

### Alojamientos con pensión completa

- Lunes a Domingo 160€
- Jueves a Domingo 90€

Todos los inscritos deberán contar con sus propios medios para asistir a los diferentes entrenamientos

Opción	Hasta 31 Mayo	Hasta 30 Junio	Hasta 1 Agosto	Hasta 10 Agosto
Pack 1. Todos los entrenamientos	77	89	107	125
Pack 2. Entrenamientos sueltos	7	8	9.5	11
Alojamiento Lunes-Domingo	160	160	160	170
Alojamiento Jueves-Domingo	90	90	90	100
Suma (Todos entrenos y alojamiento toda la semana)	237	249	267	295
Suma (Entrenos y alojamiento Jueves-domingo)	139	146	156.5	177

Inscritos sin licencia FEDO, habría que añadir el precio correspondiente a los seguros de prueba en función de la cantidad de días que asistan.

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días
2€	3€	4€	5€	6€	7€	8€

### Plazas limitadas

El 1 de Marzo se abrirán las inscripciones para todos los interesados. Para grupos grandes que no tengan todavía los nombres de los integrantes, pero si el número de plazas que desean solicitar, pedimos que se pongan en contacto con el email [secretaria@fecamado.org](mailto:secretaria@fecamado.org) y les indicaremos como realizan la inscripción, esto es importante para **reservar las plazas del albergue**. Estos grupos deben estar formados por miembros de un mismo club o de una misma federación, que llevarán a un responsable de dicho grupo.

Hasta que finalice el primer plazo solo se podrá reservar plazas para el alojamiento completo durante toda la semana. A partir de esta fecha se abrirá la opción de apuntarse al alojamiento desde jueves a domingo.

Faltaría incluir, precios para los que solo se inscriban a la carrera del fin de semana.

## INFORMACIÓN TÉCNICA

En el próximo boletín

## ZONAS DE ENTRENAMIENTO

En el próximo boletín

Los entrenamientos y carrera se encuentran dentro de los límites municipales de Cuenca, Mariana, Buenache y Las Majadas, y en un radio de 30 minutos desde el albergue de Palancares, exceptuando Las Majadas que se encuentra a 1 hora pero el nivel técnico de los terrenos lo justifica.

## ANÁLISIS Y CHARLAS

Este año como novedad se dejará una hora cada día, para realizar análisis de los entrenamientos por parte de los profesores de cada grupo. Que además se unirá a las charlas técnicas que realizaremos por parte de la organización.

Estas charlas se realizarán por orientadores de primer nivel a todos los niveles que asistirán para impartir charlas sobre su experiencia y su propia visión de nuestra orientación. En el próximo boletín se indicarán los ponentes.

## ALOJAMIENTO Y CENTRO DE EVENTOS

El centro de eventos será el Albergue “Los Palancares”, en Cuenca.

Es el campamento más grande de Castilla-La Mancha y ubicado en un entorno privilegiado, dentro del Monumento Natural Protegido de Palancares y Tierra Muerta donde se encuentra uno de los paisajes cársticos más espectaculares de Cuenca.

10 hectáreas perimetradas con 65 cabañas (aforo para 250 personas) con vigilante de seguridad. Cabañas de madera de 2, 4 y 6



© JCCM

personas con calefacción y luz eléctrica. 2 pabellones independientes con baños totalmente equipados (duchas con agua caliente) comedor y cocina, aula, enfermería, piscina exterior y zonas comunes de recreo e incluso Capilla al aire libre. Equipamientos deportivos: pista de fútbol, pista de baloncesto, bicicletas, tiro al arco, piscina.

Alojamiento con pensión completa: desayuno, comida, merienda y cena. Para el entrenamiento E4 (Buenache) se comerá de PICNIC para no tener que regresar al albergue.

## EQUIPO ORGANIZADOR

- Directores del SOC: Diego Rodríguez y María Rodríguez.
- Jefe de campo: Jesús Rodríguez.
- Trazadores: María Rodríguez, Jesús Rodríguez y Diego Rodríguez.
- Cronometraje: Óscar Rodríguez, Celia Molina, Jesús Rodríguez
- Jefa de meta y avituallamiento: Alfonsa Corrochano
- Equipo de campo: Nacho Sánchez, Jose Ramón Molina, Marta Molina
- Apoyo: Celia Molina
- Boletines/web/cartelería: Diego Rodríguez.

## VIDEO PROMOCIONAL 2018

[https://www.youtube.com/watch?v=UxbvGY\\_w3ul](https://www.youtube.com/watch?v=UxbvGY_w3ul)

