

SILVA O'CAMP 2026 – VIDNAVA (REPÚBLICA CHECA)

Maya Parra García

El pasado mes de julio tuve la oportunidad de asistir al campamento internacional **Silva O'Camp 2026** en Vidnava (República Checa), una de las mejores experiencias que he podido vivir en mi trayectoria deportiva en la categoría **H/D16**.

A lo largo de una semana de entrenamiento intensivo, he podido mejorar diariamente con unos entrenamientos, diseñados para ofrecer la máxima distancia, desnivel y dificultad técnica. Entrenar sobre la cartografía y el terreno checo me ha permitido poner a prueba mis límites físicos y técnicos.

A través de esta memoria pretendo transmitir el trabajo realizado en cada una de las sesiones y competiciones, así como exponer el impacto que este aprendizaje tendrá en mi rendimiento de cara a la presente temporada.

Jornada Previa – Sábado 18/07: Llegada y turismo por Praga

El primer día, después del viaje en avión y más tarde en bus fuimos a una residencia en la que íbamos a pasar la noche, cuando descargamos y cenamos nuestros entrenadores nos llevaron a hacer turismo por Praga. Vimos muchos de los monumentos más famosos de Praga como el famoso Reloj Astronómico, el Puente de Carlos o la Estatua de Jan Hus. Después vimos las calles de Praga y finalmente volvimos a la residencia para descansar y prepararnos para el siguiente día, que sería nuestro primer día en el campamento.

Día 1 – Domingo 19/07: Toma de contacto

Entrenamiento 1 (T1) - Trainer's Choice

El primer día de campamento pudimos ver las instalaciones en las que nos hospedaríamos durante la semana y tener una primera impresión del terreno. Más tarde nos dividieron por grupos, que serían con los que haríamos todos los entrenamientos. Estos eran mixtos, e internacionales y se dividían según la edad, después tuvimos nuestro primer entrenamiento el Trainer's Choice.

Este consistía en un entrenamiento de tipo Rogaine (encontrar el máximo número de balizas posibles, 18 en total, en un tiempo límite de una hora). Nos dejaron ponernos por grupos ya que el objetivo era ponernos en contacto con el terreno. Yo hice el entrenamiento con otras dos chicas españolas ya que todavía no conocíamos a los demás compañeros.

En mi opinión no fue un entrenamiento difícil pero la lluvia complicó la visibilidad y la carrera en el bosque. Mis compañeras y yo terminamos el tiempo encontrando 17 de los 18 controles, perdiendo una baliza debido a un error de lectura en los primeros minutos. A pesar de ello, la sesión fue muy útil para familiarizarnos con la vegetación, el terreno y la dinámica de trabajo de los días siguientes.

Día 2 – Lunes 20/07: Laderas rocosas, memoria y relevos

Entrenamiento 2 (T2) - There and Back

El segundo día tuvimos tres entrenamientos.

El primero fue un entrenamiento llamado "ir y volver". Este consistía en cuatro mapas dos para ir y dos para volver, primero cogías un mapa picabas las balizas hasta llegar a la meta y, una vez allí cogías un mapa diferente y picabas las balizas desde la meta hasta la salida. Así cuatro veces hasta terminar todos los mapas.

Este entrenamiento fue fácil, divertido y muy útil para entrenar la concentración ya que en todo momento tenías que saber dónde estabas.

Entrenamiento 3 (T3) - Memory-O

El segundo entrenamiento fue para entrenar la memoria. Este consistía en llegar a la baliza sin el mapa. Cada vez que llegabas a una baliza había un mapa que no podías coger, solo ver y tenías que memorizar como llegar a la siguiente baliza sin él.

Este entrenamiento fue un poco más difícil ya que si se te olvidaba tenías que volver, pero también muy útil para no distraerse y pensar rápido.

Competición Tiomila Nocturna

Esto no fue un entrenamiento como tal, pero sirvió para poner en práctica los entrenamientos previos. Nos dividieron por grupos y nos dieron un mapa con muchas balizas, cada uno tenía que hacer al menos una hasta que completáramos todas pero la dificultad de este era que no podías llevarte el mapa, sino que poniendo en práctica el entrenamiento tenías que llegar habiendo memorizado el camino.

Este juego me resultó especialmente estresante ya que eran como unos relevos y, si fallabas tu equipo quedaba descalificado, pero sin embargo fue muy divertido y nos sirvió para aprender a pensar bajo presión.

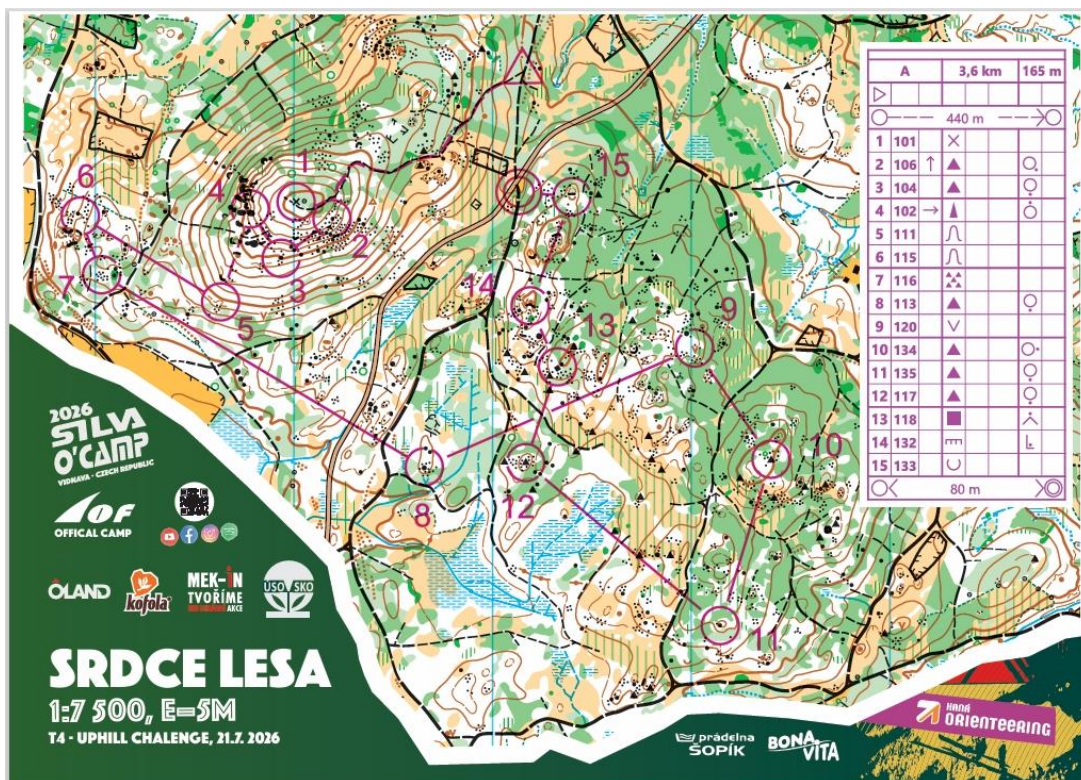
En resumen, el segundo día fue muy intenso, pero aprendimos muchas cosas útiles de las que haríamos uso los siguientes días.

Día 3 – Martes 21/07: Desnivel extremo, KO Sprint y agilidad

Entrenamiento 4 (T4) - Uphill Challenge + Misky

Este entrenamiento fue uno de los más duros ya que consistía en correr 440m en subida que fueron 120m de desnivel y una vez arriba hacer la carrera normal que, en mi caso fue un total de 3,6 kilómetros. El objetivo era correr la carrera con el nivel de oxígeno más bajo posible.

Esta no fue nada fácil ya que el gran esfuerzo al principio dificultaba el resto de la carrera, pero, tras las primeras balizas era una carrera normal. Este entrenamiento me gustó mucho porque te ayudaba a mantener el ritmo después de una subida y en carrera eso suele pasar mucho.



Entrenamiento 5 (T5) - KO Sprint

Competición Superpuncher

Esa tarde tuvimos un juego de velocidad que consistía en picar una serie de balizas en el menor tiempo posible. Se iba haciendo por rondas hasta que solo quedara un participante, en nuestro caso ganó Inés.

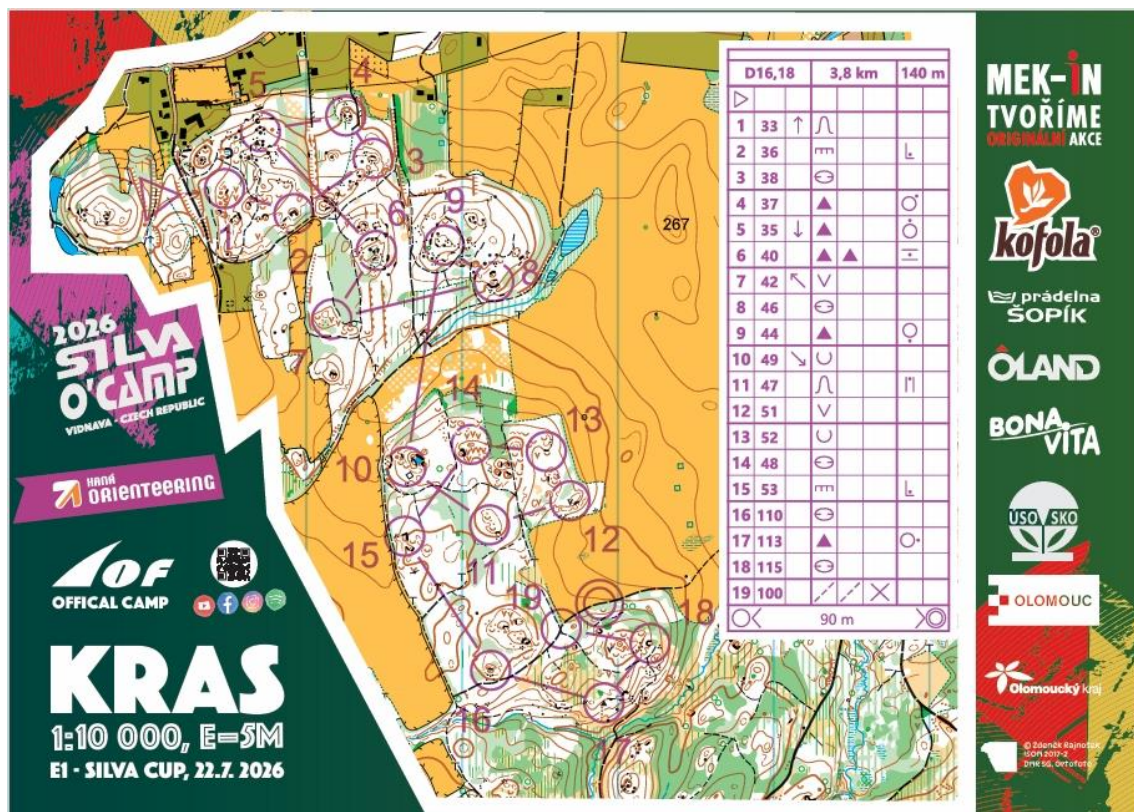
Fue un juego muy divertido y nos lo pasamos muy bien animando a Inés.

Día 4 – Miércoles 22/07: Competición y relevos

Silva Cup – Etapa 1: Distancia Media

El cuarto día no tuvimos entrenamiento, sino que tuvimos la carrera de distancia media. En mi caso tenía 3,8 kilómetros y 140m de desnivel.

Esta fue como una carrera normal, tuve algunos errores al principio, pero el resto de la carrera fue bastante fácil técnicamente.



Entrenamiento 6 (T6) - Relevos

En este entrenamiento hicimos unos relevos un poco más distintos de los que solemos hacer. En estos nos dividían por grupos y en ellos nos separamos según la edad, una vez divididos los más pequeños (D/H-10) salían los primeros y cuando el primero de ese grupo llegaba todo el segundo grupo (D/H-14) y cuando el primero de ese grupo llegara el todo el tercer grupo (D/H-16) salía, cuando llegara el primero el grupo entero habría terminado la carrera.

Fueron unos relevos diferentes pero muy divertidos.

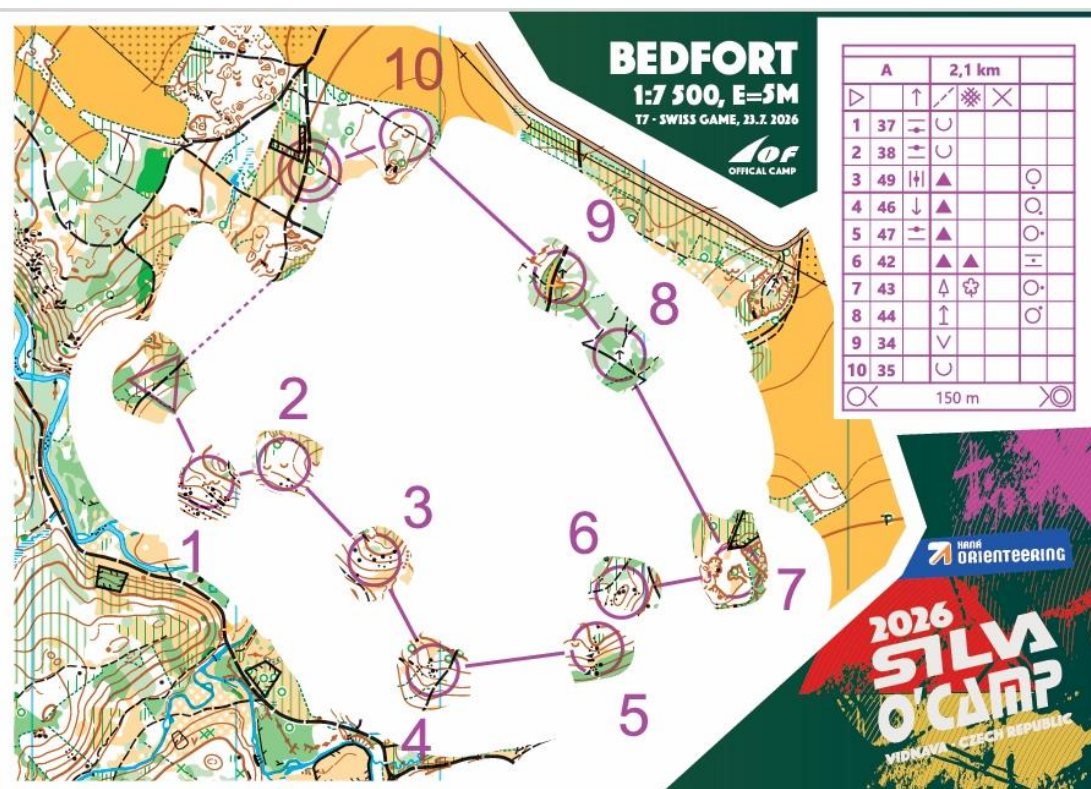
Día 5 – Jueves 23/07: Mapas reducidos, triatlón y noche

Entrenamiento 7 (T7) - Swiss Game

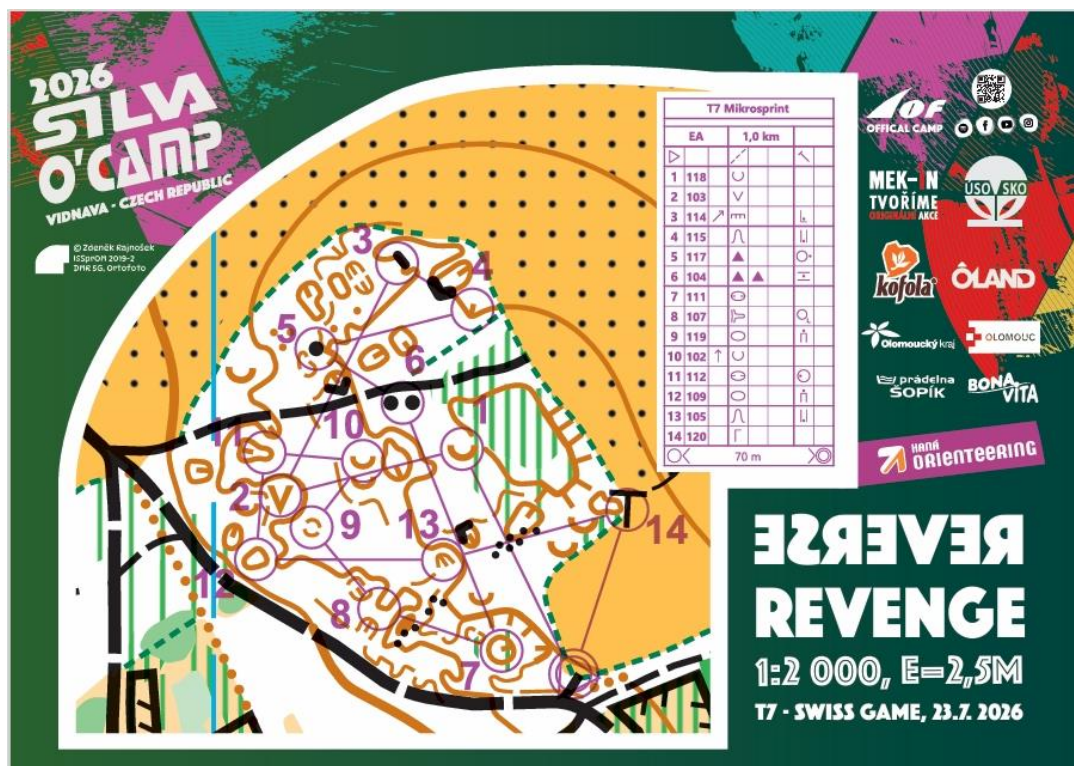
Este consistía en dos entrenamientos cortos

El primer entrenamiento fue como una carrera corta pero el mapa estaba en blanco y solo se veía el trozo en el que estaba la baliza. El objetivo de este era que utilizásemos el rumbo y el relieve para guiarnos.

No fue difícil porque era poca distancia, en mi caso 2,1 km pero igualmente fue un entrenamiento duro porque teníamos que encontrar las balizas sin equivocarnos. Yo me perdí un poco al principio, pero una vez que haces las primeras balizas el resto son más fáciles



El segundo entrenamiento me gustó mucho porque era un **mikrosprint** pero nuestro mapa era un mapa espejo, es decir estaba invertido, la izquierda era la derecha y arriba era abajo. Aunque era un mikrosprint fue uno de los entrenamientos más complicados.



Entrenamiento Triathlon

Este fue mi entrenamiento favorito ya que consistía en tres pruebas, primero había que recorrer nadando una piscina de 50 m, cuando salías tenías que seguir un camino de 500m hasta llegar al campamento donde te daban un mapa y tenías que memorizar el mayor número de balizas que pudieras y luego ir, picarlas y finalmente ir a meta.

Fue duro porque fue el día que más frío hacía, pero me gustó mucho y porque fue diferente y divertido.

Entrenamiento 8 (T8) - Night-O

Este entrenamiento fue una carrera nocturna normal, en mi caso fueron 2,1 Km pero con mucho desnivel y, como fue por la noche no fue nada fácil.

Día 6 – Viernes 24/07: Micro-bucles y Sprint Urbano

Entrenamiento 9 (T9) - O-Loops

Este entrenamiento consistía en cuatro mapas muy cortos en los que las balizas estaban en bucle.

En mi opinión muy bien elegido porque no se hacía nada pesado, eran carreras muy cortas para mejorar las entradas y salidas del control.

Silva Cup – Etapa 2: Sprint Urbano

Por la tarde tocó carrera en este caso el sprint.

Día 7 – Sábado 25/07: Media y Olympic games

Silva Cup – Etapa 3: Distancia Media

La segunda carrera de distancia media.

Olympic games

Esta actividad se basa en los juegos olímpicos, consistió en varios juegos con balones, piedras palos... etc

Día 8 – Domingo 26/07: Relevos de 1 persona y vuelta a Praga

Entrenamiento 10 (T10) - Relevos de 1 persona

Este entrenamiento fue el último y consistía en hacer un mapa, pasar por la meta darle la vuelta al mapa, completarlo y volver a pasar por la meta. Fue muy divertido y lo disfruté mucho.

Ese día volvimos a Praga y una vez allí nos quedamos en el hotel.

En mi opinión ha sido el mejor campamento al que he ido, no solo por los entrenamientos sino también por los paisajes, el terreno, la gente y el buen ambiente que

hay en él. Este no me ha servido dolo para mejorar mi nivel en el deporte sino también para mejorar mi inglés, mis habilidades sociales y sobre todo para aprender.

Sin duda alguna me encantaría volver y se lo recomendaría a cualquiera.