



Entrenamientos

SILVA O'CAMP 2026

Erika Ortiz Tejera

INDICE

13. OMR

1. Introducción

12. Silva O Games

2. There and Back

11. O Loops

3. Memory O

10. Night O Mass Start

4. Tiomila

9. Duathlon

5. Uphill Challenge

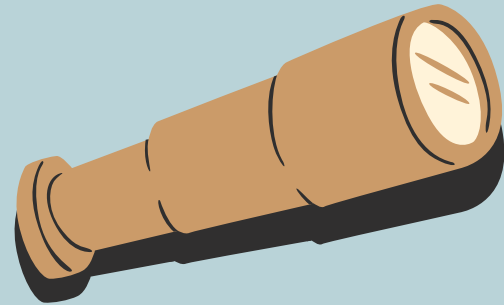
8. National Parade

6. K.O Sprint

7. Relay



INTRODUCCIÓN



En esta memoria os voy a hablar sobre los entrenamientos del Silva O'Camp 2026 y a explicar qué hemos hecho en cada unos de ellos.

THERE AND BACK:

Este entrenamiento iba sobre tramos cortos y en línea. Había cuatro mapas distintos y de todos ellos tenías que escoger uno.

Cuando terminabas en la meta (que no coincidía con la salida) dejabas el mapa hecho y hacías otro. La dificultad era que este mapa lo debías hacer al revés, es decir, empezar desde la última baliza hasta la primera, ya que la meta del mapa anterior era la salida de este.

En total se podía hacer cada mapa de dos formas distintas (de ida o de vuelta), ocho tramos.



MEMORY-0:



El entrenamiento de memoria iba sobre recordar el recorrido desde una baliza a la siguiente.

Había distintas variantes de mapas; el E (la categoría más difícil), el A, el B, y el C (la categoría más inferior).

Solo se podían ver los mapas en la baliza, y el mapa solo llevaba el recorrido desde esa baliza a la siguiente. Entonces, si te perdías, tenías que volver a la baliza anterior para memorizar el recorrido de nuevo.

TIOMILA:

El tiomila eran unos relevos hechos para conocer y socializar con otras personas que no fuesen de tu grupo.

Te escribían un grupo aleatorio del 1 al 16 en el brazo para otras actividades que no fuesen los entrenamientos. Estos relevos eran distintos, ya qué solo teníamos un mapa y una pinza. Repartíamos todos los controles que había en el mapa entre todas las personas que había en el grupo.

Cada persona del grupo debiar ir al menos a una baliza.



UPHILL CHALLENGE:

Este reto va sobre un recorrido en el que la salida está a la falda de la montaña, pero la primera baliza está en la cima, y tienes que ir corriendo unos 400 metros cuesta arriba.

Una vez que llegas a la primera baliza hay que ir bajando poco a poco, de baliza en baliza hasta llegar a la meta, que está al lado de la salida.

K.O. SPRINT:

En el knock out tenías que elegir un mapa de los cuatro que había de tu categoría.

La diferencia entre un recorrido normal y este es que salían cuatro personas a la vez y solo pasaba una persona de esas cuatro a la siguiente ronda.

Había cuatro mapas distintos para elegir, pero alomejor otra persona de las cuatro elegía el mismo que tú.



RELAY:

En este entrenamiento nos agrupábamos con las mismas personas que en el Tiomila. En ese grupo se juntaban por categorías y te ponías un dorsal de un color específico.

Los más pequeños salían primero y la siguiente categoría se preparaba para cuando llegase el primer corredor. Cuando llegaba, el corredor le chocaba la mano a alguien de su equipo y salían todos. Lo mismo para la categoría superior.



NATIONAL PARADE:



Al llegar al campamento, los monitores nos dijeron que inventáramos un baile que representase a España.

El National Parade era un desfile en el que iban país por país mostrando un baile a los demás.

Algunos solo cantaron, otros bailaron algo típico de su país. Nos lo pasamos muy bien y aprendimos más cosas de otros países.

DUATHLON:

Tuvimos la mala suerte de que llovió en el mismo momento en el que empezábamos a prepararnos para hacer el duathlon.

En este entrenamiento había dos partes: Primero había que nadar en la piscina del campamento de unos 50 metros de largo y luego hacías un recorrido marcado con cintas hasta llegar a la segunda parte, en la que memorizabas un mapa con 8 balizas.

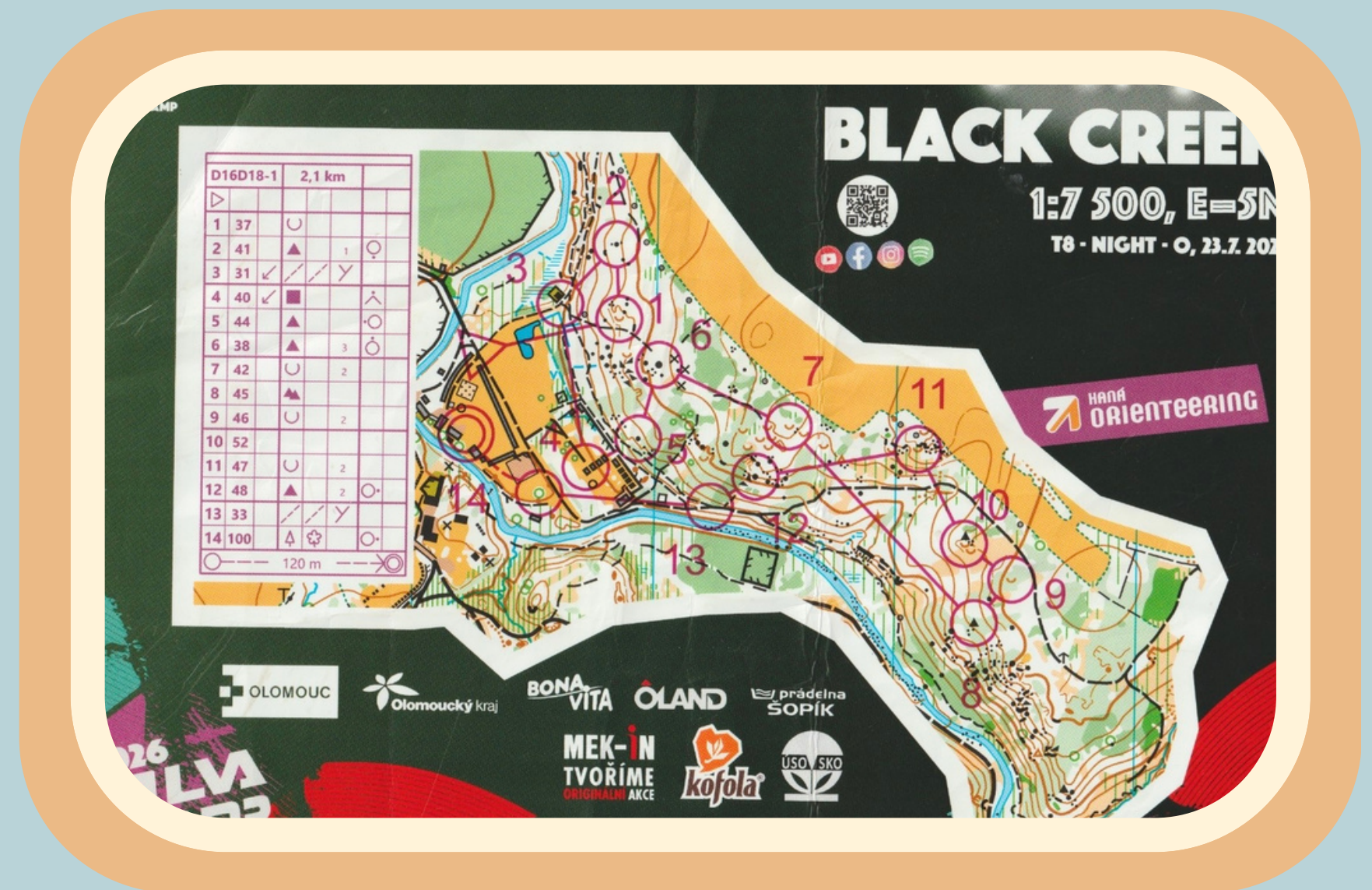
Tenías todo el tiempo del mundo para mirar el mapa, pero una vez que salías a por las balizas, no podías volver a ver el mapa de nuevo. Picabas todas las balizas que recordases e ibas a la meta.



NIGHT-O MASS START:

Tal como dice el título, esta carrera era con salida en masa y por la noche, por lo que tenías que llevar un frontal para poder ver mejor..

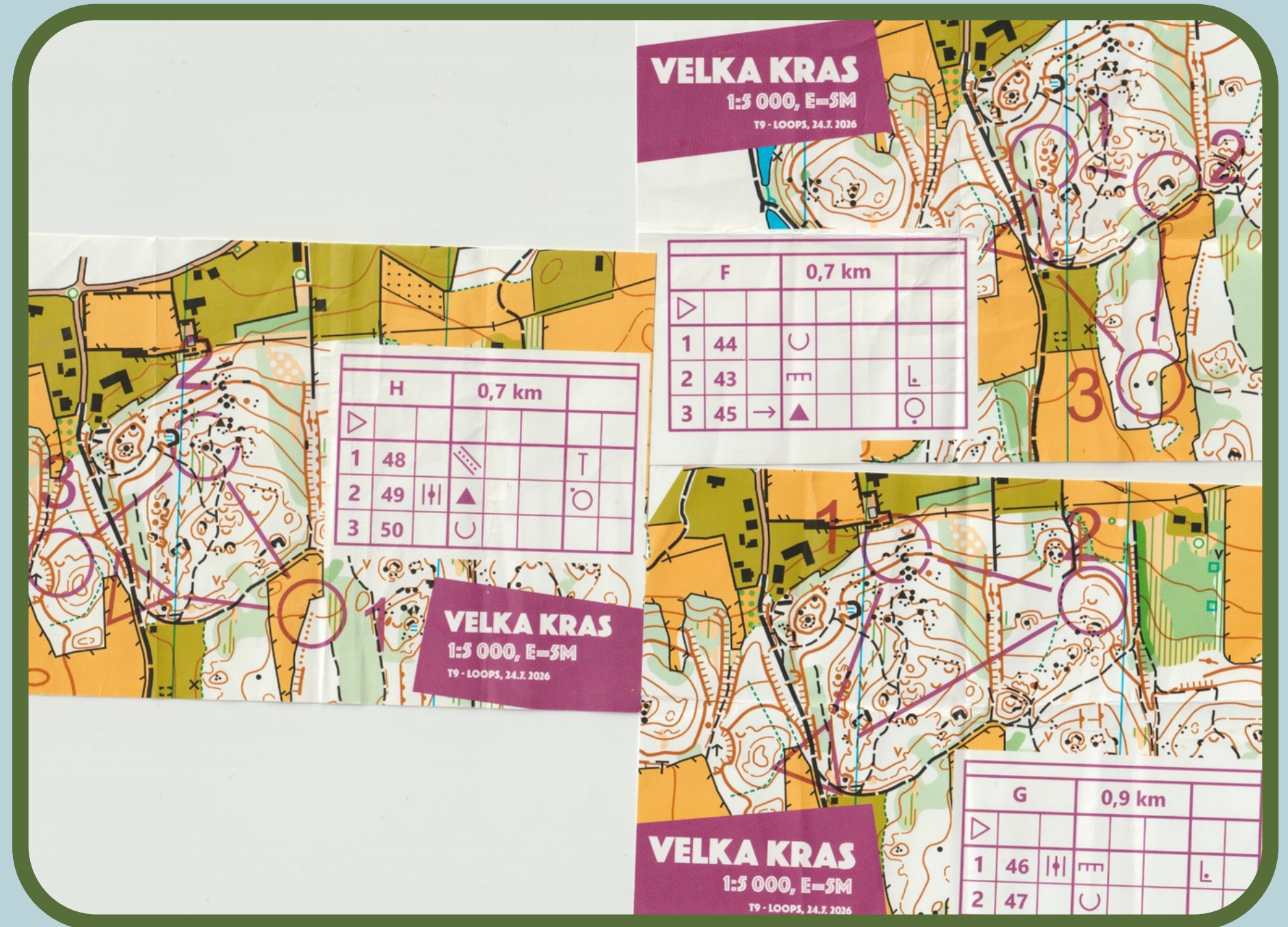
Se salía por categorías, pero había distintos recorridos en cada categoría.



0-LOOPS:

Este entrenamiento es parecido al There and Back, solo que en vez de ser en línea recta, el recorrido era similar a un círculo.

Aparte de eso era igual que el primer entrenamiento que hicimos en esta tecnificación.



SILVA O-GAMES:

En los Juegos Olímpicos del Silva había que hacer trece retos en menos de dos horas con tu equipo del Tio Mila.

La diferencia que hay entre los juegos de un año o de otro es que van cambiando de tema. Este año se habían centrado en el fútbol, por lo que todos los retos tenían que ver con el fútbol.

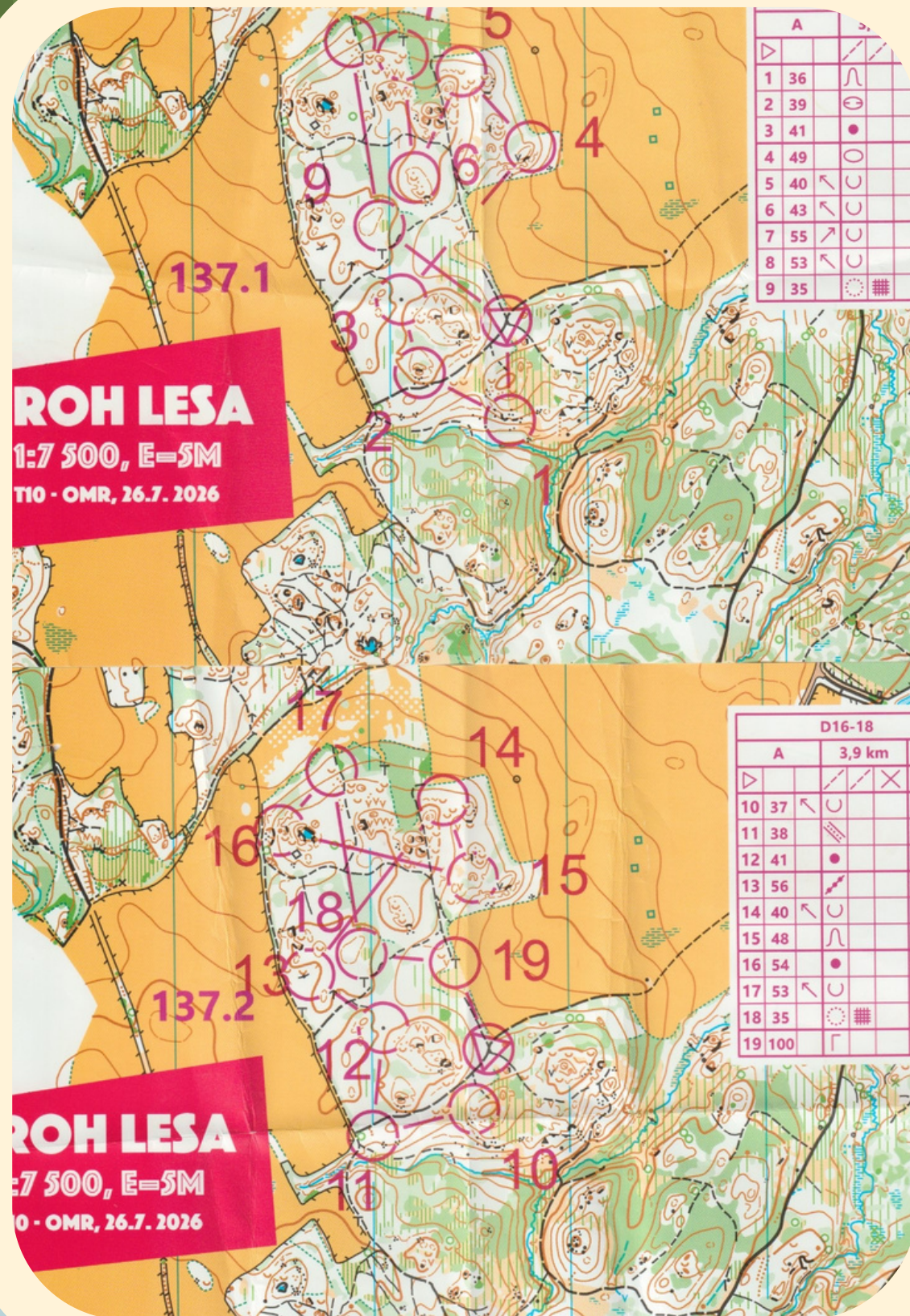


OMR:

En este entrenamiento tuvimos la buena y mala suerte de ser menos personas.

Por la mañana nos despedimos de nuestros amigos de los países más lejanos y prometimos no perder el contacto.

Se parecían a unos relevos, pero individuales. Salíamos en masa por categorías, pero con mapas distintos. Te daban dos mapas grapados y hacías el primer bucle, llegabas a una baliza espectador, hacías el último bucle y picabas meta.



¡MUCHAS GRACIAS!

