



Memoria de actividades |
SERRANÍA "O" Camp
Los Palancares 2018

05 - 11 de julio

SOC 2018. Los Palancares. Tecnificación



■ Más de 250 personas han asistido al Campamento de Tecnificación Deportiva en orientación que desde 2015 organiza la FECAMADO en la **Serranía Conquense**.

■ Por primera vez, condicionado por el calendario de la Liga Española, el SOC se ha disputado en el mes de julio, concretamente del 5 al 11 de julio, siendo el centro del Evento el Campamento de los Palancares.

■ Dividido en 12 entrenamientos cada uno con unas características y objetivos diferentes en el Serranía Orienteering Camp 2018 (SOC'18) se ha convertido en referencia Nacional en este tipo de concentraciones, de hecho la Federación Española de Orientación, dentro del Plan Nacional de Tecnificación ha participado con un grupo de 25 escolares junto con otros grupos de distintas partes de España, destacando los grupos de Galicia, Andalucía, Cantabria, País Vasco, Madrid, Valencia, La Rioja, Castilla la Mancha... entre otros. Y por supuesto escuelas de nuestra región: BMT, Orientijote, Manzanares, GODIH, Toledo, Guadalajara,

■ También por primera vez, una mujer, **María Rodríguez Corrochano**, adjunto a la Dirección Técnica de la FECAMADO ha sido la directora del Campamento. El importante aumento de la participación, la auto-exigencia en los estándares de calidad han supuesto un aumento cuantitativo de organizadores, fieles al espíritu del SOC formar en la organización de eventos a nuestros jóvenes orientadores.

Jueves 5 de julio: E1: entrenamiento de pasillos

- Objetivo: Práctica de orientación con brújula y líneas de relieve.
- Ubicación: Pinar de San Pedro en Arcas

■ Nada más llegar, entrenamiento técnico muy exigente, el terreno con gran visibilidad permitía trazar y seguir rumbos precisos y demostrar la destreza con la brújula. La identificación del relieve estaba muy limitada por los pasillos.

- Un entrenamiento para no tener prisas.

E2: Carrera Nocturna

- Objetivo: Simular la primera posta de unos relevos.
- Ubicación: Campamento de Los Palancares

■ El mantener la concentración centrándose en el recorrido de cada uno dejando a un lado todo el movimiento de corredores, en un ambiente nocturno fue el principal reto al que se enfrentaron los participantes.

Viernes 6 de julio: E3: Multitécnico

- 🟡 Objetivo: Utilizar distintas técnicas “puras” de orientación.
- 🟡 Ubicación: Monteagudillo (Albergue de la Fuente de las Tablas).

🟡 Tener una única opción de orientarse es una limitación muy grande. Los exigentes trazados donde una vez había que recurrir al relieve, otras sólo a las rocas, más tarde la brújula e incluso a la vegetación sirve para detectar donde hay que focalizar el entrenamiento en cada uno de los orientadores..

E4: Relevos 2x2

- 🟡 Objetivo: Orientación Precisa.
 - 🟡 Ubicación: Dehesa Boyal de Buenache de la Sierra.
- 🟡 Entrenamiento de relevos por parejas 2x2, en un mapa con abundante detalle, recorridos rápidos, donde la dificultad radicaba en saber cuál de las balizas es la que corresponde con el centro del círculo. En el recorrido difícil el número de código y la descripción de la ubicación no existían.
- 🟡 A destacar:
- Dehesa de Roble ideal para esta actividad.
 - Mapa nuevo realizado expresamente para el entrenamiento,
 - Importante colaboración del Ayuntamiento de Buenache



Conferencia Técnica 1.-

El día finalizó con una conferencia donde el ponente: **Elmar Montero Cárceles**, ofrecía su visión sobre como compaginar estudios, entrenamientos y competición. Elmar ha representado a Castilla-La Mancha en todos los Campeonatos de España Escolares que le han correspondido por edad y a España en diferentes campeonatos de Europa y Junior. Durante la primera parte de la temporada ha estado con una beca Erasmus en la República Checa donde ha seguido practicando la orientación.

Sábado 7 de julio: E5: Curvas de Nivel

- Objetivo: Realizar una actividad de orientación con el único apoyo de las curvas de nivel
- Ubicación: Ensanche de Buenache de la Sierra.

Bosque con excelente penetrabilidad donde la dirección técnica del SOC obliga a navegar con la información que ofrecen las curvas de nivel, apoyado en los niveles menos exigentes por algunos caminos. Los participantes han de ser capaces de identificar elementos del relieve, correr "a curva de nivel", controlar la altura en la que se encuentra el mismo o el control.

E6: Controles en bajadas ("Downhill")

- Objetivo: Controlar la distancia entre controles cuando son en trayectoria descendente.
- Ubicación: Los Palancares.

Uno de los principales errores que se comete en competición es pasarse los controles que se encuentran en bajada, lo que obliga al corredor, una vez reubicado, a tener que subir con la pérdida de tiempo además de exigir un esfuerzo extra. Este entrenamiento persigue controlar la trayectoria, velocidad y lectura del mapa durante los tramos de pendiente negativa.

Conferencia Técnica 2.-

- Finalizado el entreno de los controles en bajada y sin solución de continuidad conferencia de **Violeta Feliciano Sanjuan**, la cual representará a España en el WOC que se disputa del 4 al 11 de agosto en Letonia.
- Ponencia sobre como entrenar, compaginar trabajo y deporte de élite, que ha motivado que sea una de las mejores orientadoras de España. Exhaustivo repaso a su planificación, entrenamiento, motivaciones.



Domingo 8 de julio: E7: Carrera de Orientación

- Objetivo: Poner en práctica, en una competición oficial, los conocimientos adquiridos hasta la fecha
- Ubicación: Dehesa de los Propios (Buenache de la Sierra)

Como es habitual en el SOC, se aprovecha la prueba del **Circuito Provincial de Cuenca** para organizar una actividad de competición pura (carrera de larga distancia). Además de los 250 participantes el SOC otras 120 personas se dieron cita en esta actividad que estrenaba el mapa realizado por **Juan Francisco Sánchez** en las proximidades de Buenache de la Sierra.

Finalizada la competición asisten a la entrega de trofeos el Vicepresidente de la **Diputación Provincial de Cuenca**, **Julian Huete** y el **Alcalde de Buenache de la Sierra**, **Vicente Caja Real**

Conferencia Técnica 3.-

▣ **José Samper García**, máximo responsable de la dirección técnica de la orientación española, primero como AECO y posteriormente como FEDO ofreció una más que interesante conferencia sobre la motivación en el deporte.

▣ Los motivos por los que hacemos orientación o aquello que nos une a nuestros maravillosos deportes explicado con los testimonios de los mejores orientadores de España, que les ha movido a seguir compitiendo: descubrir nuevos países, afianzar amistades, el reto de la competición, superarse a sí mismo..... la orientación como estilo de vida propio.

▣ Como se expuso en la presentación de José Samper previa a la ponencia, su contribución a la orientación española fue, ha sido y será IMPAGABLE.

E8: Carrera de Nocturna

- ▣ Objetivo: Simulación de una prueba de relevos. Nocturna
- ▣ Ubicación: Los Palancares

▣ Llegada la noche concentración de orientadores frontal en mano con dirección a la esquina Sudeste del Campamento, salida en tren de corredores, con una diferencia de 10 segundos y recorridos de gran similitud, simulando una prueba de relevos, donde lo mejor es fiarse de uno mismo.

▣ Concentración y confianza plena en uno mismo ya que si sigues a otro corredor al llegar a un control que no coincide... la recolocación es muy complicada. De noche todos los gatos son pardos.

Lunes 9 de julio: E9: Curva de nivel + ventanas.

- 🟡 Objetivo: Desplazamiento con apoyo en curvas de nivel y brújula
- 🟡 Ubicación: Las Torcas

🟡 Práctica con muchas similitudes a la realizada el sábado por la mañana en el "Ensanche de Buenache", pero con una novedad: Terreno con poco relieve lo que invitó al trazador a eliminar por completo la información en algunas zonas del mapa (ventanas); imprescindible buen manejo de la brújula.

🟡 Dependiendo del nivel del entreno el desplazamiento por el bosque se debía realizar con un exhaustivo uso de la brújula y el talonamientos, apoyándose, cuando era posible, en la forma del terreno.

🟡 Una práctica muy técnica.

🟡 Quizás, junto con el de MOnteagudillo E3, el entrenamiento más técnico.

🟡 En horario vespertino, tiempo para el descanso y relajación aprovechando por unos grupos para conocer Las Torcas y otros por visitar Cuenca.



Martes 10 de julio: E10: Sprint Urbano.

- 🟡 Objetivo: Carrera no competitiva en ámbito urbano
- 🟡 Ubicación: Barriada de "Tiradores" (Cuenca)
- 🟡 Sprint muy exigente físicamente debido al desnivel, con un excelente trazado donde se explotaba al máximo la lectura detallada del mapa debido a los innumerables callejones que conforman esta barriada conuense.

🟡 Numerosas elecciones de ruta en los tramos más largos.

🟡 Asistió a la actividad el Concejal de Deportes del Excmo Ayuntamiento de Cuenca **Ángel Llorens**, el cual departió con los organizadores sobre diferentes aspectos técnicos del SOC y sobre su amistad con Antonio Martínez "Antoñico" debido a su nexa con las carreras de montaña.



E11: Micro Sprint.

- 🟡 Objetivo: Lectura detallada del mapa. Concentración. Stress
- 🟡 Ubicación: Campamento de Los Palancares.
- 🟡 Juego de orientación que sirve para la relajación mientras se entrena. En este caso se hace hincapié en la lectura detallada del mapa ya que entre otras cosas no existe descripción de controles, además de haber numerosas balizas y todas ellas muy juntas.
- 🟡 Los mejores de cada tanda pasan a una ronda final donde los tres mejores corredores fueron premiados con una prenda deportiva

Miércoles 11 de julio:

E12: Carrera de Larga Distancia.

- 🟡 Objetivo: Lectura detallada de las vegetaciones + brújula
- 🟡 Ubicación: Los Palancares.

🟡 Recorrido de larga distancia en el mapa de Los Palancares (en la parte Norte del Campamento). Desaparecidas las curvas y red de caminos en los entrenamientos más difíciles, la navegación reposa principalmente en la brújula además de la observación de manchas de vegetación y claros del bosque.

🟡 El objetivo no es llegar el primero, sino apoyarse en aspectos, como la vegetación que puede ser determinante en futuras competiciones. sino entrenar técnico, un reto para seguir viendo aspectos que pueden ayudarnos en las futuras competiciones.

🟡 Finalizado el entrenamiento, hora de recoger, despedirse de los amigos nuevos y no tan nuevos y después de una copiosa comida regreso a casa.

🟡 Por último no podemos dejar de mencionar a **SAT Agrollanos**, empresa agroalimentaria que nos ha proporcionado las sandías que tanto nos han refrescado al finalizar cada uno de los entrenos. Tampoco hemos de olvidar a las instituciones que nos apoyan ya sea con financiación, facilitando el trabajo, ofreciéndonos sus bosques o todas las cosas a la vez.

