

# Stage Pre-CEO 2022

Sabiñanigo, Aragón

4,5 y 6 de marzo



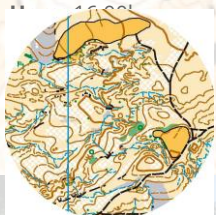
## Campo de entrenamiento

Este campo de entrenamiento está pensado para todos aquellos deportistas con licencia FEDO o FARO que quieran preparar de una forma específica el Campeonato de España del próximo abril que se disputará en Sabiñanigo, con entrenamientos específicos de las modalidades de bosque y enfocados también a los relevos. El programa será el siguiente:

- Nocturna el viernes tarde
- Salidas en masa el sábado por la mañana
- Curva de nivel el sábado por la tarde
- Media distancia el domingo por la mañana

Todos los entrenamientos serán en mapas muy relevantes para el campeonato, buscando la especificidad del terreno y entender el criterio que el cartógrafo utiliza para esta zona. El precio de cada entrenamiento será de 4€/persona y de podrá inscribir de forma individual.

## 1º entr. - Nocturna



**Objetivo:** Contacto con el mapa, confianza y identificación de elementos del terreno.

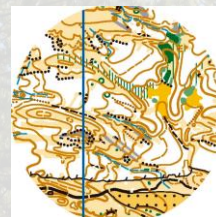
**Punto de encuentro:** Hostal de Ipiés <https://goo.gl/maps/qp7RmTWAqMyXHj498>

**Hora:** a partir de las 19.00h

**Aparcamiento:** <https://goo.gl/maps/A3Kfdpkl2mVZaxRE6>

**Recorridos:** único recorrido con mariposas, de entre 3 y 5 km.

## 2º entr. - Relevos



**Objetivo:** Salidas en masa, técnica de relevos y presión.

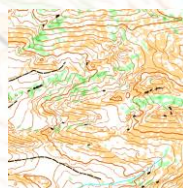
**Punto de encuentro:** Orna <https://goo.gl/maps/rqQx8PgbyXeCbd8n8>

**Hora:** 11.00h

**Aparcamiento:** pueblo de Orna, sin molestar a los vecinos.

**Recorridos:** 5 salidas en masa de 700-800m. Cada deportista adapta la cantidad a su nivel.

## 3º entr. – Curva de nivel



**Objetivo:** control de curva de nivel y confianza.

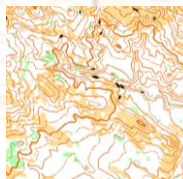
**Punto de encuentro:** <https://goo.gl/maps/p8y6PUB1uAWD2K7UA>

**Hora:** 16.00h

**Aparcamiento:** carretera

**Recorridos:** Cuatro recorridos, dificultad alta.

## 4º entr. – Media distancia



**Objetivo:** cambios de dirección y velocidad alta en terreno variado.

**Punto de encuentro:** <https://goo.gl/maps/oMPgZZrqv8SrZQ34A>

**Hora:** 9.30h

**Aparcamiento:** carretera

**Recorridos:** Cuatro recorridos, dificultad alta.

## Inscripciones

Antes del 28 de febrero de 2022 en

<https://www.apuntame.click/>

Licencia FEDO, FCOC o FARO obligatoria.

Contacto: [pau.llorens@orientacio.cat](mailto:pau.llorens@orientacio.cat) o

[tecnico@orientaragon.com](mailto:tecnico@orientaragon.com)

## Colaboración FCOC-FARO

El CEO 2022 se celebrará en Aragón y esto es una gran oportunidad para ambas federaciones de ofrecer unos entrenamientos de calidad en el mismo terreno para los deportistas que necesitan rendir en estas competiciones.

La colaboración busca compartir trabajo y descargar a los organizadores del CEO de estas organizaciones extras, asumiendo como federaciones este trabajo para ofrecer una posibilidad de entrenamiento de alta calidad.

Agradecer especialmente al Club IBON por la cesión de los mapas y las facilidades, a la vez que a la organización del CEO.



FEDERACIÓN ARAGONESA DE ORIENTACIÓN

