

CAMPO DE ENTRENAMIENTO

Boletín 2

Barcarrota
11-16 abril 2025

PRE-CEO 2025

PROPUESTA

Dentro del marco del Programa de la selección absoluta, se ofrecerán cinco entrenamientos que estarán disponibles la semana previa al Campeonato de España de 2025. Estos entrenamientos estarán abiertos al público en general, con la posibilidad de recoger los mapas en Barcarrota y realizarlos en horario libre.

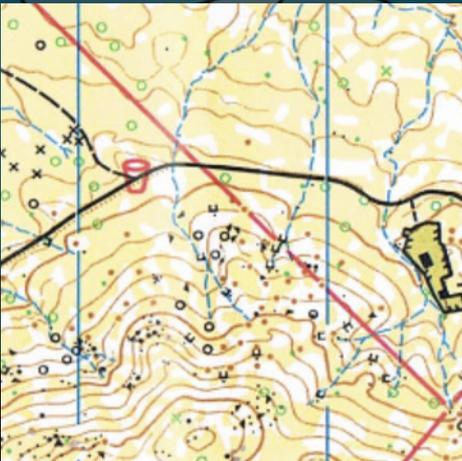
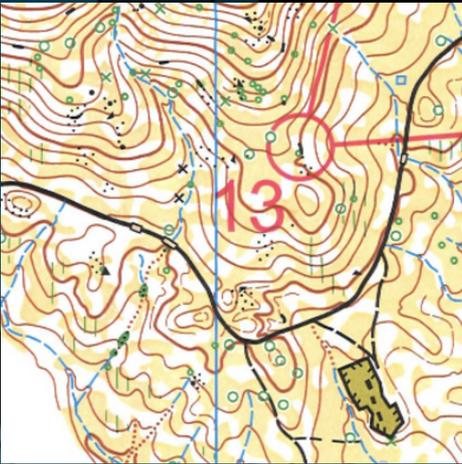
Los entrenamientos estarán disponibles desde el viernes 11 hasta el miércoles 16 de abril. Se ofrecerán tres niveles de dificultad, garantizando que todos los participantes puedan disfrutar y prepararse de la mejor manera posible para la competición objetivo del calendario.

Todos los recorridos estarán señalizados con marcas en el terreno y se subirán a la plataforma Livebox, permitiendo un análisis posterior y la comparación con los mejores corredores de la élite nacional.

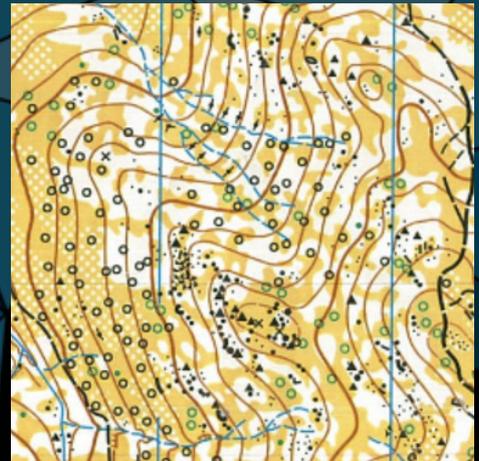
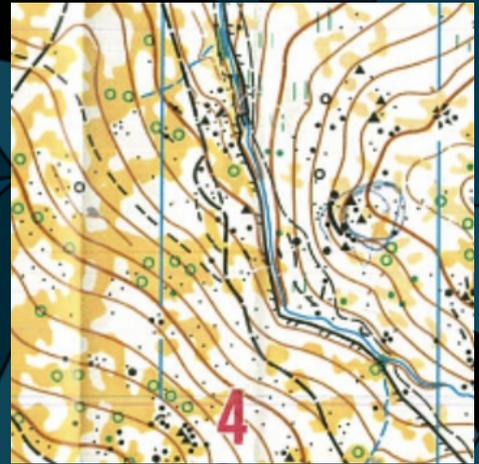
Se han seleccionado los mapas circundantes al embalse de Ahijón, en Barcarrota (Extremadura), como sede de la concentración de la selección absoluta, ya que presentan las características más similares y relevantes para entrenar de cara a la competición en El Pedroso.

MAPAS RELEVANTES

La Jarosa (El Pedroso)



Embalse de Ahijón
(Barcarrota)



Similar
orografía

Mismo
detalle de
vegetación.

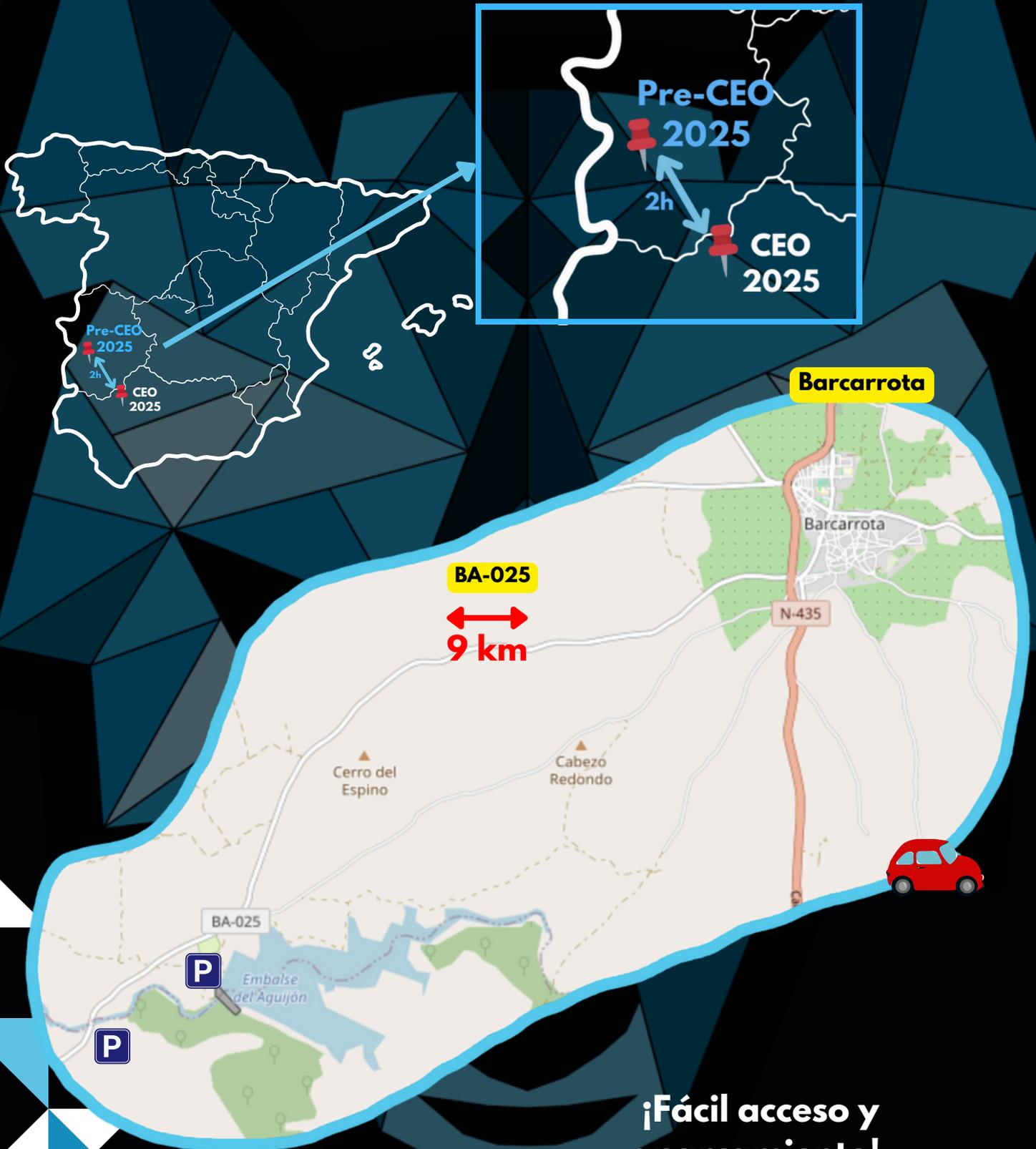
Dehesa de
encina y
alcornoques
en ribera.

Mismos
detalles
rocosos

El mismo
cartógrafo

No dejes la oportunidad de
preparar el CEO 2025

UBICACIONES



¡Fácil acceso y
aparcamiento!

ENTRENAMIENTOS

Nº E	Tipo	Longitud (Km)	Ubicación Parking	Escala	Comentarios
E1-PRECEO	Intr-o	6 - 4 - 2 km		1:10.00	Salida y meta 50m del Parking
E2-PRECEO	Intervalos	6 - 4 - 2 x 1km		1:10.00	Salida a 2000m y meta a 500m
E3-PRECEO	Multitécnico	10,9 - 8 - 5 km		1:10.00	Salida y meta a 50 metros
E4-PRECEO	Media Distancia	5,9 - 4,9 - 3,9 km		1:10.00	Salida y meta a 1000m
E5-PRECEO	Salida en masa	5 km		1:10.00	Salida y meta a 1000m Variantes

INSCRIPCIONES

Los mapas se pedirán a través del siguiente link: [**¡Inscríbete aquí!**](#)

ENLACE INSCRIPCIONES	PRECIO
<u>E.1 INTR-O</u> 	6€
<u>E2-PRECEO INTERVALS</u>	6€
<u>E3-PRECEO MULTI</u>	6€
<u>E4-PRECEO MEDIA</u>	6€
<u>E5-PRECEO RELEVO</u>	6€
<u>PACK 5 ENTRENAMIENTOS</u> 	25€

- Una vez realizado el pedido (**antes del día 8 de abril**) se podrán recoger en la sede de la Federación Extremeña de orientación (siguiente apartado)
- La calidad de los mapas cumple con los requisitos de la IOF, para los mapas de competiciones oficiales. Se imprimirán en papel Antius de 90 g.
- **Consulta para precios de grandes grupos o selecciones autonómicas**

RECOGIDA DE MAPAS

Durante los días 12 y 13 (Sábado y Domingo) los mapas se recogerán directamente en el Parking de la zona de entrenamientos, previa puesta en aviso de la hora de recogida al hacer el pedido de mapas.



C. Monte, 31, 06160
Barcarrota, Badajoz,
España



Horario de recogida:

- 10:00-14:00
- 16:00-18:00

Fuera de este horario se ruega consultar con WOLF-O.

SUELO DURO

La FEXO ofrece de forma gratuita Suelo duro desde el sábado 12 a las 20:00 hasta el Domingo 13 a las 9:00.

Además, Barcarrota ofrece una gran oferta de alojamiento, tanto para pernoctas de una noche como estancias mas largas.



E1 INTRO

TIPO DE ENTRENO:

Primer entrenamiento del campo de entrenamiento y tiene como objetivo servir de toma de contacto con el terreno y la cartografía. Se trata de un recorrido de intensidad moderada, donde se busca afinar la lectura del mapa y la adaptación a las características específicas del área. La sesión incluirá una combinación de navegación en terreno abierto y zonas más técnicas para activar la concentración desde el inicio.

Objetivos:

- ✓ Ajustar la interpretación del mapa al tipo de terreno y cartografía.
- ✓ Activar la concentración y precisión en la orientación desde el primer día.
- ✓ Adaptar el ritmo de carrera a la complejidad del terreno.
- ✓ Identificar puntos clave que servirán de referencia en entrenamientos posteriores.

MAPA:

Embalse de Ahijón (Barcarrota)

Escala: 1:10.000 | Eq: 5m

Descripción	En el mapa (Posibilidad recortarla)
Cintas	Si
Salida	Libre
Análisis	LiveLox

E1-PRCECO - InTR-o

A 6,0 km
--- 60 m --->>>△

1	52	△	
2	46	↓	△
3	51	✓	△
4	45	▲	
5	43	▲	○
6	36	m	○
7	32	m	○
8	31	▲	○
9	33	▲	○
10	34	▲	○
11	35	m	○
12	38	m	○
13	48	m	○
14	49	□	○
15	47	□	○
16	41	○	○
17	40	○	○
18	50	→	○
19	44	→	○
20	39	↘	○
21	37	▲	○
22	42	→	○
23	53	↘	○
24	54	□	○
25	55	□	○
26	56	□	○
27	57	→	○

550 m

EMBALSE DE AHIJÓN (BARCARROTA)

Escala: 1: 10.000
Eq: 5m

E1-PRCECO - INTR-O

6 → 10 (-500m)
11 → 17 (-1400m)
18 → 23 (-1200m)

PARKING

LIVELOX

PRCECO-EXT

E2 INTERVALOS

TIPO DE ENTRENO:

Descripción:

Entrenamiento de alta intensidad con repeticiones cortas, diseñado para mejorar la toma de decisiones bajo presión y la navegación a velocidad. Se alternarán tramos rápidos con zonas técnicas para trabajar la anticipación y la adaptación al terreno.

Clave del entrenamiento:

- ✓ Orientar el mapa rápidamente y tomar decisiones en movimiento.
- ✓ Priorizar la precisión sobre la velocidad: los errores penalizan más que ir algo más lento.
- ✓ Controlar el esfuerzo para mantener calidad en todas las repeticiones.
- ✓ Utilizar referencias claras y simplificación para optimizar la navegación.

Importante:

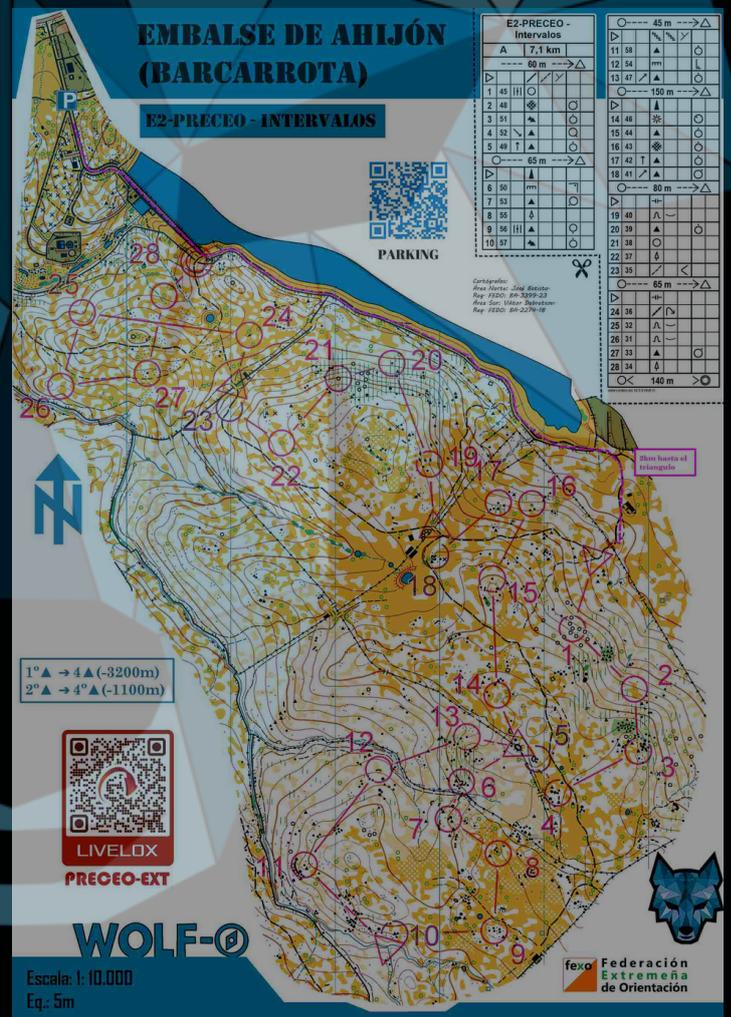
- ◆ Recuperaciones cortas para simular situaciones de carrera real.
- ◆ Ajustar el ritmo según la complejidad del terreno, evitando perder el control.
- ◆ Mantener la concentración hasta el final de cada intervalo.

MAPA:

Embalse de Ahijón (Barcarrota)

Escala: 1:10.000 | Eq: 5m

Descripción	En el mapa (Posibilidad recortarla)
Cintas	Si
Salida	Libre
Análisis	LiveLox



E3 MULTITÉCNICO

TIPO DE ENTRENO:

Sesión diseñada para trabajar diferentes habilidades técnicas en un solo entrenamiento. Se alternarán zonas con distintos tipos de ejercicios (pasillos, ventanas, puntos de ataque, navegación a curva) para obligar a cambios constantes de enfoque y adaptación al terreno.

Clave del entrenamiento:

- ✓ Ajustar la técnica según el tipo de ejercicio.
- ✓ Mantener la concentración en cada sección para minimizar errores.
- ✓ Adaptar la velocidad según la exigencia técnica de cada zona.

Importante:

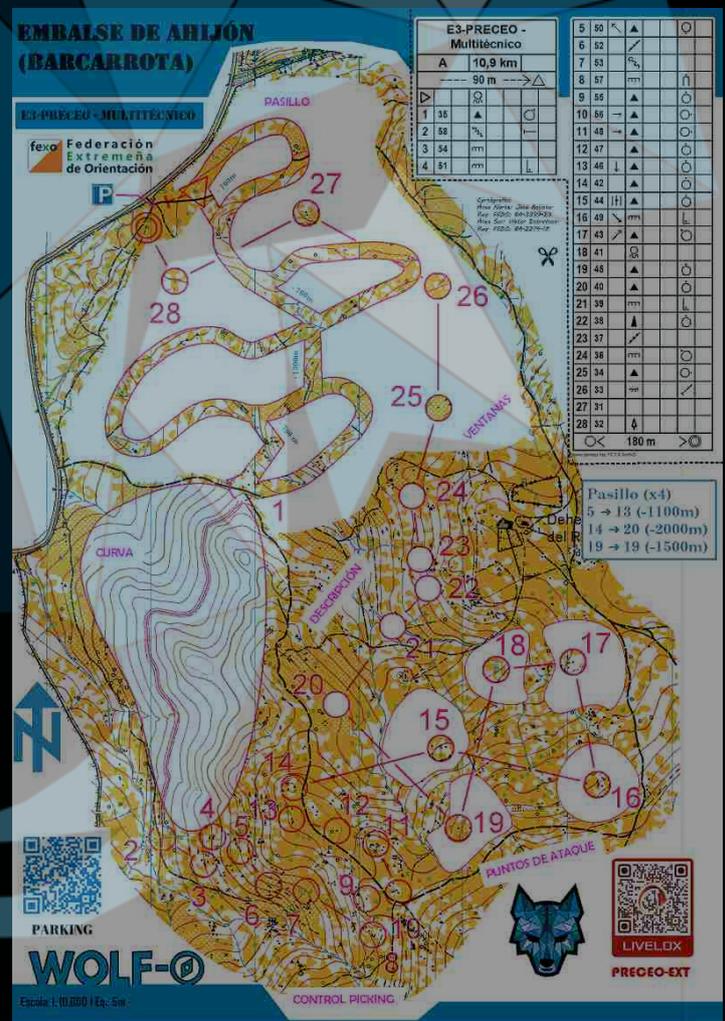
- ◆ No confiarse en tramos sencillos, la fatiga acumulada puede generar errores.
- ◆ Ajustar la estrategia en cada cambio de técnica sin perder fluidez.
- ◆ Enfocarse en la ejecución limpia más que en la velocidad bruta.

MAPA:

Embalse de Ahijón (Barcarrota)

Escala: 1:10.000 | Eq: 5m

Descripción	En el mapa (Posibilidad recortarla)
Cintas	Si
Salida	Libre
Análisis	Livelox



E4 MEDIA DISTANCIA

TIPO DE ENTRENO:

Entrenamiento que simula las condiciones de una carrera de media distancia, combinando velocidad y precisión en la navegación. Se desarrollará en un terreno con cambios de ritmo y exigencia técnica variable, donde la clave será mantener fluidez sin perder el control.

Clave del entrenamiento:

- ✓ Equilibrar velocidad y precisión, evitando errores que penalicen más que un ritmo ligeramente conservador.
- ✓ Leer el mapa con anticipación para tomar decisiones sin detenerse.
- ✓ Ajustar el ritmo según la complejidad del terreno, acelerando en zonas más limpias y asegurando en las técnicas.
- ✓ Mantener la concentración hasta el final, evitando relajaciones en los últimos controles.

Importante:

- ◆ Controlar la fatiga y evitar errores por exceso de velocidad.
- ◆ Utilizar referencias claras y técnicas de simplificación para optimizar la navegación.
- ◆ Realizar una salida fuerte pero controlada, para entrar en ritmo sin cometer fallos iniciales.

MAPA:

Embalse de Ahijón (Barcarrota)

Escala: 1:10.000 | Eq: 5m

Descripción	En el mapa (Posibilidad recortarla)
Cintas	Si
Salida	Libre
Análisis	Live!ox

E4-PRECEO - Media Distancia

A	5,9 km
----- 120 m ----> Δ	
1	40
2	46
3	54
4	53
5	52
6	51
7	50
8	49
9	47
10	42
11	44
12	45
13	43
14	41
15	36
16	37
17	39
18	38
19	32
20	33
21	35
22	34
23	31

○ < 130 m > ○

EMBALSE DE AHIJÓN (BARCARROTA)

Escala: 1:10.000
Eq: 5m

E4-PRECEO - MEDIA DISTANCIA

2 → 9 (-2000m)
9 → 13 (-1000m)

LIVE!OX PRECEO-EXT

PARKING

WOLF-Ø

fexo Federación Extremeña de Orientación



E5 SALIDA EN MASA

TIPO DE ENTRENO:

Entrenamiento diseñado para simular situaciones de relevos, con salida en masa y sistema de dispersión en diamante. Este formato obliga a los corredores a navegar de forma independiente, evitando el seguimiento y optimizando la toma de decisiones bajo presión. La combinación de tramos individuales y una fase final común refuerza la capacidad de mantener ritmo y precisión en situaciones de carrera real.

Clave del entrenamiento:

- ✓ Trabajar la concentración y autonomía desde la salida.
- ✓ Controlar la intensidad para evitar errores en los primeros tramos.
- ✓ Adaptar la velocidad al nivel técnico de cada sección.
- ✓ Mantener el ritmo en el tramo final común sin perder precisión.

Importante:

- ◆ No confiarse en la orientación de otros corredores, cada uno sigue una variante diferente.
- ◆ Identificar bien la secuencia de balizas para evitar errores en la dispersión.
- ◆ Gestionar la energía para llegar fuerte a la parte decisiva.

MAPA:

Embalse de Ahijón (Barcarrota)

Escala: 1:10.000 | Eq: 5m

Descripción	En el mapa (Posibilidad recortarla)
Cintas	Si
Salida	Libre
Análisis	Livelox

EMBALSE DE AHIJÓN (BARCARROTA)

E5-PRECEO - SALIDA EN MASA

Escala: 1:10.000
Eq: 5m

Variante: AAAAA

Cartografía:
Plan Vector: Geo Balsa
Res: 1:250, Eq: 5m x 5m
Plan Geo: Vector Director
Res: 1:500, Eq: 2m x 2m

¡Una buena
bañada!

Federación
Extremaña
de Orientación

LIVELOX
PRECEO-EXT

PARKING

AAAAA (0), 1-2

E5-PRECEO - Salida en Masa	
Diamante 5,0 km	
--- 110 m --->	
1	36 ↑ ▲ ○
2	39 ▲ ○
3	42 / ▲ ○
4	46 → ▲ ○
5	41 ▲ ○
6	43 ▲ ○
7	44 nm ○
8	38 → ▲ ○
9	35 ✓ ▲ ○
10	37 ▲ ○
11	34 / ▲ ○
12	31 ▲ ○
13	32 ▲ ○
14	33 ▲ ○
15	36 ↑ ▲ ○
16	41 ▲ ○
17	37 ▲ ○
18	38 ↑ ▲ ○
19	40 nm ○
20	45 / ▲ ○
21	47 nm ○
22	48 ▲ ○

○ < 100 m > ○

