



**ENTRENAMIENTOS TÉCNICOS FOCYL 2020**  
**13 DE DICIEMBRE. PORTILLO (VALLADOLID)**

**BOLETÍN 1**



La Federación de Orientación de Castilla y León, con la inestimable colaboración del Club Deportivo Portillo (CDPO) y del Club de Orientación Valladolid (COV), realizará **2 entrenamientos técnicos (con cronometraje Sportident)** en la mañana del domingo 13 de diciembre, en Portillo (Valladolid).

## **PARA QUIENES:**

Debido al cierre perimetral de la Comunidad, los entrenamientos son para **deportistas pertenecientes a clubes de Castilla y León y con licencia FEDO en vigor.**

Teniendo en cuenta estos requisitos: **HABRÁ SOLO 60 PLAZAS**, por riguroso orden de inscripción.

## **DONDE:**

En Portillo (Valladolid).

Localizaciones de los dos entrenamientos:

ENTRENAMIENTO "A": <https://goo.gl/maps/VKv8EQ66x31bzsVo7>

ENTRENAMIENTO "B": <https://goo.gl/maps/7GU1uzHos6H4nMEy8>



- 1 - SALIDA 26 DE LA AUTOVÍA A-601.
- 2 - PARKING ENTRENAMIENTO "B" (Arenera).
- 3 - PARKING ENTRENAMIENTO "A" (Campo de Fútbol).

## **CÓMO:**

Habr  2 entrenamientos para todos los participantes a lo largo de la mañana.

- Se harán **dos grupos de 30 personas (número máximo permitido por la normativa actual anti-COVID)**, de tal manera que uno de los grupos empezar  por el entrenamiento A y luego har  el B y el otro grupo, al contrario.

La distribución de estos grupos la hará la organización según clubes, en la medida de lo posible. Estos grupos se comunicarn  con anterioridad a los participantes.

- La salida de los participantes se hará de forma escalonada (individual) y con **baliza Start**, pero con los siguientes condicionantes horarios para evitar aglomeraciones:

- Habr  un horario para hacer el primer entrenamiento asignado (Turno 1), bien sea entrenamiento A o B, y otro para el segundo entrenamiento (Turno 2):

- **TURNO 1 (en ambos entrenamientos):**  
Primera Salida: 09:00 h.  
 ltima Salida: 10:30 h.  
Hora Límite: 11:30 h.
- **TURNO 2 (en ambos entrenamientos):**  
Primera Salida: 11:30 h.  
 ltima Salida: 13:00 h.  
Hora Límite: 14:00 h.

- Se utilizará el sistema de cronometraje **Sportident**, y todos los participantes necesitan tarjeta propia ya que no hay posibilidad de alquiler.

## **CATEGORÍAS:**

Habr  2 categorías:

- **Open Negro:** Distancia Media / Nivel Técnico Alto.
- **Open Naranja:** Distancia Media / Nivel Técnico Medio.



## **DISTANCIAS:**

En el próximo boletín os daremos los detalles, pero os recordamos que son 2 entrenamientos de **distancia Media**.

ENTRENAMIENTO "A"				
CATEGORÍA	DISTANCIA (Km)	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
OPEN NEGRO	-	-	-	-
OPEN NARANJA	-	-	-	-

Trazador: Julio Garrido

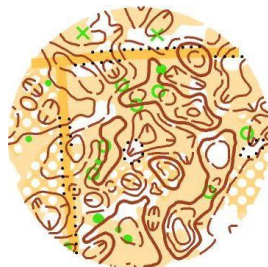
ENTRENAMIENTO "B"				
CATEGORÍA	DISTANCIA (Km)	DESNIVEL	CONTROLES	ESCALA
OPEN NEGRO	-	-	-	-
OPEN NARANJA	-	-	-	-

Trazador:  ngel Frontela

## **TERRENO:**

Los entrenamientos, a pesar de estar muy próximos, presentan 2 terrenos diferentes:

- **Entrenamiento A:** El terreno tiene algo más de desnivel que lo habitual en la zona. Aunque también tiene zonas más llanas con el típico pinar de bosques y claros con navegación rápida, y elementos de micro relieve.
- **Entrenamiento B:** El terreno es el típico pinar de navegación rápida, pero aquí el desnivel es suave y muy cargado de elementos de micro relieve sobre un suelo a veces bastante arenoso.



## **INSCRIPCIONES:**

La inscripción es para los dos entrenamientos, no pudiendo hacerse sólo para uno. Os pedimos seriedad con esto ya que al estar las plazas tan limitadas la idea es que se aproveche la actividad al completo y no que se quite la posibilidad de ello a otra persona interesada.

- Inscripciones a través de OrienteeringOnline:  
<http://www.orienteeingonline.net/CompetitionBasicInfo.aspx?CompetitionID=5033>
- Precio subvencionado: **5 €** (incluye los 2 entrenamientos y la subvención al 50% por la FOCYL)
- Fecha Límite de inscripción: **23:59:59 del jueves 10 de diciembre**, o cuando se agoten las plazas.
- Pago (de forma conjunta desde los clubes):

Titular: **Federación de Orientación de Castilla y León**

Entidad: Banco Sabadell

IBAN: **ES16 0081 7130 3800 0216 8728**

Concepto: **Inscrip. Entrenamientos FOCYL 2020 + Club que hace el ingreso**

## **CONTACTO:**

Para cosas verdaderamente importantes podéis contactar con la organización en: [secretaria@focyl.org](mailto:secretaria@focyl.org)

## **SEGURIDAD E HIGIENE ANTI COVID:**

A estas alturas poco os tendremos que contar al respecto, pero aun así:

- Para acudir no tienes que presentar sintomatología compatible con la enfermedad por COVID 19, ni haber tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada en los 14 días inmediatamente anteriores a la actividad.
- Mantén la distancia de al menos 1,5 m. con el resto de la gente.
- Mantén limpias las manos con Solución Hidroalcohólica (estará disponible en la salida).
- Usa la mascarilla, que podrás quitarte justo en el momento de la salida y guardarla durante el entrenamiento, para volvértela a poner justo al acabar.
- Mantén la distancia (al menos 5 m.) con el resto de participantes durante el entrenamiento.
- No habrá avituallamiento, así que tráete tu bebida de casa y déjala en el coche para cuando acabes.
- Y sobre todo: **Mucho sentido común.**