



## TRAINING CAMP NAVIDEÑ-O 26–28 de diciembre

San Martín de Valdeiglesias & Almorox

La Federación Madrileña de Orientación (FEMADO), dentro del Programa de Tecnificación 2024–2025, organiza junto a Wolf-O Training, un **Campo de Entrenamiento de Navidad** del 26 al 28 de diciembre, dirigido a los deportistas incluidos en el Programa de Tecnificación y del grupo Wolf-O Youth Team.

---

### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Desarrollar las capacidades técnicas de la orientación para diferentes niveles, terrenos y formatos.
  - Potenciar la autonomía del deportista en la toma de decisiones y la estrategia de carrera.
  - Introducir trabajo de análisis y reflexión post-entrenamiento junto a los técnicos responsables.
  - Generar convivencia, cohesión de grupo y experiencias compartidas dentro del entorno deportivo.
- 

### DEPORTISTAS CONVOCADOS

*Abierto y dirigido a los deportistas inscritos en el Programa de Tecnificación FEMADO 24-25 y integrantes del Wolf-O Youth Team.*

---

### TÉCNICOS RESPONSABLES

- Coordinación general: **Borja Álvarez**
  - Trazadores y técnicos invitados: **Isaac Hernández, Pablo Ferrando, Ana Defez y Gonzalo Zorrilla**
  - Apoyo técnico: Wolf-O Training y DAR FEMADO
-



## PROGRAMA PREVISTO

### **Viernes 26 de diciembre — San Martín de Valdeiglesias**

Hora	Actividad
17:00	<b>Entrenamiento MIKRO-O</b> (precisión + velocidad de lectura)
18:30	Desplazamiento alojamiento
19:30	Análisis breve + explicación de sesiones del sábado
21:00	Cena

### **Sábado 27 de diciembre — Almorox + San Martín de Valdeiglesias**

Hora	Actividad
08:45	Desayuno
10:00	<b>MULTITÉCNICO</b>
12:30	<b>MASS START</b>
14:30	Comida / descanso
17:00	<b>CONTROL PICKING</b> en San Martín de Valdeiglesias (precisión en micro-elecciones)
19:30	Análisis técnico / reuniones breves con entrenadores
21:00	Cena

### **Domingo 28 de diciembre — Almorox**

Hora	Actividad
08:45	Desayuno
10:00	<b>INTERVALS-O</b>
12:00	Cierre del Training Camp / despedida

## TARIFAS

- **Pack SOLO ENTRENAMIENTOS \*\* = 30 € / persona**
- **Pack COMPLETO (incluye entrenamientos, alojamiento en albergue y pensión completa\*): 70 € / persona**

*\*No incluye desayuno del sábado y domingo*

*\*\*Personas NO inscritas en el programa de tecnificación o NO integrantes del Wolf-O Youth Team*



## CONFIRMACIÓN DE ASISTENCIA Y PAGO

Los deportistas deberán confirmar su participación antes del **próximo 12 de diciembre** a [programasformacion@femado.org](mailto:programasformacion@femado.org) con los siguientes datos:

- Nombre y apellidos
- Categoría
- Club
- PACK COMPLETO o SOLO ENTRENAMIENTOS

y justificante de pago a:

- Concepto: TC NAVIDAD + Nombre y apellidos
- Beneficiario: FEMADO
- N° de cuenta: ES3720859735880330297045

*La no confirmación en el plazo indicado implica la renuncia a la actividad.*

---

## MATERIAL RECOMENDADO

- Zapatillas de taco y clavos (según entrenamiento).
- Ropa de abrigo y cambio seco.
- Brújula, portamapas y bidón de agua.
- Cuaderno de anotaciones para análisis técnico.
- Saco de dormir y toalla para alojamiento.

---

## NORMAS GENERALES

- Respetar horarios y normas de seguridad en todo momento.
  - Mantener actitud participativa y responsable durante las sesiones.
  - Cualquier lesión, incidencia o ausencia deberá comunicarse al técnico responsable.
-