



Entrenamientos Jukola 2006. Barbate.

El club ADOL y la FADO os invitan a los entrenamientos que se han organizado en los mapas de Trafalgar con motivo de la preparación técnica del equipo de ADOL para su participación en el relevo Jukola 2006.

Fechas y programa. -

La concentración esta prevista para el fin de semana del 12 al 14 de mayo.

Viernes 12 de mayo 21:00 Carrera nocturna.

Sabado 13 de mayo 10:00 Relieve Norte.

19:00 Pasillo.

Domingo 14 de mayo 10:00 Relieve Sur.

Mapas y dificultad técnica.

Los entrenamientos han sido ajustados al nivel técnico de la competición por tanto aquellos que solo quieran entrenar a otro nivel pueden utilizar los mapas maestro norte y maestro sur para preparar sus propias sesiones.

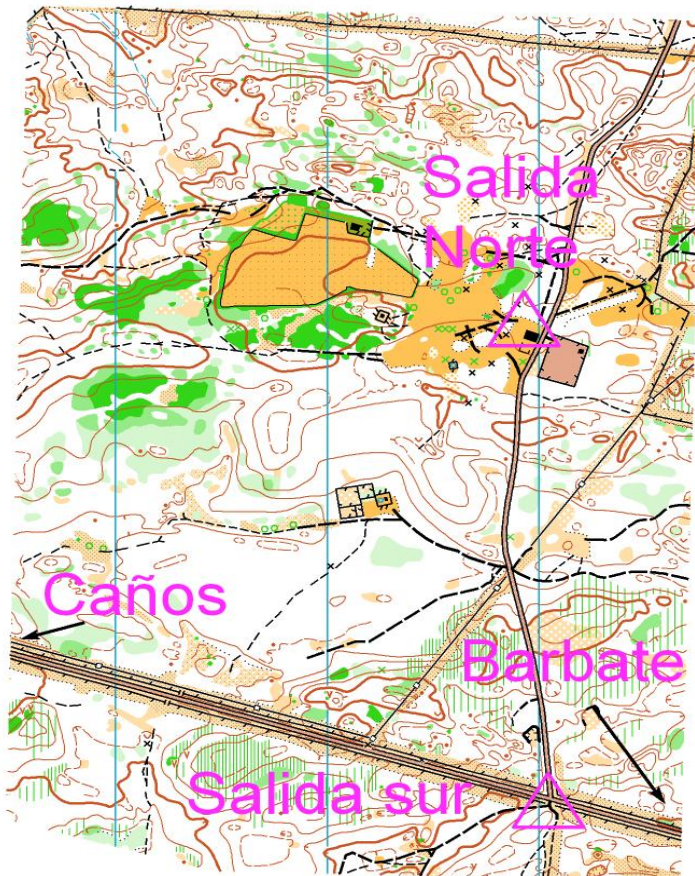
Los archivos pdf se pueden descargar en:

www.adolince.net

Así cada club o corredor puede aprovechar los entrenamientos de la forma que más se ajuste a su disponibilidad sin necesidad de acudir el fin de semana programado.

Accesos

El acceso a la zona recreativa del mapa de Trafalgar según croquis:



Descripción técnica. -

Una vez analizados los mapas del Salo-Jukola 2006, he buscado la mayor similitud técnica posible, y aunque los terrenos serán rocosos, el micro relieve de Trafalgar es muy similar, se entrenarán cuatro técnicas fundamentales:

- Seguridad con brújula y distancias.
- Simplificación (carrera nocturna).
- Lectura detallada de relieve y alargamiento.

Sesión 1: Nocturna.pdf

Aunque solo tres corredores del relevo van a enfrentarse a la noche, lo que se pretende con esta sesión es habituar al corredor a la simplificación necesaria para el recorrido nocturno que también sirve para una carrera diurna.

Sesión 2: RelieveN.pdf

En esta sesión se realiza un recorrido sobre un mapa al que se ha manipulado la información por lo que el corredor se debe apoyar únicamente en el relieve, ello le obligara a navegar con la mayor seguridad sin perder el contacto con el terreno, a simplificar si quiere aumentar el ritmo y decidir cual es su ritmo optimo de carrera en dichas circunstancias.

Sesión 3: Pasillo.pdf

En esta sesión se muestra solo un pasillo de información entre los controles, el corredor debe mantener muy bien el rumbo y valorar las distancias si no quiere salirse del pasillo y por tanto perderse.

Sesión 4: RelieveS.pdf

Aunque no sea necesario en el Jukola, en esta ocasión repetimos la sesión pero con la diferencia de enfrentarnos ahora a la escala 1:15000, apoyándonos únicamente en el relieve en las circunstancias mas

extremas. Se pretende que el corredor valore sus posibilidades en cada circunstancia y su capacidad visual en zonas de micro relieve especialmente complejo.

Recomendaciones técnicas. -

- Recordar que se trata de un entrenamiento y no de una competición, solo debemos usar el ritmo de competición cuando pretendamos evaluarlo.
- Analizar cuidadosamente cada error y todas las decisiones tomadas, las sesiones son relativamente cortas por lo que se pueden repetir tramos, volver sobre nuestros pasos o realizar tramos en sentido inverso si lo creemos oportuno.
- Evitar a otros corredores, si coincidimos debemos separarnos, las sesiones se deben realizar minimizando la influencia de factores externos sobre la concentración.
- Disfrutad del bosque, de la playa y del pescaito frito, el nuestro es un deporte para disfrutar.
- Y por supuesto, respetemos al máximo el entorno, es un lujo contar con terrenos como estos, así que apliquemos el antiguo lema: " Deja solo tus huellas y llévate solo tus fotos".

Saludos y que os aproveche.

Manolo Parrilla. ADOL.