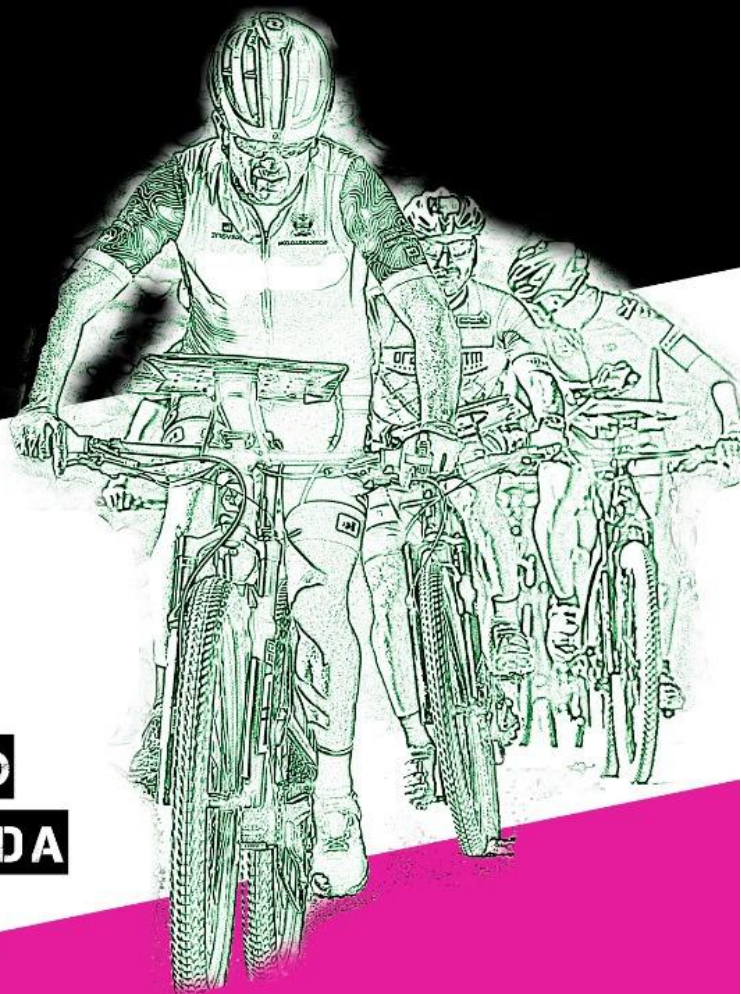


JORNADAS DE TECNIFICACIÓN MTB-O



BENALÚA

31 DE MAYO / 1 DE JUNIO

GEOPARQUE DE GRANADA



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



BOLETIN 2

JORNADAS DE TECNIFICACIÓN MTB-O

Geoparque Granada
BENALÚA 31 MAYO / 1 JUNIO 2025.

PRESENTACIÓN

Las primeras **JORNADAS DE DIFUSIÓN Y TECNIFICACIÓN MTBO** es una propuesta deportiva del club Veleta que tendrá lugar en el término municipal de Benalúa, donde hace unos años se celebró el Raid de Geoparque. Ahora se convierte en sede de estas jornadas de convivencia y tecnificación, compartiendo experiencias en unos entrenamientos cronometrados con el objeto de promocionar esta modalidad de la orientación, así como para la mejora tanto física como técnicamente de los deportistas que lo practican.

Pretendemos dar a conocer esta modalidad a todos los deportistas que puedan estar interesados.

Estas jornadas de tecnificación se incluyen en el calendario de concentraciones FADO y estarán subvencionadas a todos los participantes sub 20 federados, y también en un porcentaje a los demás federados.

El lugar elegido sería el Geoparque de Granada en la localidad de Benalúa de Guadix, donde hay una buena red de pistas, caminos y senderos adecuados para la práctica de esta modalidad.

OBJETIVOS DE LAS JORNADAS

1. Mejorar la técnica de manejo de la bicicleta de montaña: Control de frenado, manejo del desarrollo y postura en la conducción.
2. Profundizar en el conocimiento e interpretación de la simbología específica en la MTB-O
3. Mejorar en la lectura y orientación precisa de los caminos. Gestión de las intersecciones.
4. Uso de rumbo para confirmar la dirección.
5. Comprobación de la ubicación correcta del control.
6. Mejorar en las tomas de decisiones de las elecciones de ruta.

PROGRAMA

Martes 20 mayo. 17:00h. Cierre de Reservas del alojamiento en el albergue Kabila Geopark

Miércoles 28 de mayo: 17:00 h cierre de inscripciones.

Viernes 30 de Mayo:

20:00h Entrada alojamiento albergue cueva Kabila Geopark.

Sábado 31 de Mayo:

09:30h Charla informativa, inicio de las jornadas. Punto de encuentro en el centro de competición de bosque (aparcamiento) indicado más adelante.

10:00h Comienzo del entreno Media Distancia. Trabajo multiescalas.

13:30h Finalización entreno.

14:00h Entrada albergue cueva Kabila Geopark. Comida (picnic)

17:30 H. Punto de encuentro urbano en Benalúa (pista polideportiva azul). Realización de una Gymkana en el Circuito de habilidad del "Club Ciclista Madre Tierra" de Benalúa.

18:30h Comienzo del 2º entreno. Simulación en el manejo de intersecciones, seguido de sprint (mapa urbano Benalúa).

20: 00h Charlas técnicas y finalización.

21:00h Cena.

Domingo 1 Junio:

08:00h Desayuno

09:00 h. Punto de encuentro en el Centro competición bosque. Información básica sobre ajuste de la bicicleta al usuario, uso del portamapas etc...

09:30 h. Comienzo del entreno Larga distancia, trabajo por parejas.

13:00 Intercambio de experiencias despedida de las Jornadas.

INSCRIPCIONES

La inscripción para **los tres entrenamientos** de las jornadas se realizará en un único pago. Serían de **20€ a los federados y 25 € a los no federados.**

Con la aplicación de las subvenciones de FADO:

Se subvencionará el 100% a los sub 20 federados FADO y el 50% a los federados FADO.

Las tarifas quedarían de la siguiente manera.

| Deportistas | Cuotas de inscripción |
|---------------------------|-----------------------|
| Sub20 Federados andaluces | 0 € |
| Federados FADO | 10 € |
| Resto Federados FEDO | 20 € |
| No federados | 25 € |
| Entrenamientos sueltos | 5 € |

Las inscripciones se realizarán a través del siguiente [Formulario](#)

Todas las inscripciones se harán en formato individual para cada participante.

Existe la posibilidad de alquilar portamapas por 5€ los dos días.

Los **NO Federados** deberán indicar el número de DNI y la fecha de nacimiento para la gestión del seguro deportivo.

El plazo de inscripciones finalizará a las **17:00 h del miércoles 28 de Mayo**

El pago puedes realizarlo mediante transferencia bancaria a la cuenta del **Club Veleta**:

ES52 0073 0100 53 0505074886

Se deberá subir el justificante de pago bancario en el apartado correspondiente del formulario de inscripciones habilitado para las jornadas.

La inscripción no se considera formalizada hasta no recibir dicho justificante de pago.

CATEGORÍAS

No existirán categorías por edades, se realizaran tres niveles (Inicial, Medio y Avanzado) según la experiencia y la forma física de los participantes en cada entrenamiento.

| | |
|------------|---|
| INICIACIÓN | Niños (acompañados obligatoriamente de un adulto). Adultos sin experiencia previa en MTBO. |
| MEDIO | Jóvenes y adultos con nociones de MTBO y media capacidad física y técnica. |
| AVANZADO | Orientadores con experiencias previas en MTBO y buenas capacidades físicas y técnicas. |

LOCALIZACIONES

El alojamiento se realizará en el alberge cueva “Kabila Geopark” siendo estas las tarifas acordadas por día.

| | |
|---|------|
| Alojamiento y desayuno | 18 € |
| Comida Picnic: Bocadillo, fruta y zumo/agua | 5 € |
| Cena: Ensalada y un plato (albóndigas, carne en salsa...) con una consumición | 11€ |

Solo el caso de federados andaluces sub20 se subvencionará el 100%, igualmente deben indicar si van a hacer uso del alojamiento.

El resto de participantes estén federados o no deberán abonarlas íntegramente.

Ubicación.

<https://maps.app.goo.gl/i5CUrTqQGHCZq1gT8>

UBICACIONES DE INTERÉS

Ubicación del centro de competición y del aparcamiento de las carreras de bosque de sábado y domingo.

[Punto de reunión](#)

Ubicación del punto de encuentro del sábado tarde (entrenamiento Urbano).

[Pista polideportiva azul.](#)

MATERIAL OBLIGATORIO

Bicicleta de montaña, casco, gafas, guantes, bidón o mochila de agua, brújula y Portamapas (se puede alquilar en caso de no disponer de uno).

MATERIAL RECOMENDABLE

Multiherramientas, bomba de inflado, cámara de repuesto, desmontables, pequeño botiquín.

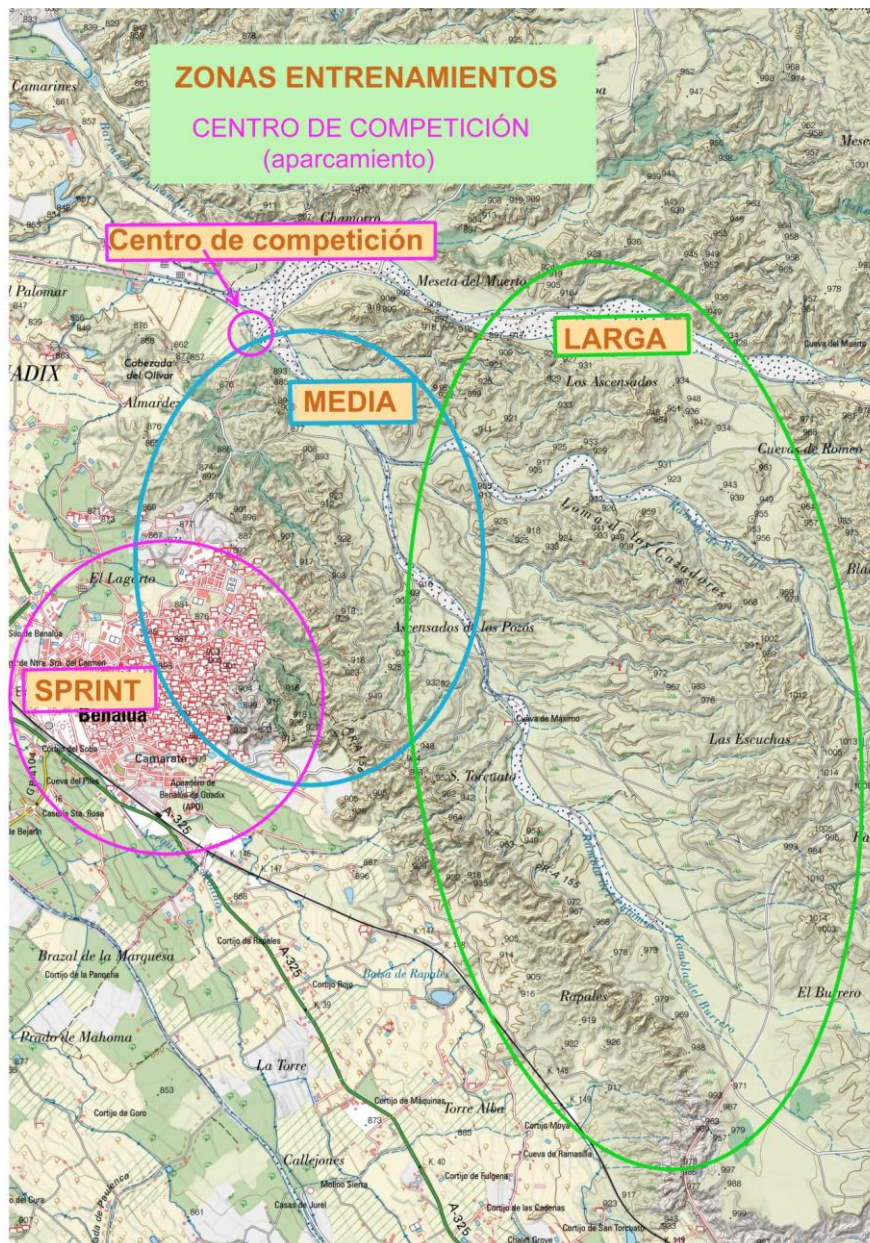
SEGURIDAD

Se dispondrá de la colaboración de la protección civil en la zona de entrenamientos, para atención de posibles lesiones.

ENTRENAMIENTOS

Finalmente hemos decidido realizar los entrenamientos de sábado y domingo en torno a la misma zona, la Rambla del Agua fue usada para el Raid del Geoparque del 2019, el mapa está siendo actualizado sobre el Mapant con la actual ISMTBOM 2022.

Mapa Benalúa Rambla del Agua y Burreros. Presenta zonas poco boscosas en general, aunque podemos encontrar zonas de pinar de repoblación de pinar joven. En la zona disponemos de una amplia red de carriles y sendas. Vamos alternando zonas con desniveles de moderados a fuertes y poca vegetación con otras más llanas en las que encontraremos pinares de repoblación.



Dejaremos para futuras ediciones el mapa que habíamos propuesto para los entrenos del domingo, localizado en las inmediaciones del Bejarín y Purullena.

CRONOMETRAJE

Para el cronometraje de las pruebas vamos a usar la aplicación gratuita MapRun para iOS o Android.



Debéis traer la aplicación instalada en vuestro teléfono móvil y registraros correctamente para poder subir los resultados y analizar los recorridos.

MapRun es fácil de usar, para cada recorrido generaremos un código y os iremos explicando los pasos a seguir para activar la carrera. También está disponible la versión 7.

Para más información podéis visitar la siguiente página

<https://maprunners.weebly.com/maprun-app.html>

INFORMACIÓN TÉCNICA:

Hay que tener especial cuidado en algunas zonas debido a la existencia de surcos y agujeros, los más significativos se encuentran señalizados en el mapa con el símbolo de línea magenta (obstáculo en el camino).

También además de los caminos y sendas existentes, hemos señalado con los colores de naranja fuerte (terreno ciclable) algunas zonas, que pueden ser atravesadas por los participantes.

Como novedad, en estas jornadas además de realizar los entrenamientos vamos a trabajar otros aspectos interesantes, el sábado contaremos con la colaboración del Club Ciclista de Benalúa "Madre Tierra" que nos realizará por la tarde antes de realizar el entrenamiento urbano un circuito con conos y setas en sus instalaciones para mejorar la toma de curvas y peraltes, posiciones a la hora de afrontar un obstáculo, etc.

El domingo en la mañana antes del entreno realizaremos una charla informativa sobre la puesta a punto de la bicicleta, el ajuste correcto de la altura del sillín y cómo solucionar diferentes problemas mecánicos básicos durante las rutas. Además también os propondremos unos juegos de habilidad para mejorar el uso del portamapas.

ORGANIGRAMA

Directora: Paloma Rodríguez

Trazados: Lucas Moriana, Paloma Rodríguez.

Colaboradores: Jesús Puertas, Lucas Moriana, Noel Espigares, Paloma Moriana, alumnos del ciclo formativo de IES Montevives (Las Gabias), Club Ciclista “Madre Tierra”.

ORGANIZA



COLABORAN

