

O-Camp 2025

6-8 Junio

Programa de Tecnificación deportiva
en Deporte de Orientación

Aprender,
convivir, compartir,
disfrutar, crecer ...



Campo de entrenamiento deportivo "OCAMP Mimbres 2025"

Boletín Informativo 0

6 a 8 de junio de 2025

1. INTRODUCCIÓN

El Club de Orientación **VELETA**, en colaboración con la Federación Andaluza de Deporte de Orientación (**FADO**), convoca la segunda edición del **Programa de Tecnificación deportiva en Deporte de Orientación "OCAMP Mimbres 2025"**. Dicho programa, en formato campamento, abre su inscripción para los orientadores andaluces y nuestros principiantes. La organización del **OCAMP de Granada** pretende repetir las claves de su éxito en 2024, organizando a los deportistas en **grupos de nivel** para atender, con la máxima calidad posible, tanto a deportistas principiantes como a los más experimentados de nuestra comunidad autónoma. Es, por tanto, una ocasión ideal para lanzar al bosque tanto a principiantes como a nuestros peques, al tiempo que nuestros élite y promesas mejoran su técnica, de la mano de algunos de nuestros mejores técnicos.



El ambiente de convivencia y de intercambio de experiencias volverá a crear ese clima en el que grandes y pequeños, nóveles y experimentados, evolucionan y se enriquecen juntos, haciendo un poquito más grande el deporte del mapa en Andalucía.

2. JUSTIFICACIÓN

Como técnicos, deportistas y gestores con experiencia; desde el club **VELETA** y **FADO** somos conscientes de las necesidades que nuestro deporte tiene y de las actuaciones que pueden ayudar. En este sentido, el **OCAMP Mimbres 2025** viene a promover nuestro deporte en los **niveles de base** al tiempo que sirve de **perfeccionamiento técnico para las categorías superiores**. Creamos pues un programa con unas características que permiten aprovechar las bondades de este deporte en el ámbito de la promoción, de la detección de talentos, de la consolidación de nuevos deportistas y del perfeccionamiento técnico.



3. ENCLAVE GEOGRÁFICO

El centro de competición del **OCAMP 2025** está centrado en el **Área de acampada FLORENCIA**, en pleno mapa de Las Mimbres, a **1340 metros de altitud**, en el centro del Parque Natural Sierra de Huétor (Granada) con un acceso muy cómodo desde la autovía A-92 desde la salida 264 en el Puerto de la Mora. La carretera, asfaltada, está en perfectas condiciones si bien hay que circular con máxima atención en el tramo que atraviesa el espacio natural.

El Mapa de Orientación **LAS MIMBRES** es un mapa muy conocido por los orientadores por su calidad, por la variedad de zonas de carrera y por su extensión. Nos ofrece, junto con el mapa de El Pozuelo, un espacio más que de sobra para esta iniciativa.



Ubicación Área de Acampada: <https://maps.app.goo.gl/MeCzsY5uVK7eExDRA>

El Área de Acampada **FLORENCIA** cuenta con una explanada para el montaje de tiendas de campaña. Cuenta con un módulo de aseos que dispone de fregaderos, váteres, lavabos y duchas de agua fría. El área de acampada cuenta con una fuente de agua

no tratada (no potable) pero que procede de un manantial y de la que hemos bebido siempre. Hay algunas mesas de madera, pero no darán para todos (podéis llevar vuestras mesas y sillas).

Dentro de la misma área de acampada no se puede acceder con vehículos. El área de acampada tiene un pequeño parking a unos 50 metros. En ese lugar se pueden aparcar los vehículos, incluso furgonetas o autocaravanas. Podréis pernoctar ahí, pero no desplegar mobiliario fuera de la misma.... Mejor acercaros al área de acampada y compartir sobremesa con el resto de acampados.

4. DESTINATARIOS y GRUPOS de NIVEL

El O-Camp MIMBRES 2025 estará diseñado para atender a **cualquier nivel** de deportistas desde **7 años cumplidos en adelante**. Se convocan los siguientes **10 grupos** de trabajo que atienden todos los niveles y edades. Cada deportista, en función de su edad y nivel técnico/experiencia, se inscribirá en uno de esos 10 grupos. No obstante, la organización podrá crear grupos nuevos o bien combinar según necesidades. Los entrenamientos de nivel **rojo** y **negro** son de elevada complejidad y podrán usar mapas sesgados para focalizar el trabajo técnico. Rogamos seáis muy rigurosos al seleccionar el **nivel**.

GRUPOS de NIVEL:

EDAD	NIVEL BLANCO	NIVEL AMARILLO	NIVEL NARANJA	NIVEL ROJO	NIVEL NEGRO
Experiencia previa:	Sin experiencia previa	Mínima experiencia previa o ninguna.	Cierta experiencia previa. Dominan la simbología y entienden las curvas de nivel.	Experiencia previa considerable. Son capaces de orientar sin apoyarse en elementos lineales. Lectura precisa de curvas de nivel.	Alto nivel técnico
7 – 8 años	GRUPO BLANCO 1				
9 – 10 años	GRUPO BLANCO 2				
11 – 12 años		GRUPO AMARILLO 1			
13 – 14 años			GRUPO NARANJA 1	GRUPO ROJO 1	
15 – 16 años		GRUPO AMARILLO 2			
16 – 18 años			GRUPO NARANJA 2	GRUPO ROJO 2	GRUPO NEGRO
Más de 18 años		GRUPO AMARILLO 3			
DESCRIPCIÓN:	<p>Primeros contactos con el deporte de orientación en un ambiente de seguridad y con un importante componente lúdico. Trabajo en equipo, acompañados siempre por un técnico, elementos básicos del deporte, información técnica básica, juegos y completando el programa con otras actividades.</p>	<p>Asentamos esos primeros conocimientos de lectura del mapa y del deporte. Se alternan actividades lúdicas en grupo con otras más físicas y competitivas. Asesoramiento técnico continuo con ejercicios con progresiva toma de autonomía. Asentamos aspectos básicos (simbología, técnicas básicas, usar elementos lineales, líneas de parada,...) y se va progresando (lectura del relieve,...)</p>	<p>Mejora técnica. Repaso de técnicas básicas y trabajo de técnicas más avanzadas. Ejercicios individuales, por parejas y actividades de más nivel físico y competitivo.</p>	<p>Perfeccionamiento técnico con deportistas con experiencia previa destacada. Se repasan técnicas avanzadas y se realizan ejercicios de perfeccionamiento técnico al tiempo que se evalúan ejercicios y actividades. Lectura precisa, ejercicios de seguir línea, ejercicios por parejas a veces con nivel físico, mapas sesgados, etc.</p>	<p>Máxima dificultad de los entrenamientos. Entrenamientos técnicos individuales, parejas y equipos. Recorridos a la línea, mapas sesgados, lectura precisa sobre mapas de curvas, etc. Ejercicios de presión competitiva y competición bajo presión.</p>

Podrán participar tanto deportistas federados como no federados, de cualquier experiencia, siendo las condiciones de inscripción diferentes. Los deportistas menores de edad deberán de estar acompañados por un adulto que se responsabilice del mismo fuera de los horarios de los entrenamientos.





Programa de Tecnificación deportiva en Deporte de Orientación

6, 7 y 8 de junio de 2025

5. EQUIPO TÉCNICO (en desarrollo)

Actualmente se está configurando el equipo técnico. De momento, la organización cuenta con el siguiente equipo técnico que se irá reforzando en los próximos días.

- | | | |
|---|-------------|-----------------------------------|
| ▪ José Manuel García Crespo | Club COMA | Técnico del Grupo NEGRO |
| ▪ Ramón Hurtado Rodríguez | Club VELETA | Técnico del Grupo ROJO |
| ▪ Andrés Rubio | Club VELETA | Técnico del Grupo NARANJA |
| ▪ Antonio Jiménez y Mónica Jiménez | Club VELETA | Técnico del Grupo AMARILLO |
| ▪ Antonio Sánchez Fajardo | Club VELETA | Técnicos del Grupo BLANCO |
| ▪ Juan Manuel Casado Mora | | |
| ▪ Apoyo y Logística: César Megías, Samuel Solera, María Casado, Irene, Marcelo, Ana Alicia y Lázaro Castillo. | | |
| ▪ Apoyo técnico. | | |

6. PROGRAMA (provisional). Este programa podrá sufrir cambios sensibles.

6, 7 y 8 de junio de 2025

HORARIO	VIERNES día 6	SÁBADO día 7	DOMINGO día 8
8:30		Diana	Diana y desayuno
9:30 – 11:15		9:30 Presentación del O-CAMP y ajuste de grupos. Charlas técnicas y recorridos guiados E2 10:00-11:45 ENTRENAMIENTO 2: Recorrido Guiado	E7 9:30 – 11:00 ENTRENAMIENTO 6: Recorridos a la línea. Este entreno podrá servir para desplazarse a zona carrera LP.
11:15 – 11:45		Descanso y tentempié	Descanso, tentempié y desplazamiento a zona de carrera LP
11:45 – 13:30		E3 12:15 – 13:45 ENTRENAMIENTO 3: Ejercicios grupales y Relevos Mariposa	Participación en la Carrera de Liga Provincial Granadina VELETA 2025 Competición
13:30 – 14:00		Evaluación de los entrenamientos con Técnico de Grupo.	Evaluación de los entrenamientos con Técnico de Grupo + CIERRE DEL OCAMP 2024
14:00 – 15:30		Almuerzo	14:30 COMIDA de CAMPO de DESPEDIDA y CLAUSURA DE LA CONCENTRACIÓN (Optativo)
15:30 – 16:00		Breve descanso, actividades lúdicas y ejercicios técnicos libres.	
16:00 – 17:45		E4 ENTRENAMIENTO 4: Ejercicio por parejas.	
17:45 – 18:15		Merienda	
18:15 – 20:00	E1: Entrenamiento Inicial formato Model Event (PENDIENTE DE CONFIRMACIÓN) Mapa de El Pozuelo	E5 ENTRENAMIENTO 5: Interval técnico por parejas	
20:00 – 20:30		Evaluación de los entrenamientos con Técnico de Grupo.	
20:30 – 21:00		Breve descanso, actividades lúdicas y ejercicios técnicos libres.	
21:00 – 21:30		21:00 Cena	
21:30 – 22:30		E6 ENTRENAMIENTO 6 NOCTURNO	
23:00	HORA DE DESCANSO		

ANOTACIONES:

- Los participantes se podrán ir incorporando al programa tanto el viernes por la tarde como el sábado por la mañana. El Entrenamiento "Model Event" es el único que no tiene acceso a pie desde el Área de Acampada Florencia; por ese motivo los que se incorporen el viernes por la tarde podrán aparcar en el "Model Event" y tras el entreno retomar sus vehículos para acceder al Área de Acampada y acomodarse. Una vez en el área de acampada no será necesario mover el coche hasta el domingo para regresar a casa.
- El OCAMP Mimbres 2025 finaliza con la participación en la prueba de Liga Provincial de Granada. La **inscripción a esta prueba de LP no está incluida en el OCAMP** y tendrás que hacerlo a través de la página web del club veleta (www.oveleta.com) **antes de miércoles 4 de junio**. Por favor, que no se te pase. Es muy recomendable finalizar el programa OCAMP 2025 con la participación en la misma. Es una prueba con cronometraje *sportident* y se puede acceder a la salida/meta paseando 20 minutos desde el área de acampada; podrás ir en coche en 4 minutos o dejarlo tranquilo en su aparcamiento. La salida/meta y centro de competición de la prueba de LP Veleta estará ubicada en el Área Recreativa Fuente de los Potros, en el mismo mapa donde tienen lugar todos los entrenamientos del OCAMP.
- El área de acampada del OCAMP 2025 tiene una capacidad limitada por el permiso de Medio Ambiente; en el formulario de inscripción te preguntaremos si vas a montar tienda y cuántos vais a pernoctar. Formaliza tu inscripción cuanto antes.
- Podrán realizarse algunas actividades con cronometraje electrónico; tráete tu pinza. Además, te hará falta para la carrera de Liga Provincial.



7. INSCRIPCIONES y CUOTAS

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN				
EDAD	Con licencia federativa		Sin licencia federativa	
	Solo entrenamientos	Media pensión (*)	Solo entrenamientos (+ seguro)	Entrenos + Media pensión (*)
Menor de 18	10	+ 10	12	+ 10
Mayor de 18 (18 incluido)	15	+ 10	17	+ 10

REDUCCIÓN FAMILIAS: En el caso de familias de dos o tres hermanos, al 2º y 3º hermano le aplicamos un descuento de 5 euros en el concepto de entrenamientos. Es decir, dos hermanos descuento 5 euros (entre los dos) y tres hermanos descuento de 10 euros (entre los tres).

(*) La Media pensión incluye merienda del sábado (sándwich pequeño), cena del sábado (sopa, búrguer, salchichas o similar, patatas y postre sencillo) desayuno del domingo (leche y bollería) y media mañana del domingo (sándwich). Menú pendiente de concretarse. Los bocadillos de media mañana y merienda se le acercarán al punto de descanso. Si no lo reservas en el momento



Programa de Tecnificación deportiva en Deporte de Orientación

6, 7 y 8 de junio de 2025

de tu inscripción, excepcionalmente y según disponibilidad, podrás contactar con el email escueladeorientacion@oveleta.com y gestionarlo. Deberás hacerlo con al menos una semana de antelación.

- **IMPORTANTE:** Los acampados con media pensión deben traer su propio **menaje**: plato, cuenco, vaso, cuchara, tenedor y cuchillo. Lo podrán ir lavando en los fregaderos del área de acampada.
- Entrenamientos sueltos: 5 euros entreno. Solo para deportistas federados.
- El almuerzo del sábado es libre. Cada deportista se debe de llevar su propia comida.
- El domingo se realizará una **comida de campo para la despedida** y cierre del evento. Precio 10 euros.
- Para aquel que siga teniendo ganas de entrenar, después de completar todo el programa técnico, carrera de LP y comida de campo incluida, desde el VELETA le proporcionaremos gratis nuevos entrenos para su tarde del domingo.

La inscripción no se considerará cerrada hasta que no realices el ingreso en el nº de cuenta OPENBANK , IBAN: ES 52 0073 0100 5305 0507 4886 a nombre del club de orientación VELETA y envíes el justificante de ingreso con el nombre del deportista a tesoreria@oveleta.com. Podrás hacer el ingreso participante por participante, o bien agruparlos por unidad familiar indicándolo muy bien en el apartado correspondiente del formulario.

Para dudas sobre aspectos que no estén contenidos en el boletín 0 o en los siguientes que saldrán, contactar con los responsables del OCAMP Mimbres 2025 a través del e-mail escueladeorientacion@oveleta.com o en el teléfono 677530871 para aspectos urgentes.

Acceso al formulario de inscripción:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfwzzl68iS_efAzpGD8NSNMO3HbceK2eeMIVy3k1rSfpF9sA/viewform?usp=sharing

Fin de inscripciones el lunes 26 de mayo a las 23:59 o hasta alcanzar las plazas disponibles.

Nos vemos en la obligación de decirte que, por los permisos de medio ambiente, nuestro aforo es limitado. Pensamos que vamos sobrados, pero si se alcanzara el tope nos veríamos obligados a cerrar inscripciones cuando se dieran esas circunstancias.

8. ¿Qué necesitas?

- Ropa apropiada y calzado deportivo.
- Brújula si tienes.
- Pinza electrónica si tienes. Para la prueba de LP del domingo.
- Si pernoctas en el área de acampada: esterillo aislante, saco de dormir, linterna frontal, ropa de repuesto, bolsa de aseo, chanclas, toalla, tienda de campaña, menaje, crema protectora, etc.
- **Menaje** para los que tienen la “media pensión”; donde servirse el desayuno y la cena: plato, cuenco (para la sopa), vaso/taza, cubiertos, etc.. Allí los podrás lavar, llevaremos estropajos y detergente.
- Comida para el almuerzo del primer día y para el resto si no lo has incluido en tu inscripción. Recuerda que la media pensión empieza en la merienda del sábado.

9. ENTIDADES ORGANIZADORAS Y COLABORADORAS

- Club de Orientación VELETA de Granada
- Federación Andaluza de Deporte de Orientación
- Alumnado de los ciclos formativos del IES MONTEVIVES.

10. OBSERVACIONES

- Salvo el desplazamiento del E1 “*model event*”, todos los demás desplazamientos a los entrenamientos se podrán realizar a pie desde la misma zona de acampada.

CONTACTO: Juan Manuel Casado Mora 677530871 – escueladeorientacion@oveleta.com