

**Asunto:** 1ª Jornada de Tecnificación MTB-O

**Remite:** Dirección Técnica MTB-O FEXO

## 1ª JORNADA DE TECNIFICACIÓN MTB-O 2023 CATEGORÍAS INFANTIL – CADETE - JUVENIL

### 1. FECHA Y LUGAR DE LA CONVOCATORIA

Se convoca la primera Jornada de Tecnificación MTB-O 2023 de la FEXO, la cual tendrá lugar **el 11 de marzo en Alandroal** (Portugal).

### 2. CATEGORÍAS CONVOCADAS

- Infantil.
- Cadete.
- Juvenil.

El resto de categorías tienen abierta la participación mediante inscripción en la plataforma Orioasis.

### 3. CRITERIOS Y REQUISITOS DE SELECCIÓN 2023

Para acceder al grupo de tecnificación hace falta cumplir unas normas y criterios básicos:

- Querer estar en el grupo.
- Estar en posesión de la licencia nacional.
- Formar parte del grupo de tecnificación y cumplir todas las normas y criterios básicos.
- Sumatorio de todas las pruebas de MTBO celebradas en 2023 hasta antes de la selección. (Tiempo ganador x 100/ tiempo de otro corredor/a).
- Participación en tecnificaciones (+2,5 puntos) .
- Participación CEMTBO 21 (+2,5 puntos).
- Participación CEMTBO 22 (+2,5 puntos).
- Participación en liga nacional MTBO 2022/2023 hasta el día de la publicación de la selección (+1,5 puntos por cada carrera individual disputada).

## 4. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma Sico.  
El coste de inscripción será de 5 € incluyendo transporte, inscripción a la carrera larga de por la mañana y entrenamiento por la tarde.

→ **Plazo de inscripción: hasta el día 1 de marzo a las 23:59h.**

## 5. PROGRAMA

### SÁBADO, 11 DE MARZO

<b>Mañana</b>	Participación en prueba de Distancia Larga organizada por el club CNAlvito.
<b>Tarde</b>	Entrenamiento en mapa de sprint facilitado por la organización.

## 6. TRANSPORTE Y MANUTENCIÓN

### Transporte:

El viaje se realizará en **autobús**, y será gestionado y cubierto por la FEXO.  
Se establecerán paradas, que se anunciarán según las localidades de los/as participantes (seguramente Almendralejo y Mérida).

### Comida:

La comida de la jornada corre a cargo de cada participante.  
La organización del evento ofrece un menú, del que se informará de sus características y precio previamente.

## 7. MATERIAL NECESARIO

- Agua, bocadillo y fruta para las jornadas.
- Barritas, frutos secos y geles durante la prueba.
- Maillot y cullo de recambio, guantes, imprescindible casco, zapatillas con calas (recomendable).
- Bicicleta, **portamapas**, material de repuesto, cámara, bomba, etc. Por favor se ruego revisar el estado de las bicicletas previamente.
- Brújula de muñeca o plana dentro del portamapas.
- Tarjeta Sport-Ident.

---

## DATOS DEL ÁREA DE TECNIFICACIÓN MTB-O FEXO

---

### Área de Tecnificación MTB-O:

- **RESPONSABLE MTB-O FEXO:** ÓSCAR CASERO VIDAL
- **TLF/WHATSAPP:** 657 39 26 26
- **EMAIL:** [tecnificacion.mtbo@fexo.org](mailto:tecnificacion.mtbo@fexo.org)
- **WEB:** [www.fexo.org](http://www.fexo.org)

FEXO | 2023  
Dirección Técnica MTB-O FEXO