

1ª JORNADA DE
TECNIFICACIÓN MTB-O 2024
→ Tecnificación FEXO

BOLETÍN 1

FECHA: 15-17 marzo 2024.

LUGAR: Cáceres

ÍNDICE

ÍNDICE	1
1. PRESENTACIÓN	2
2. PROGRAMA	2
3. LOCALIZACIÓN	3
4. MATERIAL OBLIGATORIO	3
5. CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN	3
6. INSCRIPCIONES	3
7. SISTEMA DE CRONOMETRAJE	4
8. INFORMACIÓN TÉCNICA	5
9. ALOJAMIENTO	5
10. ORGANIZACIÓN	5

1. PRESENTACIÓN

La 1ª Jornada de Tecnificación MTB-O 2024 de la FEXO tiene como objetivo mejorar las capacidades perceptivas y cognitivas a través de distancias más cortas como el Sprint.

A su vez, se trabajarán las salidas en masa y los relevos para aprender a gestionar el estrés y la presión junto con más corredores.

2. PROGRAMA

Viernes, 15 de marzo		Cáceres
17:00		Llegada de los deportistas.
18:00		Relevos en el Parque del Príncipe.
20:30		Cena.
21:30		Ejercicios cognitivos.
23:00		Descanso.
Sábado, 16 de marzo		Cáceres
8:30		Desayuno.
10:00		Sprint .
11:30		Mass Start .
13:30		Comida.
15:30		Mass Start.
17:30		Ejercicios específicos de mapa.
19:00		Tiempo libre.
20:30		Cena.
21:30		Ejercicios cognitivos.
23:00		Descanso
Domingo, 17 de marzo		Malpartida de Cáceres
8:30		Desayuno.
9:30		Rodaje hasta Malpartida de Cáceres.
10:30		Distancia Media.
12:30		Vuelta al CNTD.
13:30		Comida.

3. LOCALIZACIÓN

El lugar de la tecnificación será el **Centro Nacional de Tecnificación Deportiva** de Cáceres, en la Ciudad Deportiva. Tiene un amplio parking justo enfrente para el estacionamiento de coches y autocaravanas.

Tanto la estación de tren, como la de autobús, está a unos 15 minutos andando hasta la Ciudad Deportiva.

Centro Nacional de Tecnificación Deportiva de Cáceres



4. MATERIAL OBLIGATORIO

El material obligatorio es el siguiente:

- Bicicleta de montaña.
- Portamapas.
- Brújula.
- Pinza.
- Reloj GPS
- Frontal
- Libreta y bolígrafo.

5. CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

Las categorías de participación en esta tecnificación serán M/F-17, M/F-20 y M/F-E, con la finalidad de preparar las competiciones del calendario nacional.

6. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través de la **plataforma SICO** de la FEDO.
El plazo de inscripción finaliza el domingo 10 de marzo a las 23:59 horas.

CATEGORÍAS	CUOTAS DE INSCRIPCIÓN
	CON LICENCIA FEDO
M/F 17 - M/F 20 - M/F E	20 €

6.6 Otros servicios:

En SICO también se podrán solicitar los siguientes servicios:

- Alojamiento Residencia Estable: Gratuito (Máximo 30 plazas).
- Manutención pensión completa: 19,5 €/persona día.
- Solicitud furgoneta FEDO.

ACCESO A INSCRIPCIONES

6.7 Solicitud de facturas

La solicitud de facturas por inscripciones, o prestación de servicios complementarios se deberá realizar obligatoriamente a través del formulario específico habilitado para ello. Todos los datos solicitados en el formulario son obligatorios.

Una vez recibida su solicitud de factura, se comprobarán los datos enviados desde el departamento de contabilidad de la FEXO; en caso de ser preciso confirmar algún dato se contactará a través del email registrado en el formulario.

La emisión y envío de la factura solicitada se realizará en un periodo mínimo de tres días, a partir del día siguiente a la finalización del evento desarrollado.

Solicitud de factura

7. SISTEMA DE CRONOMETRAJE

Para todos los entrenamientos se usará la aplicación gratuita GPS Orienteering, a excepción del entrenamiento específico de mapa, donde se usarán bases Sport-Ident junto la pinza de cada deportista.

La aplicación está disponible para Android y para iOS.

8. INFORMACIÓN TÉCNICA

Los entrenamientos del sábado son en zona urbana y semiurbana, con el objetivo de mejorar las habilidades en las distancias de Sprint.

La zona del entreno del domingo será a las afueras de Malpartida de Cáceres, en concreto en Los Barruecos.

Se podrá ir fuera de caminos en todos los entrenamientos.

9. ALOJAMIENTO

El CNTD ofrece alojamiento gratuito en sus instalaciones deportivas, donde disponen de duchas, habitaciones y un espacio donde guardar las bicicletas.

Se puede hacer uso de los servicios de comida en el comedor, donde la pensión completa es 19,5 euros un día, o 39 euros los dos días.

10. ORGANIZACIÓN

10.1 Información y contacto

→ Cualquier duda sobre la tecnificación contactar con 636935808 (Nerea García).



FEXO | Tecnificación MTB-O
Febrero 2024



C/ Monte, 31. Barcarrota [Badajoz] 06160

Tlf. 605 21 38 80

info@fexo.org | www.fexo.org

fexo