

Entrenamiento orientación simulada	Día 06-09-20 / 60 minutos. <i>25 minutos rodaje suave</i> +25 minutos rodaje medio+10 minutos rodaje suave.		
Material	Descarga el ejercicio de orientación simulada donde se celebra el CEO 2020: https://drive.google.com/file/d/1D-Qbm5foJ2iUZcNzj1zTKmGLoJoiLHaP/view?usp=sharing Enlace al mapa completo para visualización y estudio: http://3drerun.worldofo.com/2d/index.php?idmult%5B%5D=-493336		
Descripción del ejercicio Objetivo primario	Mientras se realiza el <i>RS (rodaje suave)</i> , llevar a cabo un ejercicio de orientación simulada de lectura de mapa. Se trata de combinar las técnicas vistas en los dos ejercicios anteriores de orientación simulada.		
	Secuencia	Tiempo	Ejercicio
	1ª Lectura	10 segundos	Realizar la elección de ruta como si de una carrera real se tratase. R.T.M. (ruta táctica-mental).
		10 segundos	Mirar entorno.
	2ª Lectura	10 segundos	Elegir un punto de ataque.
		10 segundos	Mirar entorno.
	3ª Lectura	10 segundos	Establecer líneas de parada.
		10 segundos	Mirar entorno.
	<ul style="list-style-type: none"> Se invertirá 1 minuto para leer cada tramo, a excepción de que necesite más tiempo, en ese caso, utilice 2 minutos. Pasado ese tiempo lea el siguiente tramo. A los 25 minutos como máximo, guarde el mapa en el bolsillo y continúe con el entreno. 		
Objetivo secundario	<ol style="list-style-type: none"> Memorizar y leer mapas en fatiga. Entrenamiento ocular. Mirar cerca y luego lejos. Concentración en fatiga. Resolución de problemas. Hacer más ameno el rodaje suave. Controlar el ritmo de carrera. Conocer el mapa de la carrera media: (en este caso disponible). Conocer un trazado del trazador de la carrera larga: José Samper. Conocer cómo dibuja el cartógrafo: Víktor Dobretsov. 		

Es la punta del iceberg de un gran mapa, un mapa precioso, un mapa que difícilmente va a ser mejorable, porque la zona es espectacular, desde el punto de vista técnico y desde el punto de vista físico. Desde aquí, cuando miro, solo veo, rocas, lonchas de rocas, árboles; y esta es la parte más alta que se divisa todo, pero cuando te pones ahí abajo, ahí abajo, apenas ves nada, velocidad altísima, visibilidad poca, ¡carrera técnica tremenda!

-Jose Samper. Entrevista para la carrera que se celebró en el *Mérida City race* sobre el mapa de *Pico de las tinieblas*; mapa donde se celebra también la carrera media del C.E.O. 2020.