

# Curso de Navidad



ARCHIDONA  
2016

Del 26 al 30 de diciembre.



ALOJAMIENTO:  
HOTEL RURAL  
CARLOS  
ASTORGA  
(SALINAS)

- \*Curso de Iniciación para adultos y niños 5 días
- \*Clinic de Perfeccionamiento 5 días
- \*Clinic de Autoentrenamiento 5 días
- \*Campus de Entrenamiento por Libre:

*¡Y muchas cosas mas...!*

Organiza:



Colabora:



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE NAVIDAD

[cursonavidadfado@gmail.com](mailto:cursonavidadfado@gmail.com)

[cursonavidadfafo.blogspot.com.es](http://cursonavidadfafo.blogspot.com.es)

Facebook: Curso Navidad Fado

## **HORARIOS Y ENTRENAMIENTOS: PROGRAMA PROVISIONAL 2016.**

### **LUNES 26: HOTEL RURAL CARLOS ASTORGA**

12:00-13:30 Recepción HOTEL CARLOS ASTORGA.

14:30 ETO 1: .Apertura Curso y Grupos.

15:30 Prueba de nivel y formación de grupos.

21:00 Cena hotel.

22:00 Reunión general de grupos hotel.

### **MARTES 27:**

08:30 Desayuno hotel

09:30 ETO 2:

12:30 ETO 3:

17:30 ETO 4:

21.00 Cena Hotel

22:00 Reunión general de grupos hotel.

### **MIERCOLES 28:**

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 5:

12:30 ETO 6:

17:30 ETO 7:

21.00 Cena Hotel

22:00 Reunión general de grupos hotel.

### **JUEVES 29:**

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 8:

12:30 ETO 9:

17:30 Reunión general de grupos hotel.

20.30 Cena Hotel

21:30 ETO 10: CARRERA POPULAR NOCTURNA DE DISFRACES.

### **VIERNES 30:**

08:30 Desayuno hotel.

9:30 ETO 11:

12:00 Clausura y viaje.

## **PRESENTACIÓN - EDICIÓN 2016**

Un año más, la Federación Andaluza de Orientación con la colaboración del Club de Orientación Málaga organiza el tradicional Curso de Navidad, que tendrá lugar en Antequera, en las fechas habituales del 26 y 30 de diciembre de 2016.

Seguimos apostando por la filosofía original del Curso con más ejercicios y menos carreras, ofreciendo un programa variado de sesiones y entrenos con profesor.

Si bien, para satisfacer todos los gustos, ofrecemos 3 módulos, dentro de los cuales habrá también niveles, dinámicas y objetivos diferentes:

### **Curso de Iniciación para adultos y niños 5 días**

- Para orientadores de todas las edades que quieren ponerse en contacto con este fantástico deporte. Organizaremos un nivel básico con un entrenador para cada 12 – 15 alumnos.
- Fundamentalmente haremos ejercicios para conocer y practicar los fundamentos técnicos.

### **Clinic de Perfeccionamiento 5 días**

- Para Orientadores de todas las edades, que participáis ya en ligas regionales y nacionales o despuntáis a nivel provincial (cadeba). Os organizaremos por niveles: básico (buen nivel en liga provincial, cadeba...), medio (buen nivel en liga regional...) y avanzado (buen nivel en liga nacional). Contaréis con un entrenador para cada 12-15 alumnos, que estará todo el tiempo con vosotros.
- Fundamentalmente haremos ejercicios para perfeccionar y consolidar los fundamentos técnicos.

### **Clinic de Auto entrenamiento 5 días**

- Para Orientadores adultos y entrenadores que lleváis varios años participando en competiciones, y aún os preguntáis: 'porque la fastidio siempre en una baliza'. Es requisito previo que entrenéis regularmente. Queremos que aprendáis a detectar vuestras carencias y fortalezas, y a realizar ejercicios para mejorarlas. Contaréis con un técnico por cada 12-15 alumnos.
- Alternaremos entrenamientos, test y ejercicios técnicos, con charlas y prácticas de análisis de los resultados, para saber ejercer un poco más de entrenadores.

### **Campus de Entrenamiento por Libre:**

- Para orientadores consolidados que queráis disfrutar de Málaga y pasar varios días haciendo orientación. Os ofreceremos un total de 11 recorridos/mapas maestros, para que organicéis vuestro propio programa de entrenos. Habrá un coordinador que os resolverá cualquier duda relativa a estos entrenamientos.
- Trazados con un nivel técnico alto y tres alternativas (corta, media y larga), para que podáis adaptarlos a vuestro estado físico y objetivos.

## **CONDICIONES GENERALES:**

- El curso comprende 10 entrenamientos con monitor + 1 nocturna durante 5 días (del 26 al 30 de diciembre, ambos incluidos) y 4 noches de alojamiento, además de las formaciones.
- Alojamiento Oficial: Hotel Rural Carlos Astorga (Salinas. Archidona). La manutención no está incluida.
- Mapas: Próximamente.
- Plazas Limitadas.
- Becas: a los jóvenes promesas andaluzas, para el clinic de perfeccionamiento.

## **MÓDULOS Y PRECIOS 2016**

Fecha límite de Inscripción y Pago: 20 de Diciembre de 2016 a las 24:00 horas. La plaza no se reserva más de 5 días si no se efectúa el pago.

### **CURSO NORMAL**

<b>Curso 5 días (4 noches) 26 al 30 de dic.</b>	<b>Federados Club Andaluz</b>	<b>Resto Federados</b>	<b>Sin Licencia</b>	
10 entrenamientos con profesor 1 nocturna, 4 noches alojamiento Sin manutención	menos de 21	105,00 €	115,00 €	125,00 €
	21 años y más	115,00 €	125,00 €	135,00 €
Becados (incluye comidas)	Pendiente de confirmar			

### **CAMPUS DE ENTRENAMIENTO POR LIBRE**

<b>Campus 5 días (4 noches) 26 al 30 de dic.</b>	<b>Federados Club Andaluz</b>	<b>Resto Federados</b>	<b>Sin Licencia</b>	
10 entrenamientos con coordinador 1 nocturna, 4 noches alojamiento Sin manutención	menos de 21	90,00 €	100,00 €	110,00 €
	21 años y más	100,00 €	110,00 €	120,00 €

\* EXISTE LA POSIBILIDAD DE ASISTIR DIAS SUELTOS O VARIOS DIAS AL CURSO. PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTAR PRECIOS EN EL EMAIL [cursonavidadfado@gmail.com](mailto:cursonavidadfado@gmail.com)

### **CONDICIONES ALOJAMIENTO**

La organización gestiona el Hotel Rural Carlos Astorga (Archidona), con los cuales tenemos un acuerdo especial de precios, uso de salas y servicios del complejo.

Este alojamiento consta de 10 cabañas de 4 personas, de 8 habitaciones en las que se pueden alojar de 2 a 4 personas y 10 habitaciones dobles. Para los agrupamientos, hay que señalar en la inscripción vuestras preferencias, si no, la organización realizará estos agrupamientos. La asignación de cabañas, habitaciones, etc., se hará por riguroso orden de inscripción. También tenemos una oferta especial económica de comida en la instalación.

## COMIDAS

DESAYUNO	3.50€
ALMUERZO (PICNIC)	4.00€
CENA	10.00€
PENSION COMPLETA	17.50€

Aquellos participante que quieran las comidas, deberán indicarlal también en su inscripción y abonarlal con la cuota del curso.

Para aquellos participantes que no quieran alojarse en el hotel, se les aplicará el descuento correspondiente de 15€ por noche.

Los acompañantes que quieran dormir en el hotel y que no asistan al curso abonarán 15€ por noche. Se inscribirán como los participantes, no siendo necesario indicar más datos que el nombre y en la observaciones poner que es acompañante de tal persona.

## **BECAS: REQUISITOS Y CONDICIONES**

Siguiendo con la política iniciada años atrás, la FADO tiene previsto premiar con Becas a los deportistas Andaluces con más proyección.

El viaje desde su casa hasta Antequera no está cubierto.

Deberán incorporarse antes de las 14:30 h. del lunes 26 (almuerzo no incluido).

Gastos cubiertos:

- 5 días de entrenamiento, mapas, charlas y sesiones técnicas en grupos reducidos, con un entrenador durante todas las sesiones.
- 4 noches de alojamiento en el hotel, con pensión completa.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Alojamiento
26	----	----	cena	Hotel Rural
27	desayuno	picnic	cena	Hotel Rural
28	desayuno	picnic	cena	Hotel Rural
29	desayuno	picnic	cena	Hotel Rural
30	desayuno	----	----	----

Compromisos de los becados:

- Realizar la inscripción.
- Realizar todos los entrenos y actividades que se propongan durante el curso.
- Colaborar con los Técnicos en las tareas que se les encomiende durante el curso.
- Respetar y cumplir las normas de utilización de las diferentes instalaciones.

Los listados de los becados se publicaran lo antes posible.

## **RECEPCIÓN DEL CURSO Y ALOJAMIENTO OFICIAL**

Día: 26 de diciembre.

Hora: a partir de las 12:00h.

Lugar: Hotel Rural Carlos Astorga. Restaurante Los Borbollones.

- Dirección: Carretera Salinas – Iznajar A-333, Km 65, 29315, Salinas, Málaga.
- Web: <http://www.hotelruralcarlosastorga.com/es/>

## **INSCRIPCIONES**

Las **inscripciones se realizarán vía email** completando el excel adjunto y rellenando las dos páginas, 1 de los datos para el curso y alojamiento y otra para la comida.

**Email** para inscripciones y dudas: [cursonavidadfado@gmail.com](mailto:cursonavidadfado@gmail.com)

**Cuenta para ingresos Fado:** ES31-2100-8387-11-2200056752

**Más información:** [cursonavidadfado.blogspot.com.es](http://cursonavidadfado.blogspot.com.es) y [cursonavidadfado](#) en [Facebook](#).

