

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 por Libre:
- *Campus de Entrenamiento

¡Y muchas cosas mas...!

Organiza:



Colabora:



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE NAVIDAD

cursonavidadfado@gmail.com

cursonavidadfafo.blogspot.com.es

Facebook: Curso Navidad Fado

HORARIOS Y ENTRENAMIENTOS: PROGRAMA PROVISIONAL 2016.

(Todos los horarios pueden estar sujetos a cambios durante el desarrollo del curso, ya que pueden surgir imprevistos como climatología o retrasos en los entrenos.)

LUNES 26: HOTEL RURAL CARLOS ASTORGA

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

14:30 Apertura Curso y Grupos.

15:00 Prueba de nivel y formación de grupos. **MOLLINA MEDIA DISTANCIA.**

20:00 Reunión general de grupos hotel.

21:00 Cena hotel.

MARTES 27:

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 2: **EL GUERRERO MULTITÉCNICA.**

12:30 ETO 3: **EL GUERRERO LIDAR.**

15:30 ETO 4: **ARCHIDONA ESTE.**

20:00 Reunión general de grupos hotel.

21.00 Cena Hotel.

MIÉRCOLES 28:

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 5: **NACIMIENTO DOWNHILL.**

12:30 ETO 6: **NACIMIENTO O-PRECISIÓN.**

15:30 ETO 7: **NACIMIENTO ELECCIÓN DE RUTA.**

20:00 Reunión general de grupos hotel.

21.00 Cena Hotel.

JUEVES 29:

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 8: **ANTEQUERA INTERVAL SPRINT.**

12:30 ETO 9: **TORRE ACHO CURVA NIVEL/CÍRCULO.**

15:30 Reunión general de grupos hotel.

19:00 ETO 10: **CARRERA POPULAR NOCTURNA DE DISFRACES ARCHIDONA PUEBLO.**

21.00 Cena Hotel.

VIERNES 30:

08:30 Desayuno hotel.

9:30 ETO 11: **ARCHIDONA/ MOLINO MADAURA.**

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

Curso 5 días (4 noches) 26 al 30 de dic.		Federados Club Andaluz	Resto Federados	Sin Licencia
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

Campus 5 días (4 noches) 26 al 30 de dic.		Federados Club Andaluz	Resto Federados	Sin Licencia
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

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 indicarlo también en su inscripción y abonarlas 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 las 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 Archidona no está cubierto, y los desplazamientos entre los diferentes entrenos tampoco, ya que la organización no dispone de medios para ello. Los clubes o familiares, deberán tener una persona responsable de los becados durante el curso.

Los becados han de 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

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

Más información: cursonavidadfado.blogspot.com.es y [cursonavidadfado](https://www.facebook.com/cursonavidadfado) en [Facebook](https://www.facebook.com/cursonavidadfado).

PROFESORES QUE IMPARTEN EL CURSO

Javier Ruiz de la Herranz Pidal. Director técnico. Profesor nivel autoentrenamiento y libre.

Teresa Pérez Redondo. Profesora nivel perfeccionamiento.

Martin Stangegaard Bjergby. Profesor nivel perfeccionamiento.

Félix Gil de la Vega. Colocador, profesor nivel iniciación.

Inma Escalante Rodríguez. Dirección, secretaria, tesorería y profesora nivel iniciación.

