

## PLAZAS:

20 MUJERES NO FEDERADAS:

20 MUJERES FEDERADAS:

## INSCRIPCIONES

21/11/2014 - 01/12/2014

Rellenar formulario Excel disponible en: <http://www.myd.fedo.org/>

Las plazas se adjudicaran por orden de inscripción una vez comprobado el ingreso en la cuenta de la FEDO en Bankia: C.C.C. 2038 9620 16 6000344970 I.B.A.N.: ES39 2038 9620 1660 0034 4970 indicando en el concepto: MUJER-O: "Nombre y Apellidos" y mandar copia de la transferencia junto al formulario adjunto a: [mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org). Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.

## PRECIOS PROGRAMA MUJER Y DEPORTE 2014

MUJERES:	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
MENORES 3 AÑOS	0 €	0 €
ENTRE 3 y 16 AÑOS:	15 €	20 €
MAYORES 16 AÑOS:	40 €	50 €

  

ACOMPAÑANTES: FEDERADOS FEDO	NO FEDERADOS	
ENTRE 3 y 16 AÑOS:	15 €	20 €
MAYORES 16 AÑOS:	60 €	70 €

EL PRECIO INCLUYE: mapas, entrenamientos, charlas técnicas y pensión completa en el Hogar Provincial, desde la cena del viernes a la comida del lunes.



### PROGRAMA

**Día 5 de diciembre:** Recepción de participantes a las 20:00 y cena.

**Día 6 de diciembre:** Comienzo del curso de iniciación y entrenamientos de mañana y tarde.

**Día 7 de diciembre:** Curso de iniciación y entrenamientos de mañana y tarde.

**Día 8 de diciembre:** Curso de iniciación, entrenamientos y comida de fin del programa y partida de participantes.



Mujer y Deporte

## ORIENTACIÓN EN INVIERNO

### ALICANTE

6, 7 y 8 de DICIEMBRE 2014



## PROGRAMA MUJER Y DEPORTE



## PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

Dentro del Programa Mujer y Deporte de la Federación Española de Orientación y con el apoyo de los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, se organizan este año por primera vez unas **Jornadas de Orientación en Invierno** para la promoción de este deporte entre mujeres de todas las edades. Esta convocatoria extraordinaria tendrá lugar en **Alicante**, una zona de espectacular belleza a la orilla del mar, donde el deporte de orientación tiene deportistas del más alto nivel técnico y su clima soleado permite entrenar en invierno.

La Orientación es un deporte que consiste en localizar una serie de controles con la ayuda de un mapa y una brújula. Combina, con igual importancia, la actividad física con la destreza en la lectura de mapa y la utilización de la brújula. Se desarrolla en el entorno natural por lo que es un deporte muy atractivo para todas aquellas mujeres que les guste estar en contacto con la naturaleza.

Esta actividad estará dirigida tanto a mujeres que comienzan, como a las que ya han practicado orientación y quieren mejorar su técnica. Por lo que la actividad constará de:

- **Curso de Iniciación a la Orientación** con clases y entrenamientos de mañana y tarde para promocionar la orientación entre mujeres. Aprendizaje en la lectura de mapa y brújula. Tipos de mapas. Simbología. Curvas de nivel. Escalas. Uso de la brújula. Descripción de controles. Técnicas básicas de orientación.
- **Entrenamientos de mañana y tarde** para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo: Nivel Medio (para mujeres que tienen conocimientos básicos) y Nivel Avanzado (para mujeres con experiencia en orientación).



En función de las inscritas, se podrán desdoblar o agrupar los distintos niveles.

**MÁS INFORMACIÓN** T 965134079/669455234: [mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org)

Durante la actividad de orientación en verano se trabajará:

- **Nivel 0** – Niños/as hasta 7 años desarrollarán actividades complementarias de entretenimiento como taller de pintura, taller de orientación y juegos infantiles.
- **Nivel 1** – Niños/as entre 7 y 16 años que se inician en orientación.
- **Nivel 2** – Mujeres y acompañantes mayores de 16 años que no han hecho nunca orientación.
- **Nivel 3** – Niños/as que participan en carreras de orientación, pero necesitan mejorar técnicamente
- **Nivel 4** – Mujeres y acompañantes que conocen el deporte, pero tienen un nivel técnico bajo.
- **Nivel 5** – Mujeres y acompañantes que practican el deporte, pero tienen un nivel técnico y/o físico medio.
- **Nivel 6** – Mujeres y acompañantes que practican el deporte, pero tienen un nivel técnico y/o físico alto.



Todas las actividades están dirigidas por **Esther Gil Brotons**, deportista internacional de Alto Nivel.

## ALOJAMIENTO

Se proporciona alojamiento en el Hogar Provincial de Alicante en camaretas de 30 personas, con prioridad a las familias y por riguroso orden de inscripción. Las camas están equipadas con sábanas y colcha, pero es necesario llevar toallas. Para el acceso de los coches a la instalación es necesario proporcionar la matrícula, modelo y color del coche al hacer la inscripción.



Para otro de tipo alojamientos solicitar información al hacer la inscripción.