

PRECIOS PROGRAMA MUJER Y DEPORTE 2015

OPCIÓN A - ALOJAMIENTO EN APARTAMENTOS COMPARTIDOS EN CAÑOS DE MECA (Incluye manutención en pensión completa):

	MUJERES FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
Hasta 16 años	40 €	50 €
Mayores 16 años	60 €	70 €

ACOMPAÑANTES FEDERADOS

Hasta 16 años	90 €	100 €
Mayores 16 años	170 €	180 €

El alojamiento y la manutención de las mujeres está subvencionado por el **Programa Mujer y Deporte** del Consejo Superior de Deportes.

OPCIÓN B - ALOJAMIENTO EN APARTAMENTOS COMPARTIDOS EN CAÑOS DE MECA (No incluye manutención en pensión completa):

	ACOMPAÑANTES FEDERADOS	NO FEDERADOS
Hasta 16 años	60 €	70 €
Mayores 16 años	90 €	100 €

OPCIÓN C - SIN ALOJAMIENTO (Incluye manutención en pensión completa):

	ACOMPAÑANTES FEDERADOS	NO FEDERADOS
Hasta 16 años	70 €	80 €
Mayores 16 años	120 €	130 €

OPCIÓN D - SUELO DURO EN BARBATE (No incluye manutención en pensión completa):

	ACOMPAÑANTES FEDERADOS	NO FEDERADOS
	60 €	70 €

Todos/as los/as interesados/as pueden incorporarse a los entrenamientos al terminar la participación en el **Ultraescore-Rogaine "Costa de la Luz 2015"**, más información en::

<https://ultrarogainecostadelaluz2015.wordpress.com>

PROGRAMA MUJER Y DEPORTE | ORIENTACIÓN EN INVIERNO



5, 6, 7 Y 8 DICIEMBRE 2015
BARBATE (CÁDIZ)



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 estas **Jornadas de Orientación en Invierno** para la promoción de este deporte entre mujeres de todas las edades. Este año se desarrolla en **Barbate**, una zona de espectacular belleza a la orilla del mar y que disfruta de un clima privilegiado 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.



Todas las actividades están dirigidas por **Teresa Pérez Redondo**, profesora de educación física, especialista en formación del deportista en edad escolar.

PLAZAS: 60

INSCRIPCIONES:

05/11/2015 - 26/11/2015.

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

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. Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.

MÁS INFORMACIÓN:

Tfno.: 965134079/669455234 - mujerorientacion@fedo.org

www.myd.fedo.org

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. Dividido en dos niveles:

- **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.

Entrenamientos de mañana y tarde para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo:

- **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, con un nivel técnico y/o físico medio.
- **Nivel 6** - Mujeres y acompañantes que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico alto.



En función de las inscritas, se podrán desdoblar o agrupar los distintos niveles. Para la mejor asignación de los grupos rellenar en el cuestionario Excel de inscripción los siguientes datos: CAT LE (Categoría en Liga Española, en caso de no participar poner no), CAT LA (Categoría en Liga Autonómica, en caso de no participar poner no), N CARR (Número de carreras en las que participas durante el año), DÍAS AF (Número de días de actividad física durante la semana).

La recepción de participantes será el día 5 de diciembre de 10:00 a 14:00 horas. Durante este horario habrá un entrenamiento libre. La actividad oficial comenzará a las 15:00 horas del día 5 y la Clausura el día 8 a la 13:00 horas.

ALOJAMIENTO

El alojamiento tendrá lugar en los Apartamentos Turísticos de Caños de Meca de dos habitaciones, incluyen cocina, baño y aire acondicionado. Si se tiene alguna preferencia a la hora de compartir los apartamentos indicarlo en la inscripción en la casilla de observaciones. Para aquellos que seleccionen las opciones A y C en la inscripción, el desayuno y cena se realizarán en un restaurante próximo a los apartamentos y la comida será tipo pic-nic.

También habrá lugar disponible para aparcar las autocaravanas. las participantes que necesiten una noche extra pueden solicitarlo al hacer la inscripción.

Coste: 15 €/persona.

Hay posibilidad de aparcamiento en el recinto de los apartamentos con un coste de 5 €/día.

