

# PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

## ORIENTACIÓN EN INVIERNO



5, 6, 7 y 8 DICIEMBRE 2015

BARBATE (CÁDIZ)



## 1. ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

El alojamiento y recepción de participantes tendrá lugar en los **Apartamentos Turísticos Caños de Meca** (coordenadas: 36.1857703,-6.0112,17), en la carretera de Caños de Meca a Barbate, Km. 0,05, entre las 11:00 horas y las 14:00 horas del sábado día 5. Son apartamentos de dos habitaciones con salón, cocina equipada y baño (incluyen sábanas y toallas), podeis meter el coche en el garaje del que disponen los apartamentos. El suelo duro está situado en el Polideportivo de Barbate.

El desayuno tendrá lugar en los apartamentos de Caños de Meca, se establecerán dos turnos de desayuno. Las comidas del mediodía serán tipo pic-nic para poder aprovechar todas las horas de luz. La cena tendrá lugar en el restaurante 'El mirador' en el Paseo Marítimo de Barbate. Todos los participantes con manutención incluida recibirán vales que deberán entregar en cada una de las comidas.

## 2. MATERIAL

- Brújula y polainas.
- Tarjeta SportIdent (se proporcionara la tarjeta a las participantes que no tengan).
- GPS, si se tiene
- Frontal para orientación nocturna
- Ropa de entrenamiento (son 4 días a una media de dos entrenamientos diarios).
- Un par de zapatillas.
- Mochila-silla o aislante para sentarte en el suelo. Si el tiempo lo permite, las charlas se realizarán al aire libre; aunque dan ente 15 y 20°C, es necesario llevar ropa de abrigo, gorro y guantes, el viento y la humedad pueden disminuir la sensación térmica.
- Bolígrafos y carpeta para guardar los mapas.

## 3. PROGRAMA

Las actividades para los más pequeños empezaran un cuarto de hora antes de la actividad en la zona de competición, en caso de mal tiempo se trasladaran a un recinto cerrado y se avisara de su ubicación.

**Sábado, 5 de diciembre. Caños de Meca y Barbate.**

12:00 Recepción de los participantes, entrega de documentación y pic-nic en los apartamentos Caños de Meca.

**Sesión 0. Entrenamiento libre.** Montado con cintas desde las 12 del sábado hasta el martes a las 16:00 horas. Salida desde los apartamentos Caños de Meca.

15:00 **Sesión 1: Recorrido de evaluación.** La Breña Oeste.

16:30 Puesta en común en lugar por determinar y descanso.

Simultáneamente se está celebrando el Rogaine de Barbate:

{ 11:00 a 17:00 Rogaine 8 horas.  
11:00 a 14:00 Open Rogaine 3 h.

18:00 Reapertura de la recepción para los participantes en el Rogaine en el Pabellón Polideportivo de Barbate, entrega de documentación y pic-nic.

20:00 Inauguración oficial del curso. Presentación de los profesores. Polideportivo de Barbate.

21:00 Cena en el restaurante El Mirador, paseo marítimo s/n Barbate

23:00 Descanso

**Domingo, 6 de diciembre. Los Majales y El Jarillo.**

08:30 Primer turno de desayuno en Apartamentos Caños de Meca

09:00 Segundo turno de desayuno en Apartamentos Caños de Meca

10:00 **Sesión 2: Relocalización.** Los Majales del Sol.

12:00 Descanso y picnic.

13:00 **Sesión 3: Orientación sin brújula** en los Majales del Sol.

15:00 Puesta en común por grupos en lugar por determinar y descanso.

18:00 **Charla: El entrenamiento nocturno.** En lugar por determinar.

18:30 **Sesión 4: Carrera nocturna** en El Jarillo.

20:30 Cena en el Restaurante El Mirador

23:00 Descanso.

**Lunes, 7 de diciembre. Barbate.**

08:30 Primer turno de desayuno en Apartamentos Caños de Meca

09:00 Segundo turno de desayuno en Apartamentos Caños de Meca

10:00 **Sesión 5: Salida en masa.** La Breña Este, Barbate.

12:00 Descanso y picnic.

**13:00 Sesión 6: Entrenamiento en pasillos.** La Breña Este, Barbate.

**15:00** Descanso, playa, paseo por Barbate.

**18:00** Puesta en común por grupos en los Apartamentos Caños de Meca.

**20:30** Cena en restaurante El Mirador de Barbate

**23:00** Descanso.

### **Martes, 8 de diciembre de 2015. Caños de Meca.**

**08:30** Primer turno de desayuno en Apartamentos Caños de Meca

**09:00** Segundo turno de desayuno en Apartamentos Caños de Meca

**10:00** Clausura del curso en los Apartamentos de Caños de Meca

**10:30 Sesión 7: Carrera Fin de Curso.** Caños de Meca.

**13:00** Fin de la actividad y picnic.

### **LOCALIZACIÓN**

Pincha [aquí](#) o en el mapa para acceder al Mapa de localizaciones en Google Maps.



### **CONTACTO**

Teléfonos de contacto: Marta - 669455234 y Jesús 629375564

## LISTADO DE INSCRITAS

Cualquier error que detectéis comunicárnoslo a [mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org)

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	CLUB	GRUPO	LLEGADA	HORA	AP TO	MANUTENCIÓN
121	María Teresa	Acal	Veiga		E	05/12/2015	12:00:00	31	SI
45	Rodrigo	Alonso	Dominguez	ORIENTA-GETAFE	H	04/12/2015	11:00:00	12	SI
50	Teresa	Alonso	Dominguez	SURCO	H	04/12/2015	11:00:00	13	SI
44	Loreto	Alonso	Osuna	ORIENTA-GETAFE	B	05/12/2015	11:00:00	12	SI
43	Rodrigo	Alonso	Osuna	ORIENTA-GETAFE	B	05/12/2015	11:00:00	12	SI
102	Miriam	Amaya Ramos	Fundi-O	Fundi-o	D	05/12/2015	12:00:00	26	SI
112	Sara	Arellano	Caamaño		F	04/12/2015	12:00:00	29	SI
110	Teresa	Arias	Segura	COV	F	04/12/2015	21:00:00	28	SI
38	Marta	Armisen	Saenz	NAVALENO-O	M	04/12/2015	20:00:00	10	SI
39	Enrique	Barcia	Belinchon	ORIENTA-GETAFE	B	05/05/2015	12:00:00	11	SI
40	Jorge	Barcia	Belinchon	ORIENTA-GETAFE	B	05/05/2015	12:00:00	11	SI
42	José Enrique	Barcia	Hernandez	ORIENTA-GETAFE	H	04/12/2015	12:00:00	11	SI
15	Ariadna	Barragan	Vargas	LOS CALIFAS	C	05/12/2015	12:00:00	5	SI
41	Elisa	Belinchon	Martínez	O-GETAFE	F	05/05/2015	12:00:00	11	SI
99	Lucía	Bernal	Moreno	IES PROFESOR ANTONIO MURO	C	05/12/2015	12:00:00	26	SI
11	Fani	Bernardino	Ortega	MONTELLANO-O	M	04/12/2015	20:00H	3	SI
12	Alicia	Blanch	Cortes	ADYRON	M	04/12/2015		4	SI
64	Monica	Blanco	Alonso	TJALVE	G	04/12/2015	21:30:00	17	SI
61	Manuel	Blanco	Quiroga	NAVALCAN	F	04/05/2015	23:00:00	16	SI
65	Alfonso	Boluda	Sanchez	TJALVE	G	04/12/2015	21:30:00	17	SI
139	Isaac	Bonastre	Piazuelo	NORTE-SUR	H	04/12/2015	20:00:00	SD	NO
140	Mario	Bordonado	Romano	FUNDI-O	H	04/12/2015	20:00:00	SD	NO
59	Níobe	Brezmes	Blanco	NAVALCAN	A	04/12/2015	23:00:00	16	SI
60	Penélope	Brezmes	Pita	NAVALCAN	E	04/05/2015	23:00:00	16	SI
78	Pablo	Cabrera	Molina	COMA	H	05/12/2015	12:00:00	20	SI
90	Marina	Camacho	Ceballos	MONTELLANO-O	B	05/12/2015	10:00:00	24	SI
19	Chiara	Carini	Lareu	Navalcan	A	05/12/2015	12:00:00	6	SI
18	Nicoletta	Carini	Lareu	NAVALCAN	O	05/12/2015	12:00:00	6	SI
27	J. ANTONIO	CARRASCO	REGALADO	ALCOR	JC	05/10/2015	20:00:00	8	SAB/DOM
66	Cristian	Casado	Manrique	TJALVE	G	04/12/2015	21:30:00	17	SI
1	Raquel	Castro	Navarro	MÁLAGA	E	05/12/2015	11:00:00	1	SI
9	Enriqueta	Cobos	Barrera	VELETA	H	05/12/2015	20:00H	3	SI
14	Elena	Collado	Gutierrez	VELETA	B	05/12/2015	12:00:00	5	SI
17	Vera	Collado	Gutierrez	VELETA	D	05/12/2015	12:00:00	5	SI
84	Inmaculada	Crespo	González	COMA	H	05/12/2015	12:00:00	22	SI
100	María del Pilar	Daneri	Valleras	IES PROFESOR ANTONIO MURO	C	05/12/2015	12:00:00	26	SI

57	Jose Enrique	De La Torre	Manjon	NAVALCAN	F	04/12/2015	23:00:00	15	SI
56	Carlos	de la Torre	Martin	NAVALCAN	C	04/12/2015	23:00:00	15	SI
55	Marta	de la Torre	Martin	NAVALCAN	C	04/12/2015	23:00:00	15	SI
143	NOELIA	DE LA TORRE	PALOMO	VELETA	JC	05/12/2015		22	SI
36	David	De Miguel	Armisen	SANT JOAN	D	04/05/2015	20:00:00	10	SI
35	Jorge	De Miguel	Armisen	SANT JOAN	D	04/05/2015	20:00:00	10	SI
34	Mónica	de Miguel	Armisen	SANT JOAN	C	04/05/2015	20:00:00	10	SI
37	Jesús	de Miguel	Rey	NAVALENO-O	M	04/12/2015	20:00:00	10	SI
70	Barbara	Domingo	Santos	TJALVE	H	04/12/2015	21:30:00	18	SI
69	Natalia	Domingo	Santos	TJALVE	H	04/12/2015	21:30:00	18	SI
131	Juan Jose	Duran	Oña	ADOL	H	05/12/2015	10:00:00	AC	NO
145	NILS JAVIER	ELBING		LA BRUJULA	JC	05/12/2015		SD	SAB/DOM
10	Inma	Escalante	Rodríguez	VELETA	M	04/12/2015	20:00H	3	SI
91	Amalia	Fage	Simonin	MONTELLANO-O	C	05/12/2015	10:00:00	24	SI
96	Maria	Fernández	Bermejo	MONTELLANO-O	F	05/12/2015	12:00:00	25	SI
101	María	Fernández	Díaz	IES PROFESOR ANTONIO MURO	C	05/12/2015	12:00:00	26	SI
71	Joaquín	Fernández	Pastor	FUNDI-O	G	05/12/2015	20:00:00	19	NO
73	Mª PALOMA	FONTANA	PÉREZ	LOS CALIFAS ORIENTACIÓN	JC	05/12/2015	20:00:00	19	SAB/DOM
134	Enzo	García	de Villarreal	MALARRUTA	E	05/12/2015	20:00:00	SD	NO
135	Leticia	García	de Villarreal	COMA	G	05/12/2015	20:00:00	SD	NO
33	Jorge	García	Pardos	PEÑA GUARA	M	04/12/2015	20:00:00	9	SI
63	Lucia	Garcia de Dueñas	Geli	TJALVE	F	04/12/2015	21:30:00	17	SI
75	Miguel	Garrido	Corral	VELETA	D	05/12/2015	12:00:00	20	SI
3	Paula	Gil	de la Vega	COMA	M	05/12/2015	11:00:00	1	SI
146	Francisco	Gómez	Cobas	ARTABROS	M	05/12/2015		4	SI
76	Mario	González	Moreno	ADOL	D	05/12/2015	12:00:00	20	SI
97	Lourdes	González	Berraquero	MONTELLANO-O	F	05/12/2015	12:00:00	25	SI
113	María del Mar	González	Maestre	Cohu	F	05/12/2015	12:00:00	29	SI
32	Sara	Guerin	Bonet	PEÑA GUARA	H	04/12/2015	20:00:00	9	SI
123	Carmen	Guerrero	Ruiz	ALMADRABA	F	05/12/2015	12:00:00	31	SI
4	José Andres	Guerrero	Sanchez	COMA	M	05/12/2015	11:00:00	1	SI
141	Natalia	Isaba	Aramendia	ELERUT	H	04/12/2015	20:00:00	SD	NO
103	Elena	Jurado	Barra	IES PROFESOR ANTONIO MURO	A	05/12/2015	12:00:00	27	SI
29	Carlos Raico	Landa	Sanchez	VELETA	M	04/12/2015	20:00:00	8	SI
20	Natalia	Lareu	Andreoni	Navalcan	E	05/12/2015	12:00:00	6	SI
89	Manuel	Lopez	Listan	O-SAN ROQUE	G	05/12/2015	12:00:00	23	SI
22	Andres	Lopez	Martin	COMA	A	05/12/2015	12:00:00	7	SI
23	Sara	Lopez	Martin	COMA	B	05/12/2015	12:00:00	7	SI
25	Juanan	López	Pérez	COMA	M	05/12/2015	12:00:00	7	SI
86	Angeles	López	Ruiz	O-SAN ROQUE	D	05/12/2015	12:00:00	23	SI
74	Eva	López	Sepulveda	FUNDI-O	JC	05/12/2015	20:00:00	19	SAB/DOM
21	Irene	López	Martin	COMA	O	05/12/2015	12:00:00	7	SI

53	Héctor	Lorenzo	Yustos	IMPERDIBLE	H	04/12/2015	20:00:00	14	NO
142	Sabina	Luque	Salazar	COMA	E	05/12/2015	12:00:00	32	SI
81	Ana	Madoz De Vidal	Fundi-O	Fundi-o	D	05/12/2015	12:00:00	21	SI
83	Nerea	Madoz De Vidal	Fundi-O	Fundi-o	D	05/12/2015	12:00:00	22	SI
30	Maria	Manzano	Mohedano	ESCONDITE MADRID	F	04/12/2015	20:00:00	9	SI
92	Laura	Marmol	Rosales	MONTELLANO-O	C	05/12/2015	10:00:00	24	SI
67	Diego	Martin	Juez	TJALVE	G	04/12/2015	21:30:00	18	SI
58	Victoria	Martin	Pedrosa	NAVALCAN	F	04/12/2015	23:00:00	15	SI
24	Ana María	Martín	Del Río	COMA	H	05/12/2015	12:00:00	7	SI
120	Patricia	Martinez	Mejido	Cadiz	E	05/12/2015	12:00:00	31	SI
104	María	Mena	García	IES PROFESOR ANTONIO MURO	A	05/12/2015	12:00:00	27	SI
117	Maria Jose	Merino	Hernantes	ASTUR EXTREM	G	04/12/2015	22:00:00	30	SI
51	Julio	Minguez	Saoner	El Imperdible	C	04/12/2015	23:00:00	14	SI
118	Juan Carlos	Miranda	Blasco	APU-O	G	05/12/2015	12:00:00	30	SI
82	Lucia	Misas	Bernardino	MONTELLANO-O	D	05/12/2015	12:00:00	21	SI
79	Marina	Misas	Bernardino	MONTELLANO-O	B	05/12/2015	12:00:00	21	SI
127	Daniela	Molina	Durán	ADOL	0	05/12/2015	10:00:00	AC	NO
132	María Josefa	Molina	Perez	ADOL	H	05/12/2015	10:00:00	AC	NO
119	Roberto	Montes	Marcos	ASTUR EXTREM	G	04/12/2015	22:00:00	30	SI
125	Juan Antonio	Morales	Pérez	COMA	G	04/12/2015	20:00:00	32	SI
2	Mª del Carmen	Morillas	Maldonado	COMA	G	05/12/2015	12:00:00	1	SI
109	Maria	Moriñigo	Alvarez	COV	B	04/12/2015	21:00:00	28	SI
105	Ana	Muñoz	Macías	IES PROFESOR ANTONIO MURO	A	05/12/2015	12:00:00	27	SI
126	Francisco Rafael	Muñoz	Mérida	ADN-RAIDERSUR	G	04/12/2015	20:00:00	32	SI
124	María	Navas	Prados	ADN-RAIDERSUR	E	04/12/2015	20:00:00	32	SI
62	Pilar	Nieto	Calvo	NAVALCAN	M	04/12/2015	23:00:00	16	SI
16	Noelia	Oliva	Capitán	LOS CALIFAS	C	05/12/2015	12:00:00	5	SI
106	Sophie	Ordway		IES PROFESOR ANTONIO MURO	E	05/12/2015	12:00:00	27	SI
46	Raquel	Osuna	Zamora	ORIENTA-GETAFE	H	05/12/2015	11:00:00	12	SI
80	Helena	Pacheco	Fundi-O	Fundi-o	C	05/12/2015	12:00:00	21	SI
116	Nuria	Paez	Roldan	ALMADRABA	F	05/12/2015	12:00:00	30	SI
98	Gema	Parralo	Bayo	MONTELLANO-O	F	05/12/2015	12:00:00	25	SI
85	Carmen	Patiño	Déniz	Toledo Orientación	H	04/12/2015	20:00:00	22	SI
128	Pablo	Pereira	Roldán	COMA	A	05/12/2015	12:00:00	AC	SOLO PIC-NIC
144	JONAY	PEREZ	DIAZ	LA BRUJULA	JC	05/12/2015		SD	SAB/DOM
7	Teresa	Pérez	Redondo	COMA	M	04/12/2015	20:00:00	2	SI
114	Carmen	Pla	Cuevas	ADOL	F	05/12/2015	12:00:00	29	SI
93	Aurora	Poley	Crespo	MONTELLANO-O	C	05/12/2015	10:00:00	24	SI
26	Alvaro	Prieto	del Campo	MALARRUTA	H	04/12/2015	20:00:00	8	SI
129	Isabel	Ramos	Serrano	ADOL	A	04/12/2015	20:00:00	AC	SOLO PIC-NIC
52	Elena	Riaño	Ribota	IMPERDIBLE	G	04/12/2015	20:00:00	14	SI
48	Gonzalo	Rios	Alonso	SURCO	B	05/12/2015	11:00:00	13	SI

47	Ines	Rios	Alonso	SURCO	B	05/12/2015	11:00:00	13	SI
49	Teresa	Rios	Alonso	SURCO	C	05/12/2015	11:00:00	13	SI
115	Isabel	Rodriguez	Fernandez		F	04/12/2015	12:00:00	29	SI
133	Marian	Roldán	Pareja	COMA	H	05/12/2015	12:00:00	AC	SOLO PIC-NIC
136	James	Ross		COMA	H	05/12/2015	20:00:00	SD	NO
88	Angeles	Ruiz	Menacho	O-SAN ROQUE	F	05/12/2015	12:00:00	23	SI
28	Javier	Ruiz de la Herrán	Pidal	COMA	M	04/12/2015	20:00:00	8	SI
95	Patricia	Sanchez	López		E	05/12/2015	12:00:00	25	SI
77	Juan	Sanz	Alejandro	LOS CALIFAS ORIENTACIÓN	D	05/12/2015	12:00:00	20	SI
107	Cecilia	Sanz	Arias	COV	A	04/12/2015	21:00:00	28	SI
72	Carlos	Sanz	Balaguer	LOS CALIFAS ORIENTACIÓN	H	05/12/2015	12:00:00	19	NO
13	Amalia	Sanz	Barcelo	VILLENA-O	M	04/12/2015		4	SI
111	David	Sanz	Gaton	COV	G	04/12/2015	21:00:00	28	SI
54	Silvia	Saoner	Arevalo	El Imperdible	H	04/12/2015	20:00:00	14	SI
122	Maria del Mar	Sarabia	Sanchez		E	05/12/2015	12:00:00	31	SI
68	Raquel	Sebastian	Puras	TJALVE	G	04/12/2015	21:30:00	18	SI
130	Isabel	Serrano	Rico	ADOL	G	04/12/2015	20:00:00	AC	SOLO PIC-NIC
94	Magali	Simonin	Colomer	MONTELLANO-O	G	05/12/2015	10:00:00	24	SI
87	Alexandra	Solis	Miranda	ADOL	D	05/12/2015	12:00:00	23	SI
5	Lucas	Stangegaard	Pérez	COMA	D	04/05/2015	20:00:00	2	SI
6	Pedro	Stangegaard	Pérez	COMA	H	04/05/2015	20:00:00	2	SI
8	Martin	Stangegaard	Bjergby	COMA	M	04/12/2015	20:00:00	2	SI
138	David	Teran	Posado	Fundi-o	B	05/12/2015	12:00:00	SD	NO
137	Laura	Teran	Posado	Fundi-o	A	05/12/2015	12:00:00	SD	NO
31	Juan	Trias	Martinez	ESCONDITE MADRID	G	04/12/2015	20:00:00	9	SI
108	Celia	Tribiño	Cordal	COV	A	04/12/2015	21:00:00	28	SI