

## INSCRIPCIONES <https://sico.fedo.org/>

Plazo inscripción desde el 25/07/2022 hasta el 05/08/2022



PRECIO INSCRIPCIÓN	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
NIVEL 0:	35 €	40 €
NIVEL 1-7 HASTA 12 AÑOS:	45 €	60 €
NIVEL 1-7 MAYORES 12 AÑOS:	65 €	95 €

Estos precios son la inscripción a los entrenamientos para todos las/os participantes. Para **las 60 primeras mujeres** este precio incluye **el alojamiento y la manutención** subvencionada por el **Programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes**.

Además, para las mujeres no federadas, el precio también incluye la licencia deportiva para facilitar la participación en las carreras de orientación del último cuatrimestre del año. La licencia la tramitarán a través de un club FEDO y posteriormente remitirán un correo a la Secretaría de la FEDO indicando los datos de la deportista, el club en el que ha tramitado la licencia y el número de pedido de mujer y deporte para hacer la devolución a través de la tarjeta.

Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta. Los/as participantes no subvencionados/as, pueden solicitar el alojamiento y manutención marcando la casilla en SICO:

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN EN PENSIÓN COMPLETA: 110 € /persona (desde la cena del 26 de agosto a la comida del 29 de agosto).

Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción en el sistema SICO. No se considerará formalizada la inscripción hasta que este pagada, preferiblemente por tarjeta a través de SICO. En caso de que no sea posible por tarjeta, se puede realizar una transferencia bancaria a la cuenta de la FEDO Caixabank: I.B.A.N.:



ES45 2100 5808 0013 0031 6213  
indicando en el concepto: MUJER-O: "Nombre y Apellidos" y mandar copia de la transferencia al correo electrónico: [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com). Solo se devolverá la inscripción si otra persona ocupa la plaza que quede vacante. Una vez completadas las plazas subvencionadas y/o del albergue el resto de las inscripciones quedarán en lista de espera por orden de inscripción



CLUB IBÓN  
ORIENTACIÓN



## SIERRA DE ALBARRACÍN (TERUEL)

## PROGRAMA MUJER Y DEPORTE ORIENTACIÓN EN VERANO

26 - 29 AGOSTO 2022

# 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 Verano** para la promoción de este deporte entre mujeres de todas las edades. Este año tendrá lugar en la provincia de **Teruel**, los mapas de entrenamiento que se van a utilizar en esta actividad están localizados en la Sierra de Albarracín, en los mapas recientemente disfrutados en el Campeonato de España de Orientación 2021.

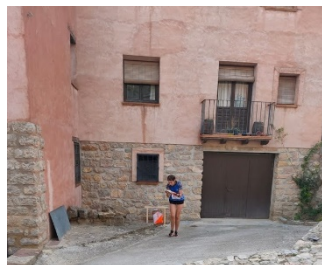
La Orientación es un deporte que consiste en localizar una serie de controles sobre el terreno con la ayuda de un mapa y una brújula. Combina, con igual importancia, la actividad física con la destreza en la lectura de mapa y la utilización de la brújula. Se desarrolla en el entorno natural por lo que 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.



Los trazados de los entrenamientos serán diseñados por **Esmeralda Ruiz Alonso**, deportista de élite que se inició en orientación en 1999. Ha participado en múltiples competiciones nacionales e internacionales representando a España. En 2019 en las Olimpiadas militares quedo en la 13ª posición en carreras de orientación en China.

## ALOJAMIENTO

Se proporciona alojamiento con entrada el viernes 26 de agosto y salida el lunes 29 de agosto en el albergue de Albarracín en habitaciones de 4, 5 y 6 plazas con baño fuera de la habitación. Las plazas se asignarán por orden de inscripción hasta completar el máximo número de plazas. Las comidas del mediodía serán tipo pic-nic, mientras que el desayuno y la cena tendrán lugar en el albergue/residencia. Incluir en observaciones: intolerancias alimentarias, dietas, preferencias de alojamiento y cualquier otro dato de interés.



**MÁS INFORMACIÓN** 669455234 [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com)  
<http://www.myd.fedo.org/> <http://www.fedo.org/web/>

**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 tres niveles:



- **Nivel 0** – Niños/as entre 1 y 6 años orientación muy básica tipo correlín, además se realizarán actividades complementarias de entretenimiento: taller de pintura, juegos infantiles.
- **Nivel 1** - Niños/as entre 7 y 12 años que se inician en orientación o han participado en alguna carrera acompañados/as de una persona adulta.
- **Nivel 2** – Adultos/as 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 sin ir acompañados/as, pero necesitan mejorar técnicamente.
- **Nivel 4** – Orientadores/as que conocen el deporte, pero tienen un nivel técnico bajo.
- **Nivel 5** – Orientadores/as que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico medio.
- **Nivel 6** – Orientadores/as que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico alto.
- **Nivel 7** – Orientadores/as que desean realizar los entrenamientos sin supervisión del monitor/a.



La semana anterior al inicio se publicará el programa completo y las medidas preventivas a adoptar durante el desarrollo de los entrenamientos.