



Deporte Escolar  
**fado**

**coma**  
club de orientación de Málaga

**fado**

**DEPORTE DE ORIENTACIÓN**

**CURSO DE NAVIDAD 2020**

\* Abierto a toda la comunidad orientadora  
\* Plazas reservadas a seleccionados  
\* Aforo limitado

**26-29 DE DICIEMBRE**  
**ANTEQUERA**  
**EL CHORRO**  
**ARCHIDONA**

**fed**  
Federación Española de Orientación

The central graphic features a large orange rounded rectangle containing a white compass rose, a Christmas tree, a person running with a battery icon, and two location pins labeled '59%' and '100%'. Surrounding these are icons for a rabbit, a battery, and a compass. The background is a topographic map with various symbols like a turtle, a rabbit, and a battery.



## PROGRAMA DEL CURSO

### SÁBADO 26 DE DICIEMBRE

13:00 Recepción de participantes en el mapa de El Romeral

14:30 ENTRENAMIENTO 1.

TEST DE NIVEL: Entrenamiento cronometrado con Sportident

17:00 Finalización entrenamiento 1

18:00 Alojamiento de participantes en Albergue "Colegio Salesiano"

19:00 Actividades en el Albergue (Por determinar)

### DOMINGO 27 DE DICIEMBRE

10:00 Recepción de participantes en el mapa de El Nacimiento

10:30 ENTRENAMIENTO 2. Mapa "El Nacimiento"

ELECCIÓN DE RUTA: Secuenciación básica y determinación de puntos intermedios

13:00 Finalización entrenamiento 2

14:00 ENTRENAMIENTO 3. Mapa "El Nacimiento Sur"

PUNTO DE ATAQUE: Determinación del punto de ataque, direcciones de entrada y salida al control.

16:30 Finalización entrenamiento 3

18:00 ENTRENAMIENTO 4. Mapa "Torrehacho"

NOCTURNA: Entrenamiento en círculo sin Norte

20:00 Finalización entrenamiento 4

### LUNES 28 DE DICIEMBRE

10:00 Recepción de participantes en El Chorro

10:30 ENTRENAMIENTO 5. Mapa "El Chorro Oeste"

ENTRENO A CURVA: Identificación de formas de relieve y seguimiento de curvas de nivel.

12:00 Finalización entrenamiento 5

12:30 ENTRENAMIENTO 6. Mapa "El Chorro"

PASILLOS-VENTANAS: Simplificación y seguimiento de rutas sin elementos de ayuda, relocalización.

14:00 Finalización entrenamiento 6

15:00 ENTRENAMIENTO 7. Mapa "El Chorro Norte"

DOWNHILL: Entrenamiento en descenso con identificación de elementos de parada.

17:00 Finalización entrenamiento 7

19:00 Talleres

### MARTES 29 DE DICIEMBRE

10:30 Recepción de participantes en el mapa Conique (Archidona)

11:00 ENTRENAMIENTO 8.

RUMBO-BRÚJULA: Estrategia en controles cortos

13:00 Finalización entrenamiento 8



13:30 Despedida

## OBJETIVO DEL CURSO DE NAVIDAD

### MEJORA Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Pretendemos ofrecer un programa de actividades técnicas, con entrenamientos y competiciones variadas, orientados al trabajo y la mejora técnica de orientación, análisis y preparación de carreras y recorridos, uso del GPS.

Concentración especialmente orientada a los deportistas en edad escolar, aunque está abierta a todo el colectivo orientador, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de otras federaciones que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación.

Debido a la situación actual nos vemos obligados a reducir el aforo y tendrán preferencia los miembros de las selecciones en edad escolar. Estos tendrán plazas reservadas y recibirán las ayudas económicas que decidan las distintas federaciones.

## NIVELES DE ENTRENAMIENTO

\* Aunque las inscripciones se realizarán según la categoría nacional, se establecerán los siguientes niveles para poder individualizar mejor las enseñanzas. Después del test inicial se establecerán los grupos definitivos de trabajo.

NIVELES DE ENTRENAMIENTO			
	GRUPOS ENTRENO	COLOR/NIV EL	DESCRIPCIÓN DE DESTREZAS
<b>1</b>	Iniciación		Conocimiento básico sobre las técnicas de orientación
<b>2</b>	CADEBA 1 -12	AMARILLO	Conocen este deporte y lo han practicado; aún no domina elementos lineales o los colores y se apoya demasiado en la brújula y en los caminos. Empiezan a utilizar el "punto de parada". Deben de conocer la secuencia de navegación (dirección salida, navego, punto ataque, baliza).



3	CADEBA 2 ~14	NARANJA	Dominan los colores; entienden, pero no dominan las curvas de nivel como elemento para trazar y navegar. Diferencian "punto de apoyo" y "punto de ataque". Dominan la leyenda y conocen la descripción de controles. Deben saber orientar el mapa con elementos lineales sin brújula "situaciones No competitivas". Ponen en práctica la secuencia de navegación aunque suelen improvisar.
4	CADEBA 3 ~16	ROJO	Conocen el término regularidad en carrera y utilizan siempre un "punto de ataque". Empiezan a orientarse sin brújula. Dominan y se apoyan en la descripción de controles. Entienden y comienzan a utilizar "el pilotaje" y la lectura en carrera. No son capaces de controlar ritmos y situaciones de "pánico". Conocen la lectura-zoom y empezamos a ponerla en práctica (corroboran a velocidad media).
5	Absol corto ~18/Veterano s	NEGRO	(perfeccionamiento): dominan los ritmos y la lectura en carrera, son capaces de estructurar una estrategia según el terreno y resolver situaciones improvisadas como parte de la competición. Diferencian la navegación y el pilotaje. Dominan el término regularidad en carrera. Capacidad de navegación sin brújula y practican la lectura-zoom.
6	Absol largo ~20/21/35		

## INSCRIPCIONES

### PRECIOS

#### CURSO COMPLETO + ALEJAMIENTO Y PENSIÓN COMPLETA:

- 120 EUROS (Federados)
- 130 EUROS (NO Federados)

#### CURSO COMPLETO SIN ALOJAMIENTO:

- 40 EUROS (Federados)
- 50 EUROS (NO Federados)

#### ENTRENAMIENTOS SUELTOS:

- 6 EUROS entrenamiento (Federados)
- 8 EUROS entrenamiento (NO Federados)



## SISTEMA DE INSCRIPCIÓN Y LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Todas las inscripciones se llevarán a cabo a través del sistema [SICO FEDO](#) y tendrá como límite de inscripción el domingo 20 de diciembre a las 23:59 horas.

## ALOJAMIENTO

### ALBERGUE DEL COLEGIO SALESIANO SAGRADO CORAZÓN

[Dirección: Carretera de Campillos s/n 29200, Antequera – Málaga](#)

Hay habitaciones dobles y múltiples desde 5 plazas. La distribución en las diferentes habitaciones se realizará por la organización siguiendo criterios de grupos de participación intentando que vayan con sus grupos de convivencia.

Las habitaciones de los albergues disponen de literas y baños compartidos en el caso de las habitaciones múltiples, las dobles tienen baño individual.

Los participantes que se alojen en el albergue deberán de traer:

- Saco de dormir o ropa de cama propia.
- Toalla
- Útiles de aseo personal, chanclas para la ducha.
- Ropa necesaria para los entrenamientos
- Zapatillas de entrenamiento y zapatillas de seco.
- TARJETA Sportident y brújula.
- Frontal
- Ropa de abrigo, guantes, gorro.
- Chubasquero ligero (es pronto para saber el tiempo que hará esos días pero contar con que estamos en invierno...)
- Reloj gps (recomendable)
- El móvil se podrá utilizar para el análisis de recorridos. En todo caso el uso será reducido y siempre fuera de las actividades, incluidos los entrenamientos y en el comedor.

### COMIDAS

Las comidas incluídas con la opción de alojamiento son:

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
26	X	X	ALBERGUE
27	ALBERGUE	PICNIC	ALBERGUE
28	ALBERGUE	PICNIC	ALBERGUE
29	ALBERGUE	PICNIC	X



## TRANSPORTE

El transporte hasta el albergue y hasta las distintas ubicaciones para los entrenamientos correrá a cuenta de cada participante.

Se recomienda realizar los desplazamientos por grupos de convivencia y utilizar el menor número de vehículos posible, en algunas ubicaciones la zona de aparcamiento puede ser reducida.

## UBICACIONES

Antequera  
El Chorro  
Archidona

A detallar en próximos boletines

## INFORMACIÓN TÉCNICA

A detallar en próximos boletines

## PARTICIPANTES EN EDAD ESCOLAR FADO

Los participantes FADO en edad escolar (sub18) podrán acceder a las ayudas de la federación para la concentración paralela que se desarrolla. Para ello será condición indispensable que registren su participación una vez inscritos en SICO a través de este [FORMULARIO](#)



## MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN POR COVID-19 DURANTE LA COMPETICIÓN

Para facilitar la prevención de la transmisión del virus y en cumplimiento de las medidas sanitarias recomendadas les recordamos a los participantes que tengan en cuenta las siguientes medidas, además de otras que pudieran comunicarse posteriormente en adaptación a nuevas normativas sanitarias que puedan surgir:

Según la normativa actual, es obligatorio el uso de la mascarilla en todas las ocasiones, no será necesario portarla desde la línea de salida hasta la línea de meta o durante los entrenamientos que se realicen de forma individual. Una vez cruzada la línea de meta será nuevamente obligatorio el uso de mascarilla.

Se dispondrá de mascarilla para todos los miembros de la organización, además, para todos aquellos cuya labor sea muy cercana a los participantes y se pueda dudar de la conservación de la distancia de seguridad de los dos metros (salida) se dispondrá de pantalla protectora y bata desechable.

En las zonas de inscripción-cronometraje, salida y meta se dispondrá de dispensadores de gel hidroalcohólico para el libre uso de los participantes. Se recordará mediante carteles o megafonía las medidas sanitarias de prevención de transmisión del virus.

Los participantes deberán mantener la distancia de seguridad recomendada de dos metros.

El sistema de inscripción se hará en su totalidad online y el pago se realizará por transferencia bancaria. El pago en metálico no se admitirá.

La entrega de mapas se realizará individualmente en lugar de la caja de mapas habitual.

La descripción de controles se difundirá online para que cada competidor la pueda imprimir. No se dispondrá de descripción de controles en la salida. El área de espera de descargas se dispondrá en línea con separación de dos metros entre cada puesto de espera. La impresora de parciales estará alejada de la base de descarga y el tique será ofrecido en una bandeja para que el competidor la recoja.

Una vez realizada la descarga los participantes abandonarán la zona de competición lo antes posible.

Los resultados y la clasificación se mostrarán exclusivamente online para evitar la acumulación de participantes.

La organización se reserva el derecho de modificar, suspender o cancelar el programa por motivos meteorológicos y/o por causas de fuerza mayor.



## NORMAS DE SEGURIDAD Y RIESGO EN LA ACTIVIDAD

La inscripción a esta actividad implica la aceptación de todos los puntos del documento sobre CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS PARTICIPANTES EN LA COMPETICIÓN y sobre la CLÁUSULA COVID-19 DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES Y ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN (FEDO) por parte de las personas inscritas o de sus representantes y que se publica en este boletín. Para cualquier duda o consulta póngase en contacto con la organización.

## INFORMACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA ACTIVIDAD

Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad. Recomendaciones de seguridad a los corredores, símbolos especiales y procedimiento de aviso de emergencia en caso de incidente, accidente.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Curso de Navidad 2020

FECHAS: Del 26 al 29 DE DICIEMBRE DE 2020

LUGAR: Antequera, El Chorro y Archidona

MODALIDAD: ORIENTACIÓN A PIE

## RIESGOS DE LOS CORREDORES

Lesiones: Los participantes están expuestos a lesiones musculares debido a posible fatiga muscular, estas lesiones suelen ser tirones musculares. Lesiones producidas por caídas, torceduras, esguinces. También podría presentarse incidencias relacionadas con el sistema cardiovascular y respiratorio.

Deshidratación: Para combatir la deshidratación cada participante portará su propio avituallamiento. No se facilitará durante la actividad, ya que constituye una gran vulnerabilidad en la aplicación de las medidas de prevención del COVID-19. Debido a las fechas en que desarrolla no se prevén altas temperaturas, no obstante, para combatir la deshidratación, la organización solicita a todos los participantes que dispongan de su propio avituallamiento de líquidos, tanto en la salida como en la meta, así como durante la prueba, si el participante lo considera necesario.

Otros riesgos:

Caídas; colisión con BTT u otros vehículos, participantes; condiciones climáticas extremas y de humedad; estado de los viales.

COVID-19 la crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y el cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y una forma de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes según Anexo VII, su aceptación es condición indispensable para tomar parte en la competición y que se incluirá en el boletín de la prueba.



Se extremarán las medidas de seguridad vial, cada participante será responsable de su propia seguridad y extremará la precaución con el tráfico rodado (vehículos, etc.).

[ANEXO CONSENTIMIENTO INFORMADO PROTOCOLO COVID FADO](#)

[ANEXO FORMULARIO LOCALIZACIÓN PERSONAL](#)