



**CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ORIENTAGETAFE**  
**[www.orientagetafe.es](http://www.orientagetafe.es)**

## **CURSO DE INICIACIÓN A LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN – Octubre 2014**

EL club **Orienta-Getafe** realizará durante los días **17,18 y 19 de Octubre** un curso de iniciación a las carreras de orientación.

- Se aprenderán los conceptos de la carrera a pie con un mapa y una brújula, el manejo de la brújula, orientar el mapa para diseñar la mejor ruta o un buen ataque a los controles, conocimientos de los tipos de orientación a usar durante la carrera.
- Adquirir confianza en la salida al campo, saber interpretar los mapas y conocer los mecanismos de la competición.

**¡¡ La última práctica será participar en una carrera de la Liga Regional !!**

- Da igual la edad (hay categorías para todas las edades).
- Da igual el sexo (hay categorías por sexo)
- Da igual la preparación física (hay categorías por niveles físicos)

¿Alguna excusa más? **¡¡Pues Anímate!!**

- **Las Teóricas:** se realizarán en el **Polideportivo de la Alhóndiga-Sector3 de Getafe** (junto al Hospital).

El día **17** de 18:00 a 20:00 horas y el día **18** de 9:00 a 11:00horas.

- **Las Prácticas:** serán en el **Cerro de los Ángeles** (día **18** de 11:30 a 14:00 horas)

**Parque de la Alhóndiga-Sector3 de Getafe** (día **19** de 9:00 a 14:00 horas)

- **Las Inscripciones:** antes del **15 de Octubre** (capacidad para 25 alumnos) con **nombre y apellidos, edad, tlf de contacto y el recibo del pago** correspondiente a:

**[secretaria@orientagetafe.es](mailto:secretaria@orientagetafe.es)**

- **El Precio\*:** es de **27 €** e incluye una brújula de aprendizaje, los mapas usados durante el curso, manual de orientación e inscripción a una carrera de la Liga Regional.

Hay que hacer el ingreso a la cuenta:

**Banco BBVA - Club OrientaGetafe - 0182-9984-41-0201524198**



ORIENTAGETAFE



**[www.orientagetafe.es](http://www.orientagetafe.es)**