

## ORIENTACIÓN EN VERANO

PEGUERINOS 31 JULIO, 1, 2 Y 3 DE AGOSTO





**PROYECTO  
MUJER Y DEPORTE  
TEMPORADA 2.009**



## **ORIENTACIÓN EN VERANO**

### **PROGRAMA**

#### **VIERNES 31 DE JULIO**

16 .00: Recepción de los participantes. Reparto de tiendas y explicación del funcionamiento del campamento

18.30: 1er entrenamiento. Media distancia. Establecimiento de 3 niveles en base al primer contacto y preferencias de cada participante

20.30: Cena

#### **SÁBADO 1 DE AGOSTO**

9. 10: Desayuno

10.00: 2º entrenamiento. Larga distancia

12.30: actividades recreativas. Piscina

14.00: Comida y descanso

17.00: 3er entrenamiento. Salida en masa.

19.00: Charla técnica

20.30: Cena

21.30: 4º entrenamiento. Carrera nocturna

23.30: Descanso

#### **DOMINGO 2 DE AGOSTO**

9.10: Desayuno

10.00: 5º entrenamiento. Relocalización por parejas

12.30: actividades recreativas. Piscina

14.00: Comida y descanso

17.00: 6º entrenamiento. Simplificación

19.00: Charla técnica

20.30: Cena

23.00: Descanso

#### **LUNES 3 DE AGOSTO**

9.10: Desayuno

10.00: 7º entrenamiento. Recorrido en línea combinando todas las técnicas vistas durante el campamento

12.30: actividades recreativas. Piscina

14.00: Comida y fin de campamento



**PROYECTO  
MUJER Y DEPORTE  
TEMPORADA 2.009**



## **SITUACIÓN**

Campamento Peñas Blancas en Peguerinos provincia de Ávila a 1.800 m de altitud.

<http://penasblancas.net/campamento/campamentosverano2009.htm>

## **MATERIAL NECESARIO**

Saco de dormir grueso o saco fino + manta (la temperatura por la noche puede llegar a 3°).

Esterilla.

Poto o vaso para beber (si no es posible se suministrara vaso de plástico).

Ropa de abrigo, debido a la altitud puede hacer temperaturas bajas en caso de malas condiciones atmosféricas, incluso en el mes de agosto.

Brújula

Pinza electrónica (opcional para iniciación).

Frontal para entrenamiento nocturno-

Bañador-

## **ACTIVIDADES**

Los entrenamientos de orientación se harán de mañana y tarde. Por las mañanas se ofrecerán actividades para niños dependiendo de la edad: orientación, correflín, inglés, taller de pintura,...

Los entrenamientos se realizaran en 3 niveles de dificultad. En el tiempo libre se pueden hacer actividades como tiro con arco, bicicleta de montaña, piscina.

## **ALOJAMIENTO**

El alojamiento es en tienda de campaña, en el listado siguiente se propone una distribución provisional de 4 personas por tienda.

En el campamento hay una enfermera durante el campamento.

Para más información contactar con Jesús – 629375564 y Marta 669455234.

**INSCRIT@S**

**PERFECCIONAMIENTO 1 - NIVEL MEDIO**

N1	N2	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	T
1	F7	Sonia	Marzo	Anadon	T5
2	F8	Teresa	Alonso	Dominguez	T6
3	F11	Blanca Delia	Barquin	Franco	T4
4	F13	Conchi	Cascante	Lecuona	T9
5	F15	Raquel	Osuna	Zamora	T14
6	F17	Cristina	Mayordomo	Mernes	T9
7	F18	Carolina	Llop	Calvo	T9
8	F22	Virginia	Burgos	Pido	T24
9	F23	Verónica	González	Sánchez	T13
10	F24	Ana	Carmona	Álvarez	T10
11	F25	Carmen	Martínez	Villanueva	T10
12	F26	Sheila	Gil	Lorilla	T3
13	F28	Mónica	Rutea	López	T1
14	F29	Alba	Gabela	Ramos	T3
15	F30	Begoña	de la Rubia	Ruano	T22
16	F31	Silvia	Martín de los Ríos	de la Rubia	T22
17	F34	Amalia	Sanz	Barcelo	T25
18	F35	Esther	Sánchez	Sáez	T26
19	NF5	Javier	Fernandez	Callejo	T17
20	F23	Fco. Javier	González	Cuervo	T13
21	NF3	Patricia	Carrero	Montes	T16
22	NF5	Cristina	Fraile	Tejedor	T17
23	NF6	Raquel	Roig	Domínguez	T12
24	NF8	Leticia	Sánchez	Tovar	T1
25	NF10	Ana	García	Rivas	T3
26	NF11	Violeta	Ricoy	Roig	T12

**PERFECCIONAMIENTO 2 - NIVEL ALTO**

N1	N2	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	T
1	F1	Eva	García	Monreal	T1
2	F2	Berta	Meseguer	Flaqué	T2
3	F3	Sonia	Girona	Cejudo	T3
4	F4	Ana	Iglesias	Junzalvos	T8
5	F5	Carlota	Veiga	García	T8
6	F6	Anita	Viel	García	T5
7	F9	Evelyn	Schulze		T8
8	F10	Natalia	Domingo	Santos	T4
9	F12	M <sup>a</sup> Barbara	Domingo	Santos	T4
10	F16	M <sup>a</sup> Jesús	García	Campo	T1
11	F19	Susana	González	López	T10
12	F20	Rocio	Alarcón	Quesada	T11
13	F21	Yolanda	Pérez	González	T15
14	F27	M <sup>a</sup> Eulalia	Fernández	Fernández	T7
15	F32	Isabel	Eizmendi	Pérez	T16
16	F33	Eva María	Para	Martín	T23
17	F2	Oriol	Andreu	Solà	T2
18	F6	José Antonio	García	Paredes	T5
19	F8	Javier	Ríos	Blanco	T6
20	F15	Rodrigo	Alonso	Dominguez	T14
21	F20	Francisco José	Iglesias	Valcuende	T11
22	F27	Luis	Diéguez	Margallo	T7
23	NF7	José Enrique	Barcia	Hernández	T18
24	F22	Miguel	Gea	Puebla	T24

**INICIACIÓN ADULT@S**

N1	N2	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	T
1	NF1	M <sup>a</sup> Carmen	Martín	Rodríguez	T16
2	NF2	Pilar	Cruz	Arroyo	T16
3	NF4	Mónica	Blanco	Alonso	T4
4	NF7	Elisa	Belinchón	Martínez	T18
5	NF9	María Dolores	Gómez	Gómez	T8
6	NF12	Ana Fe	Para	Martín	T23
7	NF13	Elianne	Raizzi		T23
8	NF14	Sara	Arias	Martínez	T23
9	NF15	Ana	Tomás	Sarrio	T25
10	F34	Miguel	Tomás	Sarrio	T25
11	F14	Francisca	Grimalt	Casasnovas	T10

**INICIACIÓN NIÑ@S - ACTIVIDADES**

N1	N2	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	T	E
1	F8	Teresa	Ríos	Alonso	T6	6
2	F15	Loreto	Alonso	Osuna	T14	4
3	NF6	Nicólas	Ricoy	Roig	T12	4
4	NF7	Enrique	Barcia	Belinchón	T18	5
5	NF7	Jorge	Barcia	Belinchón	T18	5
6	M2	Mario	Minguez	Saoner	T19	6
7	M2	Julio	Minguez	Saoner	T19	4
8	M6	Jorge	de Miguel	Armisen	T21	5
9	M6	David	de Miguel	Armisen	T21	7
10	F8	Gonzalo	Rios	Alonso	T6	3
11	F8	Ines	Rios	Alonso	T6	3
12	F15	Rodrigo	Alonso	Osuna	T14	2
13	F21	Jorge	Pérez	González	T15	2
14	M6	Mónica	de Miguel	Armisen	T21	3