



PROGRAMA MUJER Y DEPORTE



ORIENTACIÓN EN VERANO

NAVALENO



**27,28, 29 Y 30
AGOSTO**



NÚMERO DE PLAZAS

MUJERES NO FEDERADAS: 30 PLAZAS.

MUJERES FEDERADAS: 30 PLAZAS.

INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción es del 21/06/2010 hasta el 25/07/2010, es necesario rellenar el Excel adjunto.

Las plazas se adjudicaran por orden de inscripción una vez comprobado el ingreso en la cuenta de la FEDO en Caja Madrid: 2038 2477 8260 0023 3228 indicando en el concepto: MUJER-O: "Nombre y Apellidos" y mandar copia de la transferencia junto al formulario adjunto a: mujerorientacion@fedo.org. Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de un adulto.

PRECIOS

MUJERES MAYORES DE 18 AÑOS SIN LICENCIA FEDO: 80 € (incluye tramitación de licencia federativa temporada 2010).

MUJERES MAYORES DE 18 AÑOS FEDERADAS: 40 €.

FAMILIARES ENTRE 7 Y 18 AÑOS: 30 €.

MENORES DE 7 AÑOS: GRATUITO.

ACOMPañANTES MAYORES 18 AÑOS: 80 €

EL PRECIO INCLUYE: mapas, entrenamientos, charlas técnicas y comida de medio día en restaurante de la zona.

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.

La Orientación es un deporte que consiste en localizar una serie de controles 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.

Este campamento de verano estará dirigido tanto a mujeres que comienzan como a mujeres que ya tienen diversos conocimientos y quieren mejorar su técnica.

Por lo que el campamento constará de:

- Curso de Iniciación a la Orientación con clases de mañana y tarde para promocionar la orientación entre mujeres. Para facilitar su incorporación a la competición se incluye en el precio del curso la tramitación de la licencia federativa.
- Entrenamientos de mañana y tarde para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo. Dos niveles de exigencia: Medio (para mujeres que tienen conocimientos básicos) y Avanzado (para mujeres con experiencia en orientación).

MÁS INFORMACIÓN

T. 916952108 / E-mail: mujerorientacion@fedo.org.

CONTENIDOS

Durante el campamento de verano se trabajará:

- Grupo debutante: 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..
- Grupo de nivel medio y avanzado, en las disciplinas de Media Distancia Larga Distancia, así como en la carrera nocturna y los relevos. Se enseñarán y practicarán distintas técnicas, como la relocalización en el mapa, la elección de ruta, simplificación de la lectura del mapa.

Para niños/as de 2 a 7 años se realizarán actividades complementarias de entretenimiento como taller de pintura, taller de orientación y juegos infantiles.

Todas las actividades están dirigidas por Esther Gil Brotons, deportista internacional de Alto Nivel en activo, que nos hablara de su experiencia internacional en la charla del domingo.



ALOJAMIENTOS

Suelo Duro en el Pabellón Polideportivo de Navaleno.
Camping "El Botón" – 975374338 - [//www.fuentedelboton.com/](http://www.fuentedelboton.com/)
Albergue "La Estación" – 676340391 - [//laestaciondenavaleno.com/](http://laestaciondenavaleno.com/)
Hostal "El Pinar" – 975374394 - [//www.hostalelpinar.info/](http://www.hostalelpinar.info/)
Casa rural "Sole" – 975374017 - [//www.casaruralsole.com/](http://www.casaruralsole.com/)
Casa rural "La Casona de Navaleno" – 975374429 - [//www.lacasonadenavaleno.com/](http://www.lacasonadenavaleno.com/)
Casa rural "La Casona del Herrero" – 975374307 - [//www.lacasonadelherrero.com/](http://www.lacasonadelherrero.com/)
Casa rural "El Sastre" – 975374358
Casa rural "Robellano" – 669287981 - [//www.robellano.com/](http://www.robellano.com/)
Casa rural "Pinar de Navaleno" - 659154339 - [//www.pinardenavaleno.com/](http://www.pinardenavaleno.com/)
Albergue Revenga-947395031 - [//www.alberguederevenga.com/instala.htm](http://www.alberguederevenga.com/instala.htm)