

## PLAZAS:

45 MUJERES NO FEDERADAS.

45 MUJERES FEDERADAS.

## INSCRIPCIONES

1er Plazo inscripción hasta el 20/07/2016.

2º Plazo inscripción con recargo de 10 € hasta el 10/08/2016.

Rellenar formulario Excel disponible en: [www.fedo.org/web](http://www.fedo.org/web)

Las plazas se adjudicaran por orden de inscripción una vez comprobado el ingreso en la cuenta de la FEDO en Bankia: C.C.C. 2038 9620 16 6000344970 I.B.A.N.: ES39 2038 9620 1660 0034 4970 indicando en el concepto: MUJER-O: "Nombre y Apellidos" y mandar copia de la transferencia junto al formulario adjunto a: [mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org). Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.

## PRECIOS INSCRIPCIÓN PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

FEDERADAS/OS FEDO NO FEDERADAS/OS

MENORES 16 AÑOS:	30 €	50 €
MAYORES 16 AÑOS:	50 €	85 €

EL PRECIO INCLUYE: mapas, entrenamientos, charlas técnicas. Para las mujeres participantes se incluye el **alojamiento y la manutención** subvencionado 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 incorporación a la competición en lo que queda de temporada.

## ALOJAMIENTO ACOMPAÑANTES (PENSIÓN COMPLETA)

MENORES 16 AÑOS:	75 €
MAYORES 16 AÑOS:	105 €



**19 AL 22 DE AGOSTO 2016 - ABEJAR (SORIA)**

**fedo** Federación Española de Orientación

**CCYL** Comunidad Autónoma de Castilla y León

**CSD** Consejo Superior de Deportes

**M y D** Programa Mujer y Deporte

**LaLiga4Sports** LaLiga con el Deporte Español

**Junta de Castilla y León**

**Diputación de Soria**

**SORIA** PATRIMONIO NATURAL de Castilla y León

## 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 se desarrolla en Abejar (Soria), una zona de espectacular belleza para la práctica de la orientación en **los mapas utilizados durante los 5 días**.



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.

Esta actividad estará dirigida tanto a mujeres que comienzan, como a las que ya han practicado orientación y quieren mejorar su técnica. Por lo que la actividad constará de:

Todas las actividades están dirigidas por **Esther Gil Brotons**, deportista internacional de Alto Nivel en colaboración con **Ignacio Rubio Hernández**, Director de la Escuela Española de Técnicos de Orientación y monitoras/es de la Comunidad de Castilla y León.



### ALOJAMIENTO:

Se proporciona alojamiento en el Albergue **"Cañada Real"** en Abejar en habitaciones de 6 plazas con baño incluido dentro de la habitación (el precio incluye sábanas y toallas) y Camping **"El Concurso"** en bungalows compartidos. El desayuno, la comida y la cena estarán incluidas para todos/as los/as participantes que se alojen en el Albergue **"Cañada Real"** y/o en bungalows en **Camping "El Concurso"**. Consultar la posibilidad de alojamiento en tienda de campaña en el camping y/o suelo duro.



**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 se realizarán actividades complementarias de entretenimiento: taller de pintura, taller de orientación y juegos infantiles.
- **Nivel 1** - Niños/as entre 7 y 16 años que se inician en orientación.
- **Nivel 2** – Mujeres y acompañantes mayores de 16 años 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, pero necesitan mejorar técnicamente
- **Nivel 4** - Mujeres y acompañantes que conocen el deporte, pero tienen un nivel técnico bajo.
- **Nivel 5** - Mujeres y acompañantes que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico medio.
- **Nivel 6** - Mujeres y acompañantes que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico alto.

En función de las/os inscritas/os, se podrán desdoblarse o agruparse los distintos niveles. Para la mejor asignación de los grupos rellenar en el cuestionario Excel los siguientes datos: CAT LE (Categoría en Liga Española, en caso de no participar poner no), CAT LA (Categoría en Liga Autonómica, en caso de no participar poner no), N CARR (Número de carreras en las que participas durante el año), DÍAS AF (Número de días de actividad física durante la semana).

### MÁS INFORMACIÓN:

965134079 / 669455234

[mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org) - [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com)

[www.myd.fedo.org](http://www.myd.fedo.org) - [www.fedo.org/web](http://www.fedo.org/web)