

# PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

## ORIENTACIÓN EN INVIERNO



### BOLETÍN FINAL

7, 8, 9 y 10 DICIEMBRE 2017

ARCHIDONA – ANTEQUERA (MÁLAGA)



## 1. BIENVENIDA

Un año más es un placer daros la bienvenida a todas y todos los que habéis decidido venir a pasar un largo fin de semana de orientación y convivencia.

Para esta ocasión hemos elegido el entorno de Antequera y Archidona. Dos ciudades monumentales cuya oferta paisajística, monumental y gastronómica complementará el programa de entrenamientos que os hemos preparado en los mapas del CEO 2014. ¡¡Bienvenid@s!!

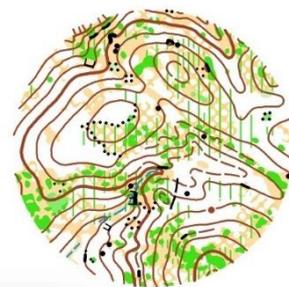
Teresa Pérez Redondo  
*Directora técnica del curso*

## 2. TERRENO Y MAPAS

- **Conique**, Archidona. Elaborado por Janne Weckman en 2006 y revisado por Mario Rodríguez en enero de 2014. Dehesa de encinas con abundante vegetación de monte bajo con grandes claros y abundancia de detalles.

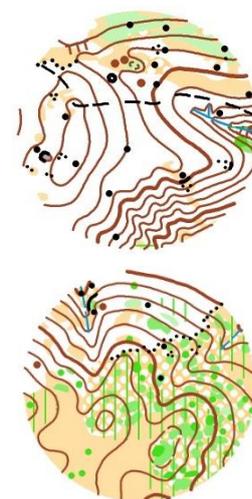


- **El Nacimiento**, Antequera. Elaborado por Mario Rodríguez en enero de 2014. Fue el terreno de juego de la Distancia Larga del CEO 2014. Pinar de repoblación salpicado de claros, con algunas zonas despejadas de mayor tamaño, así como abundante detalle de vegetación, generalmente lentisco, tomillo, romero, aulaga y acebuche, bien descritos en el mapa. Se trata de un terreno de buena penetrabilidad y un ritmo de carrera de medio a alto. El fuerte desnivel y la importante red de caminos favorecen el trabajo de elección de ruta.



- **El Romeral**, Antequera. Elaborado por José Antonio Ramírez, Ana María Martín del Río y Juanan López (93) y revisado por Mario Rodríguez en enero 2014.

Aquí se disputó la prueba de relevo clásico en el CEO 2014. Pinar adulto de repoblación de buena penetrabilidad, con escasa vegetación baja que no perjudica un más que aceptable ritmo de carrera con zonas de detalles rocosos en las que se han incluido las piedras a partir de 0,8 metros de altura. Existen en el mapa zonas de bosque mediterráneo, fundamentalmente de encinas, aulagas y tomillo en las que se han dibujado los detalles de vegetación.



- **Molino Madaura**, Archidona. Elaborado por Janne Weckman en 2006 y revisado por Mario Rodríguez en febrero de 2014

Fue el terreno de la carrera de Media Distancia del CEO 2014. Está situado entre los 675 y 800 m sobre el nivel del mar. Se trata de una zona repleta de pequeñas colinas que conforman una gran cantidad de vaguadas de todo tipo (grandes, pequeñas, micro vaguadas...) además de otros elementos de relieve como son espolones, montículos y terrazas. El bosque predominante es mediterráneo de encinas y alcornoques, muy cerrado en zonas por lo que la visibilidad se reduce, aunque se combina con zonas semiabiertas y pequeños claros. En cuanto al tipo de vegetación, predomina la baja, aunque en general no impide una gran velocidad de carrera. Otros elementos que podemos encontrar son pequeños cortados y rocas, aunque en pocas cantidades.



- **Antequera** urbano a escala 1/5.000. Elaborado por José Antonio González Pena en 2013 y revisado por Mario Rodríguez en febrero 2014.



### 3. ORGANIZACIÓN Y PROFESORADO

- Responsable de logística: Marta Armisen Saénz de Cenzano
- Dirección técnica: Teresa Pérez Redondo
- Profesorado:
  - Inma Escalante Rodríguez
  - Fani Bernardino Ortega
  - Marta Guijo Alonso
  - Carmen Martínez Villanueva
  - Pilar Nieto Calvo
  - Teresa Pérez Redondo
  - Martin Stangegaard Bjergby
  - Vicente López Sánchez
- Cronometraje: Pilar Nieto
- Apoyo a la organización: Antonio García, Bri Cuenca y Pedro Stangegaard
- Actividades infantiles: Madaura



## 4. ALOJAMIENTO

El alojamiento y recepción de participantes tendrá lugar en el [Hotel Rural Carlos Astorga](#).

Localización: Ctra. Salinas - Iznajar A333, Km 65, 29315 Salinas, Málaga. 37.13772, -4.31574

También se alojarán en el [Cortijo Contarin](#) (Paraje La Carraca).

Localización: Carretera Archidona Salinas 29300 Archidona (Málaga)

Y en el [Albergue Rural Molino de Madaura](#).

Localización: Carretera Archidona Salinas km 7,3 29300 Archidona (Málaga)



## 5. NIVELES

<b>Curso de Iniciación</b>	Nivel 0	Para niños/as entre 3 y 7 años se realizarán actividades de entretenimiento: taller de pintura y juegos infantiles, también orientación básica tipo correlín.
	Nivel 1	Para niñas y niños de edades comprendidas entre 8 y 14 años que se inician en este deporte.
	Nivel 2	Para jóvenes (+15 años), mujeres y acompañantes que se inician en la Orientación.
<b>Concentración de entrenamiento</b>	Nivel 3	Para niñas y niños de 10 a 15 años que corren habitualmente a nivel escolar y provincial.
	Nivel 4	Para jóvenes (+16 años), mujeres y acompañantes, que corren habitualmente a nivel provincial o en categorías B en liga nacional.
	Nivel 5	Para mujeres y acompañantes de nivel físico medio y técnico alto, que corren habitualmente en liga nacional en su grupo de edad (FM21A y FM40 en adelante).
	Nivel 6	Para mujeres y acompañantes de nivel físico y técnico alto (FM20, Élite y FM35).

## 6. PROGRAMA

### Jueves, 7 de diciembre. Hotel Carlos Astorga y Conique (Archidona).

12:00	Recepción de los participantes, entrega de documentación y acomodación. <b>Sesión 0. Entrenamiento libre.</b> Montado con cintas. Villanueva de Tapia.
16:00	<b>Sesión 1:</b> Recorrido Media distancia. Evaluación inicial. <b>Trazador:</b> Pedro Stangegaard. <b>Lugar:</b> Conique. 37.08651, -4.33434. Con toma de tiempos: SportIdent.
17:30	Puesta en común por grupos en el lugar de entrenamiento, vuelta al hotel y descanso.
19:00	Reapertura de la recepción para los participantes en el Hotel.
20:00	Inauguración oficial del curso. Presentación de los profesores. Hotel Carlos Astorga.
20:30	Cena.
21:30	Inauguración extra-oficial.
23:00	Descanso

### Viernes, 8 de diciembre. El Nacimiento, Antequera.

08:30	<b>Desayuno</b>
10:00	<b>Sesión 2:</b> Curva de Nivel. <b>Trazador:</b> Rorri Ruiz. <b>Lugar:</b> El Nacimiento, Antequera. 36.98412, -4.5344
12:30	Descanso y picnic. Actividad complementaria Micr-O (SportIdent).
14:00	<b>Sesión 3:</b> Relevó/Elección de ruta. <b>Trazador:</b> Rorri Ruiz. <b>Lugar:</b> El Nacimiento, Antequera. 36.98412, -4.5344
16:30	Puesta en común por grupos en la zona de entrenamiento, vuelta al hotel y descanso.
19:00	Análisis de los recorridos y charla. Hotel Carlos Astorga.
20:30	Cena
21:30	Juegos de animación.
23:00	Descanso.

### Sábado, 9 de diciembre. El Romeral y Antequera.

08:30	<b>Desayuno</b>
10:00	<b>Sesión 4:</b> Punto de ataque / Brújula. <b>Trazador:</b> Vicente López. <b>Lugar:</b> El Romeral, Antequera. 37.0224, -4.49892
12:30	Descanso y picnic.
14:30	<b>Sesión 5:</b> Interval Sprint. <b>Trazador:</b> Pedro Stangegaard. <b>Lugar:</b> Antequera ciudad. 37.01683, -4.55468 ¡¡Tráfico no cortado!!
16:30	Descanso. Paseo libre por Antequera.
19:00	Puesta en común y análisis de recorridos por grupos en el hotel.
20:30	Cena.
21:30	Juegos de animación. ¡¡Tráete tu disfraz!!
23:00	Descanso.

### Domingo, 10 de diciembre. Molino Madaura, Archidona.

09:00	<b>Desayuno.</b>
10:30	<b>Sesión 6:</b> Media Distancia Fin de curso. <b>Trazadora:</b> Fani Bernardino. <b>Lugar:</b> Molino Madaura. 37.01683, -4.55468. Con toma de tiempos: SportIdent.
13:00	Clausura del curso.

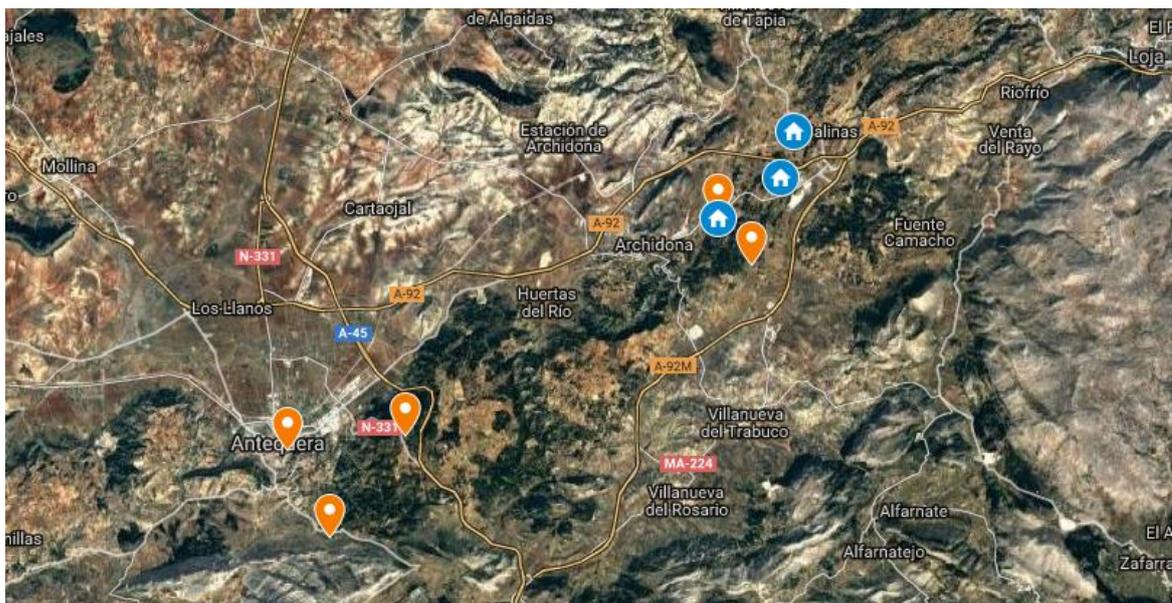
Retorno a casa. ¡Buen viaje!

## 7. MATERIAL RECOMENDABLE

- Brújula y polainas.
- Tarjeta SportIdent (se proporcionará la tarjeta a las participantes que no tengan).
- GPS, si se tiene. Interesante para el análisis de recorridos.
- Luz frontal.
- Ropa de entrenamiento (son 4 días a una media de dos entrenamientos diarios).
- Dos pares de zapatillas.
- Mochila-silla o aislante para sentarte en el suelo.
- Está previsto que la temperatura oscile entre 10º y 0ºC; también puede que llueva algún día. Si el tiempo lo permite, las charlas se realizarán al aire libre; por lo que es necesario llevar ropa de abrigo, gorro y guantes. El viento y la humedad pueden disminuir la sensación térmica.
- Bolígrafos y carpeta para guardar los mapas.

## 8. LOCALIZACIONES

Pincha [aquí](#) o en el mapa para acceder al Mapa de localizaciones en Google Maps.



## CONTACTO

Teléfonos de contacto: Marta 669455234, Jesús 629375564.

Última información en la [web de la FEDO](#).