

**orientación**

**carrera de la mujer**

VIERNES 14 DE AGOSTO DE 2009  
9:00 am VALLE DE MUDA

Tercer Internacional  
Diputación de Palencia  
09 de Agosto 2009

INFO [www.fedo.org](http://www.fedo.org) [www.ocincodias.com](http://www.ocincodias.com)



DIPUTACIÓN DE  
**PALENCIA**  
pasión por lo nuestro

**Junta de  
Castilla y León**

**fedo**  
Federación Española de Orientación



## Carrera de La Mujer. **NOVEDAD!!**

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 organiza esta Carrera de la Mujer para la promoción de la orientación entre mujeres de todas las edades.

VIERNES 14 DE AGOSTO DE 2009


**Olleros de Pisuerga** (montaña palentina).


**MAPA NUEVO!!** Finalmente se ha conseguido hacer un mapa a estrenar para la carrera de mujer. ¡¡Orientadoras!! No podéis faltar. La ocasión lo merece.

**9:00 h.** Salida de la primera corredora

**13:00 h.** Cierre de meta.

Participación restringida al **sexo femenino**. Únicamente podrán participar personas del sexo masculino si constituyen parte de un grupo o pareja que incluya mujeres.

 **Cuota general. 2 €.** *Se pagan al recoger el dorsal el día de la carrera.*

 Corredoras inscritas en Pack Ocincodias o Pack oficiales de los "5 Días de España". **Gratis.**

 Corredoras con licencia FEDO. **Gratis.**

### **Método inscripción:**

\* **Público en general :** Mandar mail con datos a [o.carreramujer@gmail.com](mailto:o.carreramujer@gmail.com)

\* Los inscritos a los "cinco días", bastará con indicarlo en la hoja Excel "Antioficial" que ha de rellenar el responsable de cada club.

### **4 recorridos:**

**Carreras de distancia corta, entre 2 y 5 km según recorrido.**

1. Open amarillo (puede ser individual, parejas o grupos). Sistema de cronometraje clásico de tarjeta.
2. Open naranja (puede ser individual, parejas o grupos). Sistema de cronometraje clásico de tarjeta.
3. Open rojo (individual). Sistema de cronometraje clásico de tarjeta.
4. Senior (individual). Sistema de cronometraje Sportident Chip.