

# **CURSO DE PERFECCIONAMIENTO TECNICO DE NAVIDAD 2018 – FADO**

## **BOLETIN 0**

**26 al 30 de Diciembre de 2018**

### **CONCENTRACIÓN CADEBA ANDALUCÍA**

#### **PRESENTACIÓN:**

La Federación Andaluza de Deporte de Orientación organiza un año más, el tradicional Curso de Navidad. Esta vez tendrá lugar en Granada, del 26 y 30 de diciembre de 2018.

#### **DIRIGIDO A:**

Esta edición está pensada sobre todo para los jóvenes orientadores que empiezan a despuntar en sus ligas provinciales, regionales o nacionales. Si bien, para satisfacer al resto de orientadores que lo deseen, y hasta completar el cupo de 100 plazas disponibles, hemos abierto más modalidades de participación. Es condición indispensable para participar estar federad@ en orientación y al corriente de pago durante el año 2018.

#### **MODALIDADES:**

El desarrollo de los entrenamientos tendrá dos modalidades:

##### **Clinic de Perfeccionamiento para Jóvenes (<21 años)**

Para jóvenes orientadores que participáis ya en ligas regionales y nacionales o despuntáis a nivel provincial (promesas andaluzas, cadeba, campeonato escolares). Os organizaremos por niveles. Contaréis con un entrenador para cada grupo de alumnos, que estará todo el tiempo con vosotros. Haremos ejercicios para perfeccionar y consolidar los fundamentos técnicos. Junto a los entrenamientos, tendréis charlas previas y puestas en común sobre los entrenos.

## Clinic de Entrenamiento para Adultos (>21años)

Para orientadores adultos que lleváis varios años participando en carreras, y aún os preguntáis: ¿porque la fastidio siempre en una baliza? Os ofreceremos un programa intensivo de entrenamientos técnicos, de libre desarrollo. Los trazados tendrán dos alternativas (con caminos y sin caminos) y con bucles para que cada uno podáis adaptarlos a vuestro estado físico y objetivos. Tendréis un coordinador para ayudaros en los entrenamientos.

### **BECADOS:**

Hay previstas 47 becas destinadas a subvencionar parte de los gastos de participación de aquellos jóvenes orientadores andaluces que sean seleccionados por la FADO para esta concentración. *El Seleccionador Andaluz se pondrá personalmente en contacto con los seleccionados CADEBA para explicarles las condiciones de participación (inscripción, recogida, bus, comida, alojamiento, normas...).* Los becados deberán inscribirse individualmente en tiempo y forma. La beca incluye el derecho a usar el autobús de la organización para ir y venir a los entrenos.

Los jóvenes de otras provincias que no tengáis forma de venir a Granada, podréis hacerlo en transporte público (bus) hasta la Estación de Autobuses de Granada. Allí el autobús de la organización os estará esperando para llevaros al lugar del entreno, siempre y cuando lleguéis antes de la 13:30 horas.

### **CENTRO LOGISTICO DEL CURSO:**

El Centro Base para toda la Concentración, donde desayunaremos, cenaremos y nos alojaremos será: **CIUDAD DEPORTIVA DE ARMILLA** (Granada). Av. Barón Piere de Coubertan, 1, 18100 Armilla, Granada.

- **La manutención** se realizará en la cafetería-restaurant de la instalación deportiva, menos el almuerzo que se realizará en campo y será un picnic.
- **El Alojamiento** será en cabañas de 4 plazas (con baño exterior) y 8 plazas con baño (interior). **Plazas limitadas.**

## ZONAS DE ENTRENAMIENTOS:

Los entrenamientos tendrán lugar en mapas de las inmediaciones de la capital granadina. El desplazamiento corren a cargo de cada uno de los participantes, que deberán llegar a la zona de entreno en sus propios vehículos (+/- 15 min en coche). Se recomienda organizarse en grupos para ahorrar en gasolina. Los Becados contarán con un autobús:

- Santa Fe
- Cumbres verdes
- Sierra Elvira
- Puerto Lobo
- Llanos de Silva

## PROGRAMA

<p><b>Miercoles 26:</b> 11:00 Entrenamiento libre 13:30 Hora Límite de recogida de participantes en la Estación de autobuses de Granada. (Almuerzo no incluido. Cada participante vendrá comido o debe traerse su picnic.) <b>14:00 Comienzo de la concentración.</b> 14:30 -17:30 <b>E1.</b> 18:00 Traslado hacia ciudad deportiva 20:00 Cena 22:00 Dormir</p>	<p><b>Jueves 27:</b> 08:00 Despertar. Aseo. Desayuno 09:30 Salida Bus hacia mapa 10:00-13:00 <b>E2</b> 13:00-14:00 Parada para picnic 14:00-17:00 <b>E3</b> 17:30 Traslado hacia ciudad 20:00 Cena 22:00 Dormir</p>
<p><b>Viernes 28:</b> 08:00 Despertar. Aseo. Desayuno 09:30 Salida Bus hacia mapa 10:00-13:00 <b>E4</b> 13:00-14:00 Parada para picnic 14:00-17:00 <b>E5</b> 17:30 Traslado hacia ciudad deportiva 20:00 Cena 21:00 <b>Nocturna Disfraces</b> en la Ciudad Deportiva 23:00 Dormir</p>	<p><b>Sábado 29:</b> 08:00 Despertar. Aseo. Desayuno 09:30 Salida Bus hacia mapa 10:00-13:00 <b>E6</b> 13:00-14:00 Parada para picnic 14:00-17:00 <b>E7</b> 17:30 Traslado hacia ciudad deportiva 20:00 Cena 22:00 Dormir</p>

<p><b>Domingo 30:</b>  08:00 Despertar. Aseo.  Desayuno  09:30 Salida Bus hacia mapa  10:00-13:00 <b>E8</b>  13:00-14:00 Parada para picnic  14:00 Fin de la Concentración  <b>Regreso:</b> Para aquellos deportistas que lo precisen, el Bus de la Organización acercará a los participantes a la Estación de autobuses de Granada).  15:00 Entrenamiento libre</p>	<p>Este horario podrá sufrir leves modificaciones por cuestiones logísticas</p>
--	---

## INSCRIPCIONES

Se establecen 4 modalidades posibles de inscripción:

<p><b>JÓVENES</b>  <b>PENSIÓN COMPLETA</b>  <b>120,00 €</b></p> <p>Incluye alojamiento en Cabañas con pensión completa (desayuno+picnic+cena), profesor durante los entrenos en mapa y monitor durante el tiempo libre.</p>	<p><b>ADULTOS</b>  <b>PENSIÓN COMPLETA</b>  <b>150,00 €</b></p> <p>Incluye alojamiento en Cabañas con pensión completa (desayuno+picnic+cena), coordinador durante los entrenos en mapa.</p>
<p><b>JÓVENES</b>  <b>SOLO ENTRENAMIENTOS</b>  <b>50,00 €</b></p> <p>Entrenamientos + profesor + picnic de comidas.</p>	<p><b>ADULTOS</b>  <b>SOLO ENTRENAMIENTOS</b>  <b>60,00 €</b></p> <p>Entrenamientos + coordinador + picnic de comidas</p>

**Nota 1:** La inscripción incluye el picnic durante los entrenos, salvo el primer día la comida del primer día que tendrá que ser aportada por el corredor.

**Nota 2:** El transporte correrá a cargo de cada participante a excepción de los seleccionados CADEBA que lo harán en bus a cargo de la FADO.

**PROCEDIMIENTO:** Las inscripciones se podrán realizar hasta el **martes 18 de diciembre** de 2018 a las 23:59h no admitiéndose inscripciones posteriores a esta fecha.

**Paso 1:** Rellena el siguiente formulario:

<https://goo.gl/forms/Hy8M1SAVRfXDCFCE3>

**Paso 2:** Abona el importe correspondiente en la cuenta de la FADO, **Indicando** (nombre y apellidos - Curso Navidad) (CIF: V18291369)

**ES31 2100 8387 1122 0005 6752**

**Paso 3:** envía el justificante del ingreso aclarando los participantes inscritos y la modalidad en que se inscribe cada uno a:

**[cursonavidadfado@gmail.com](mailto:cursonavidadfado@gmail.com)**

**ORGANIZACIÓN Y CONTACTO:**

Dirección Técnica: Antonio Salguero

Dirección Logística: Antonio Rodríguez Montoro y Edelweiss de la Torre

Seleccionador CADEBA: Vicente López

**Secretaría:** [cursonavidadfado@gmail.com](mailto:cursonavidadfado@gmail.com)

**fado**