

# PROGRAMA MUJER Y DEPORTE 2013



## ORIENTACIÓN EN VERANO



**29, 30 y 31 AGOSTO  
1 SEPTIEMBRE 2013**

**ALARCÓN (CUENCA)**

## 1. Introducción

Dentro del Programa Mujer y Deporte de la Federación Española de Orientación e incluido dentro 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.

Esta actividad de verano está dirigida tanto a mujeres que comienzan como a mujeres que ya tienen diversos conocimientos y quieren mejorar su técnica.

Durante las Jornadas se contará con una profesora de Magisterio para desarrollar actividades para niños en espacios especialmente habilitados para ellos.

## 2. Información

La recepción de participantes tendrá lugar el jueves día 29 de agosto a las 16:30, pero se podrán usar las instalaciones del albergue durante todo el día 29. La actividad incluye el alojamiento y la cena desde el día 29 hasta la comida del día 1, es necesario contactar con la organización para la ampliación de esta estancia.



Se han tramitado las licencias deportivas en los clubes que habéis solicitado, para todas las participantes no federadas. Os animamos a que os inscribáis en las competiciones os que quedan de la temporada 2013.

A continuación se incluye el programa de las actividades, en el que os incorporareis a los niveles que os habéis inscrito, pero si durante los entrenamientos consideráis que estarías mejor en otro grupo comentarlo con los monitores.

Este año tendremos de nuevo la Carrera de la Mujer en Alarcón, todas las participantes en el programa estais inscritas, no es necesario hacer ningún trámite adicional. Os

rogamos que os pongáis en contacto con la organización si no deseáis que salgan fotos vuestras e intentasteis no aparecer en las fotos de grupo.

La carretera de acceso al albergue estará señalizada con una baliza de orientación.



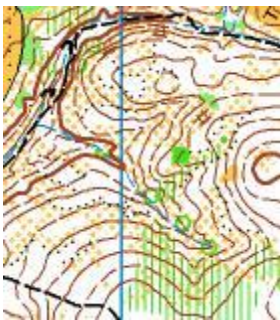
¡Os esperamos y deseamos que disfrutéis de los entrenamientos que Esther Gil a preparado para vosotros!

### 3. Programa

#### JUEVES 29 DE AGOSTO

16.30: Recepción de los participantes y entrega de documentación en el "Albergue de Alarcón".

17.45: Inicio de las actividades infantiles en el "Albergue de Alarcón".



17.30: **Entrenamiento en "Las Casetas"** para el grupo 3, 4 y 5.

18.00: Entrenamiento iniciación en el "Albergue de Alarcón".

19.45: Fin del entrenamiento.

20.00: Fin de las actividades infantiles en el "Albergue de Alarcón".

21.15: Presentación del curso.

21.30: Cena en el "Albergue de Alarcón".

#### VIERNES 30 DE AGOSTO

08.30: Desayuno en el "Albergue de Alarcón".

9.15: Viaje hacia Villamalea.

10.15: Inicio de las actividades infantiles en la piscina de Villamalea., situada en la calle Mayor haciendo esquina con la calle Frontón.

10.30: **Entrenamiento en Mortachinos** (Villamalea).



12.30: Charla técnica en la zona de entrenamiento.

13.00: Fin de las actividades infantiles de la mañana.

Comida Picnic y libre. Piscina en Villamalea - baño en río.

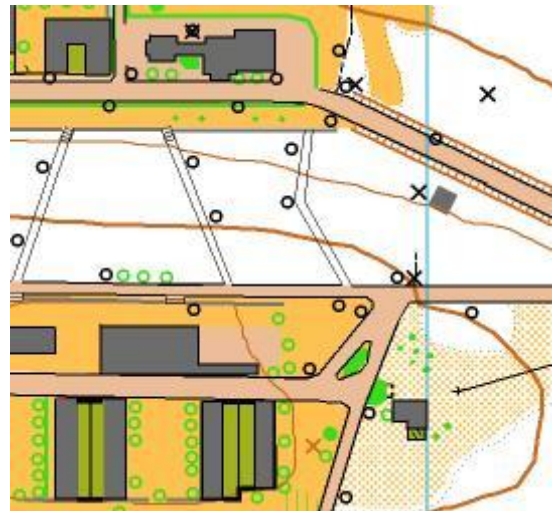
17.45: Inicio de las actividades infantiles en la piscina de Villamalea.

18.00: **Entrenamiento en Mortachinos** (Villamalea).

19.30: Análisis del ejercicio.

19.45: Fin de las actividades infantiles.

21.30: Cena en el "Albergue de Alarcón".



## SÁBADO 31 DE AGOSTO



08.30: Desayuno en el "Albergue de Alarcón".

09:15: Inicio de las actividades infantiles en el "Albergue de Alarcón"

10.00: **Entrenamiento en "Las Casetas"**

12.00: Análisis del entrenamiento en la zona de competición.

12:30: Piscina y actividades alternativas en el "Albergue de Alarcón".

12:45 Fin de las actividades infantiles.

14:00: Comida en el "Albergue de Alarcón".

15:00 a 17:30: Piscina y actividades alternativas en el "Albergue de Alarcón".

17.30: Inicio de las actividades infantiles en Alarcón.

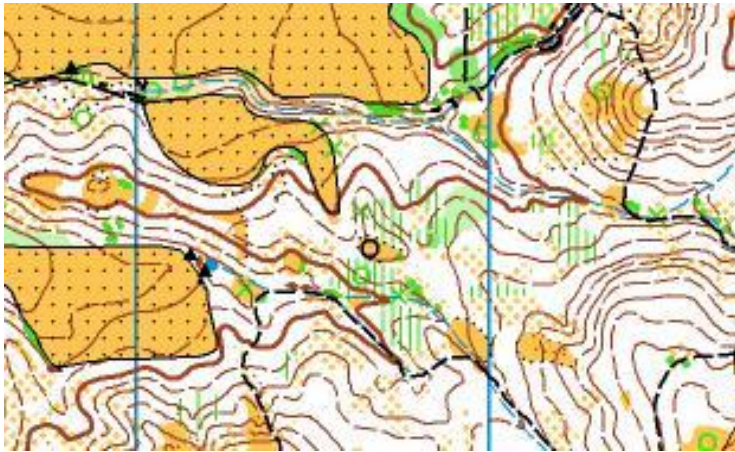
18.00: **Carrera de la Mujer - Sprint en el pueblo de Alarcón.**

20.00: Fin de las actividades infantiles.

21.30: **Nocturna en el "Albergue de Alarcón"** y actividades infantiles.

22.30: Fin de las actividades infantiles y entrenamiento.

22.30: Cena.



## DOMINGO 1 DE SEPTIEMBRE

08.30: Desayuno en el "Albergue de Alarcón".

09.30: Inicio de las actividades infantiles en el "Albergue de Alarcón".

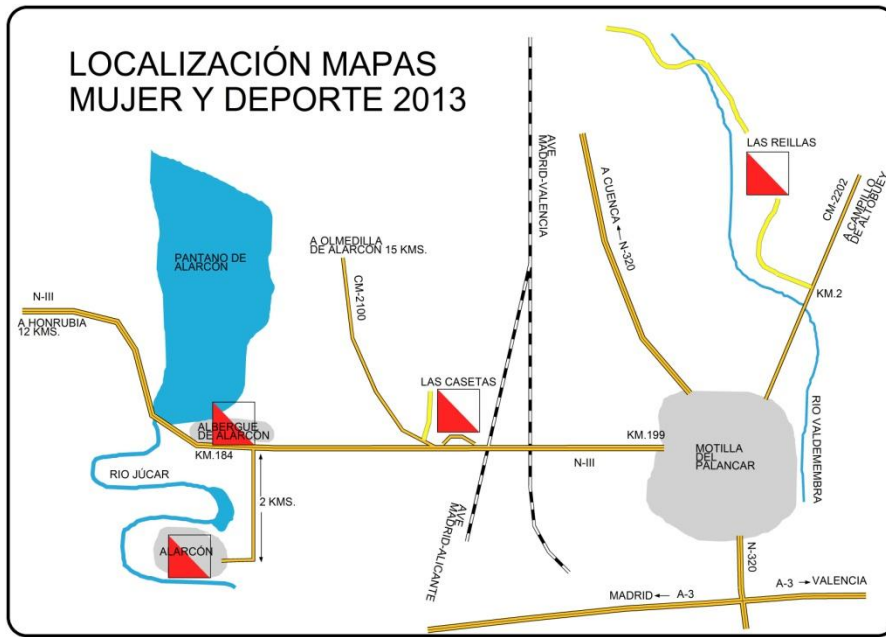
10.00: Entrenamiento en **Las Reillas** (Motilla del Palancar).

12.00: Análisis del entrenamiento en la zona de competición.

13.00: Piscina.

13.30: Clausura de las Jornadas de Orientación.

13.45: Comida en el "Albergue de Alarcón".



#### 4. Material necesario

Ropa deportiva, calzado deportivo, gorra, frontal o linterna (para la orientación nocturna), sportident (se podrán comprar pinzas sportident), brújula (para los participantes en el nivel de iniciación el monitor proporcionará brújulas de enseñanza).

El alojamiento es en albergue con baños compartidos, por lo que es necesario traer saco o sábanas y toallas. Además se recomienda el uso de calzado de baño para el uso de las duchas.

Más información en <http://www.alberguedearcon.com>. El albergue cuenta con piscina y además se puede acceder andando al embalse de Alarcón, por lo que se recomienda traer bañador, toalla, y calzado de baño adecuado.

En el albergue se proporcionarán desayuno, comida, merienda y cena, además durante las actividades se proporcionará agua.

Niñ@s menores de 5 años: ropa de cambio, chupete, toallitas, pañales en una mochila con nombre del niño.

Más información: Jesús 629375564 – Marta 603 245 551 y/o 669 455 234  
 E-mail: [mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org) / [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com).  
 Web: <http://www.myd.fedo.org/>



el

## 5. Listado de inscritos/as

En el listado de inscritas tenéis los datos de habitación y nombre del edificio en el que se ubica. Se ha intentado que los grupos fueran homogéneos y no utilizar la capacidad completa de las habitaciones, para mayor comodidad. Para cualquier problema que tengáis ponerlos en contacto con Marta Armisén para intentar solucionarlo. También debéis comprobar en el listado a continuación que vuestros datos y el grupo asignado son correctos y en caso contrario, comunicadlos lo antes posible a los correos electrónicos indicados en el apartado anterior.

### NIVEL 0 – ACTIVIDADES INFANTILES

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	SEXO	SPORTIDENT	CLUB	HAB	EDIF
1	Jaime	Redondo	Barthelemy	V		COLMENAR	103	ACAMPADA
2	Anabel	Redondo	Barthelemy	M		COLMENAR	103	ACAMPADA
3	Claudia	Vinagre	Barros	M		FAICAMIÑO	19	TURIA
4	Sofía	Claramunt	Moraga	M		CORRECAMINOS	19	CABRIEL
5	Carlos	Tamarit	Calvo	V	403705	CCValencia	15	JUCAR
6	Cristina	Mingorance	Mayordomo	M		ENTREBALIZAS	11	JUCAR
7	Leire	Blazquez	Valverde	M		MANZANARES	101	ACAMPADA
8	Angel	Blazquez	Valverde	V		MANZANARES	101	ACAMPADA
9	Mailen	Aller	Pfirtner	M	2042447	TREVINCA	13	JUCAR
10	Martina	Aller	Pfirtner	M	2042446	TREVINCA	13	JUCAR
11	Laia	Casal	Gil	M		COLIVENC	A5	APTO
12	Pablo	Pereira	Roldán	V		COMA	106	ACAMPADA

### NIVEL 1 – INICIACIÓN NIÑ@S

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	SEXO	SPORTIDENT	CLUB	HAB	TIPO
1	Eva	Fernández	Pérez	M	P	IBÓN	24	CABRIEL
2	Mauricio	Iturio	Gasca	v	2010230	Sarrios	20	CABRIEL
3	Amanda	Iturio	Gasca	m	P	Sarrios	20	CABRIEL
4	Nicolás	Ricoy	Roig	V	P	PILOÑA DEPORTE	A28	APTO
5	Jorge	Zamora	Ramos	V	P	CO GUADALAJARA	100	ACAMPADA
6	Hugo	Zamora	Ramos	V	P	CO GUADALAJARA	100	ACAMPADA
7	Mónica	De Miguel	Armisen	M	P	SANT JOAN	34	APTO
8	Eva	Rams	Rutea	MUJER	P	SANT JOAN	C1	CABAÑA
9	Olga	Rams	Rutea	MUJER	P	SANT JOAN	C1	CABAÑA
10	Ángel	Cabrejas	Rutea	HOMBRE	P	SANT JOAN	C1	CABAÑA
11	Rut	Cabrejas	Rutea	M	P	SANT JOAN	C1	CABAÑA
12	Martin	Vinagre	Barros	V	1396868	FAICAMIÑO	19	TURIA
13	Rosa	García	Arbonés	M	P	Ibón	20	CABRIEL
14	Gonzalo	Rios	Alonso	V	P	OGETAFE	17	CABRIEL
15	Ines	Rios	Alonso	M	P	OGETAFE	17	CABRIEL
16	Rodrigo	Alonso	Osuna	V	P	ORIENTAGETAFE	17	CABRIEL

## NIVEL 2 – INICIACIÓN ADULT@S

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	SEXO	SPORTIDENT	CLUB	HAB	TIPO
1	Nuria	Mateo	Franquesa	M	249023	CORRECAMINOS	A30	APTO
2	África	Miravalles	Cerezo	M	P	TJALVE	12	JUCAR
3	Borja	Alcalde	Chacón	V	P	TJALVE	12	JUCAR
4	Jimena	Montealegre	Sanchez	M	P	NAVALCAN	25	CABRIEL

## NIVEL 3 – NIVEL BAJO

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	SEXO	SPORTIDENT	CLUB	HAB	TIPO
1	María	Manzano	Mohedano	M	7003161	Escondite Madrid	10	JUCAR
2	Juan	Trías	Martínez	H	7003162	Escondite Madrid	10	JUCAR
3	Pier	Veira	Laúzara	M	1396758	RO-BALIZA C.O.	A29	APTO
4	Martina	Pereira	Amejenda	M	1396759	RO-BALIZA C.O.	A29	APTO
5	Elena	Regueiro	Varela	M	2044270	RO-BALIZA C.O.	A29	APTO
6	Enrique	Blanco	Amejenda	V	2044995	RO-BALIZA C.O.	A29	APTO
7	Pablo	Serrano	Ayuso	V	2037161	SARRIOS ZARAGOZA	17	TURIA
8	Mario	Fernández	Pérez	V	P	IBÓN	24	CABRIEL
9	Alicia	Claramunt	Moraga	M	2043501	CORRECAMINOS	19	CABRIEL
10	Maria Luisa	Rodríguez	Fidalgo	M	2053906	GALITIUS	14	JUCAR
11	Teresa	Rios	Alonso	M	649040600	O-GETAFE	17	CABRIEL
12	Pilar Miao	Piedrafita	García	M	P	PEÑA GUARA	20	CABRIEL
13	Amalia	Galdon	Delgado	M	206264	CCValencia	A30	APTO
14	Raquel	Sebastián	Puras	M	P	Tjalve	12	JUCAR
15	Mónica	Blanco	Alonso	M	349463	TJALVE	12	JUCAR
16	Diego	Martín	Juez	V	362131	TJALVE	12	JUCAR
17	Cristian	Casado	Manrique	V	1402869	TJALVE	12	JUCAR
18	Rodrigo	Martín	Juez	V	1402870	TJALVE	12	JUCAR
19	Marlene	Quintana	Martín	M	P	TJALVE	22	CABRIEL
20	Nadia Soledad	Pfirter	Benegas	M	2023646	TREVINCA	13	JUCAR
21	Milagros M	Aller	Pfirter	M	2016846	TREVINCA	13	JUCAR
22	Enrique	Barcia	Belinchon	V	2023631	O-Getafe	A33	APTO
23	Jorge	Barcia	Belinchon	V	2010872	O-Getafe	A33	APTO
24	Virginia	Bados	Ruiz	M	P	RIOJA-O	22	CABRIEL
25	David	De Miguel	Armisen	V	2010463	SANT JOAN	34	ALBERGUE
26	Jorge	De Miguel	Armisen	V	2020164	SANT JOAN	34	ALBERGUE
27	María Dolores	Aguera	Riquelme	M	206268	ASON	25	CABRIEL
28	Rosana	Balsera	Navarro	M	P	SANT JOAN	22	CABRIEL
29	Loreto	Alonso	Osuna	M	2020069	ORIENTAGETAFE	17	CABRIEL



## NIVEL 4 – NIVEL MEDIO

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	SEXO	SPORTIDENT	CLUB	HAB	TIPO
1	Ana	Varela	Yañez	M	2020252	BOMBEIROS CORUÑA	22	CABRIEL
2	Begoña	Crespo	Quindós	M	2020154	UNIVERSIDAD VIGO	17	TURIA
3	Patricio	Peláez	Méndez	V	2020272	UNIVERSIDAD VIGO	17	TURIA
4	Concha	Arbonés	Cobos	M	2013987	Peña Guara	20	CABRIEL
5	Helena	Arbonés	Alvarez	M	2013963	Peña Guara	20	CABRIEL
6	Yolanda	Arbonés	Alvarez	M	2010084	Peña Guara	20	CABRIEL
7	Azucena	Ayuso	Gamarra	M	2020079	SARRIOS ZARAGOZA	17	TURIA
8	Paz	Pérez	Coveta	M	2010123	IBÓN	24	CABRIEL
9	Arturo	Fernández	Murua	V	429615	IBÓN	24	CABRIEL
10	Ana Patricia	Gasca	Galán	m	2052235	Sarrios	20	CABRIEL
11	Violeta	Ricoy	Roig	M	409154	PILOÑA DEPORTE	A28	APTO
12	Ana Belén	Calvo	Ruiz	M	403702	UPV-O	15	JUCAR
13	José Antonio	Tamarit	Suay	V	505607	CCValencia	15	JUCAR
14	Carmen	Martínez	Villanueva	M	2020330	Senda	22	CABRIEL
15	Ana	Carmona	Álvarez	M	248497	Senda	22	CABRIEL
16	Nuria	Caus	Pertegaz	M	1401768	U. D'ALACANT	A30	APTO
17	Cristina	Fraile	Tejedor	M	206234	E D ALCON	18	TURIA
18	Julita	Zamora	Benito	M	206276	CO GUADALAJARA	100	ACAMPADA
19	Alberto	Ramos	Romero	V	P	CO GUADALAJARA	100	ACAMPADA
20	Isabel	Gómez	Nogueroles	M	429601	GODIH	25	CABRIEL
21	Raquel	Picazo	Huerta	M	424775	GODIH	25	CABRIEL
22	María	Descalzo	Escribano	M	439655	GODIH	25	CABRIEL
23	Esther	Martínez	Tarancón	M	424782	GODIH	25	CABRIEL
24	Pablo Adrian	Aller	Estévez	V	2016921	TREVINCA	13	JUCAR
25	Elisa	Belinchón	Martínez	M	2021459	O-Getafe	A33	APTO
26	Gema	Fernández	Torres	M	9090904	ADC-ARNELA	16	TURIA
27	Nuria	Calvo	Segovia	M	1399916	ELERUT	18	TURIA
28	Mila	Ruiz	García	M	344032	ELERUT	18	TURIA
29	Yolanda	García	González	M	2045057	ADC Arnela	22	CABRIEL
30	Marta	Navarro	Moreno	M	2010405	TOTANA-O	25	CABRIEL
31	Mª Sonia	Girona	Cejudo	M	409190	COV	16	TURIA
32	Mónica	Rutea	López	M	209786	SANT JOAN	C1	CABAÑA
33	Susana	González	López	M	340777	COMA	22	CABRIEL
34	Almudena	Suarez	Pazos	M	2009963	BOMBEIROS CORUÑA	22	CABRIEL
35	Silvia	Sanchez	Sanchez	M		NAVALCAN	25	CABRIEL
36	Ana	Moraga	Gimenez	M	2041296	U VALENCIA	19	CABRIEL
37	Luis	Claramunt	Pedron	V	2010623	U VALENCIA	19	CABRIEL

## NIVEL 4 – NIVEL ALTO

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	SEXO	SPORTIDENT	CLUB	HAB	TIPO
1	Raquel	Osuna	Zamora	M	241338	ORIENTAGETAFE	17	CABRIEL
2	Rodrigo	Alonso	Dominguez	V	331781	ORIENTAGETAFE	17	CABRIEL
3	Maud	Barthelemy		M	2021469	Colmenar Viejo	103	ACAMPADA
4	Olalla	Bello	Rodríguez	M	9003838	RO-BALIZA	104	ACAMPADA
5	Miguel	Camblor	Quirós	V	9993838	RO-BALIZA	104	ACAMPADA
6	Nieves	Arbonés	Cobos	M	1392156	Ibón	20	CABRIEL
7	Natalia	Barros	Diz	M	439235	FAICAMIÑO	19	TURIA
8	Marcos	Vinagre	Rey	V	1396867	FAICAMIÑO	19	TURIA
9	Ana	Herreros	Valiente	M	2010701	GODIH	25	CABRIEL
10	Mª Elena	Requena	Fernandez	M	341477	GODIH	25	CABRIEL
11	Carolina	Llop	Calvo	M	427423	Entrebalizaciones	22	CABRIEL
12	Pablo	Goicolea	Rodriguez	V	2053910	GALITIUS	14	JUCAR
13	Irene	Goicolea	Rodriguez	M	2053912	GALITIUS	14	JUCAR
14	Teresa	Alonso	Dominguez	M	1399003	OGETAFE	17	CABRIEL
15	Javier	Rios	Blanco	V		OGETAFE	17	CABRIEL
16	Raquel	Roig	Domínguez	M	258099	PILOÑA DEPORTE	A28	APTO
17	Cristina	Mayordomo	Mernes	M	501288	ENTREBALIZAS	11	JUCAR
18	Ignacio	Mingorance	Serrano	V	501289	ENTREBALIZAS	11	JUCAR
19	Javier	Fernández	Callejo	V	350588	E D ALCON	18	TURIA
20	Elena	Valverde	Carrillo	M	40651	Manzanares	101	ACAMPADA
21	Silvia	López	Suárez	M	1395450	Astur Extrem	102	ACAMPADA
22	Benedicto	Santos	García	V	1393257	Astur Extrem	102	ACAMPADA
23	Jorge	Alonso	Manzanas	V	2053932	GALITIUS	14	JUCAR
24	Claude	Fossez	-	V	434841	CCValencia	A30	APTO
25	Eloisa	Toledo	Iglesias	M	2053883	GALITIUS, Cantabria	14	JUCAR
26	Laura	Mora	Andreu	M	P	SIMEPIERDO	16	TURIA
27	Vicente	Pernía	Caballero	V	427498	VALENCIA	16	TURIA
28	José Enrique	Barcia	Hernández	V	2010722	O.Getafe	A33	APTO
29	Alberto	Santos	Blanco	V	2042451	ADC-ARNELA	16	TURIA
30	Natalia	Isaba	Aramendía	M	1400377	ELERUT	18	TURIA
31	David	Prieto	Lopez	V	340761	ELERUT	18	TURIA
32	Rosa	Sanchez	Bishop	M	2010189	TOTANA-O	25	CABRIEL
33	Pablo José	Costa	Cánovas	V	53440	TOTANA-O	105	ACAMPADA
34	Leticia	Sánchez	Tovar	M	501286	Sant Joan	22	CABRIEL
35	Rubén	Pérez	Pérez	V	1601554	Rioja-O	16	TURIA
36	Marian	Roldán	Pareja	M	981980	COMA	106	ACAMPADA
37	Paul	Pereira	Rivero	V	981976	COMA	106	ACAMPADA