

PLAZAS:

30 MUJERES NO FEDERADAS:

30 MUJERES FEDERADAS:

INSCRIPCIONES

1^{er} Plazo inscripción:

09/06/2014 - 22/07/2014

2º Plazo inscripción con 5 € recargo: 24/07/2014

- 11/08/2014

Rellenar formulario Excel disponible en: <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. Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.

PRECIOS PROGRAMA MUJER Y DEPORTE 2014

MODALIDAD A - ALOJAMIENTO EN ALBERGUE:

MUJERES:	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
----------	----------------	--------------

MENORES 3 AÑOS	0 €	0 €
----------------	-----	-----

ENTRE 3 y 16 AÑOS:	35 €	45 €
--------------------	------	------

MAYORES 16 AÑOS:	50 €	90 €
------------------	------	------

ACOMPAÑANTES: FEDERADOS FEDO	NO FEDERADOS
------------------------------	--------------

ENTRE 3 y 16 AÑOS:	35 €	45 €
--------------------	------	------

MAYORES 16 AÑOS:	95 €	105 €
------------------	------	-------

MODALIDAD B - SIN ALOJAMIENTO EN EL ALBERGUE:

MUJERES:	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
----------	----------------	--------------

ENTRE 3 y 16 AÑOS:	30 €	40 €
--------------------	------	------

MAYORES 16 AÑOS:	40 €	80 €
------------------	------	------

ACOMPAÑANTES FEDERADOS FEDO	NO FEDERADOS
-----------------------------	--------------

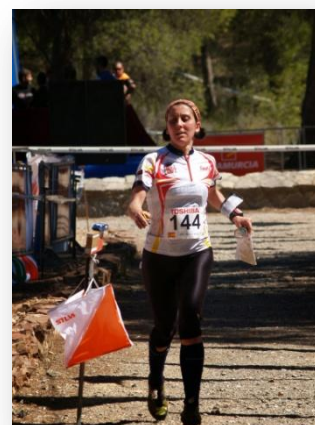
ENTRE 3 y 16 AÑOS:	30 €	40 €
--------------------	------	------

MAYORES 16 AÑOS:	85 €	95 €
------------------	------	------

EL PRECIO INCLUYE: mapas, entrenamientos, charlas técnicas y pensión completa en el Albergue de Playa de Loredo. *Para facilitar la incorporación a la competición se incluye en el precio del curso la tramitación de la licencia federativa de la temporada 2014 para las mujeres no federadas.

PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

ORIENTACIÓN EN VERANO



28, 29, 30 y 31 AGOSTO 2014

RIBAMONTÁN AL MAR (CANTABRIA)



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 **Ribamontán al Mar**, una zona de espectacular belleza a la orilla del mar, donde el deporte de orientación tiene un gran potencial de desarrollo.

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:

- **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.
- **Entrenamientos de mañana y tarde** para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo: Nivel Medio (para mujeres que tienen conocimientos básicos) y Nivel Avanzado (para mujeres con experiencia en orientación).



En función de las inscritas, se podrán desdoblar o agrupar los distintos niveles. También se ofertarán actividades de surf opcionales para aquellos que estén interesados, consultar más información y precios al hacer la inscripción.

MÁS INFORMACIÓN T 965134079/669455234: mujerorientacion@fedo.org

Durante la actividad de orientación en verano se trabajará:

- **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.
- **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, pero tienen un nivel técnico y/o físico medio.
- **Nivel 6** - Mujeres y acompañantes que practican el deporte, pero tienen un nivel técnico y/o físico alto.

Para niños/as de 2 a 7 años se realizarán actividades complementarias de entretenimiento como taller de pintura, taller de orientación y juegos infantiles.



Todas las actividades están dirigidas por **Esther Gil Brotons**, deportista internacional de Alto Nivel en activo.

ALOJAMIENTO

MODALIDAD A - ALOJAMIENTO EN ALBERGUE:

Se proporciona alojamiento en el Albergue Campamento de Playa de Loredo en dos habitaciones con literas múltiples para 24 plazas y baños compartidos. Es necesario llevar sábanas y/o saco y toallas. Las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción. En el comedor del albergue se realizarán las comidas incluidas para todos/as los participantes.

MODALIDAD B – SIN ALOJAMIENTO EN ALBERGUE:

Se dispone de espacio para acampada dentro del recinto del albergue con tiendas de los/as propios/as usuarios/as. También hay un espacio asignado para caravanas en un recinto próximo al albergue con baños. Opcionalmente hay disponible alojamiento en suelo duro a corta distancia del albergue, en un moderno polideportivo.

Es una zona muy turística, para más opciones de alojamientos:

<http://www.ribamontanamar.es/>