



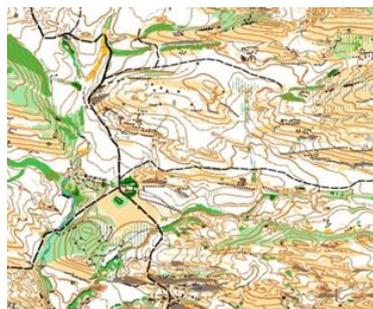
PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

ORIENTACIÓN EN VERANO

30, 31 AGOSTO 2018 – 1 y 2 SEPTIEMBRE



SABIÑANIGO (HUESCA)





1.- PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

Los programas de mujer y deporte se promueven desde el Consejo Superior de Deportes, en colaboración con otros organismos como Federaciones deportivas, autonomías, universidades, empresas, etc. <http://www.csd.gov.es/csd/promocion/mujer-y-deporte>.

El principal objetivo de estos programas es fomentar la participación de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte en igualdad de condiciones que los hombres, superando las barreras u obstáculos que aún hoy día dificultan la realidad de una práctica con equidad de género en este ámbito de la vida. El fomento de la participación de las mujeres ha de ser para todas las edades, modalidades deportivas, grados de implicación/competición y niveles profesionales (puestos técnicos, de gestión, administración y dirección).

Las **Jornadas de Orientación en Verano** se iniciaron en 2009 en Peguerinos (Ávila) con el objetivo de promover este deporte entre mujeres y desarrollar entrenamientos para mejorar técnicamente. Desde entonces se ha realizado en Navaleno (Soria) en 2010, Mérida (Badajoz) en 2011, Sant Joan d'Alacant (Alicante) en 2012, Alarcón (Albacete), en 2013, Ribamontán al Mar (Cantabria), en 2014 y Vigo (Galicia) en 2015 y Abejar (Soria) en 2016. En 2014 tuvo lugar también una edición de



Orientación en Invierno en Alicante, en 2015 en Caños de Meca (Cádiz) y en 2017 en Archidona (Málaga).

El campo de entrenamiento este año se celebra en la provincia de Huesca, gracias a la implicación de la Federación Aragonesa de Orientación y la colaboración de los clubes Ibón de orientación y Peña Guara que ceden los mapas.



2.- BIENVENIDA

¡Bienvenid@s a Sabiñánigo!

En esta 8ª edición de **Orientación en Verano** nos complace recibirnos en Aragón, una región con mucho que ofrecer a tod@s l@s orientadores/as. Durante 4 días correremos en terrenos similares a los mapas de Huesca donde se disputara el Campeonato de España de Orientación



2020. Esperamos que disfrutéis al máximo de esta nueva edición dentro del Programa Mujer y Deporte del CSD en los maravillosos pinares de Soria.

En esta edición Guadalupe Moreno ha sido responsable de la Dirección Técnica, corredora de élite de orientación a pie y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Profesora de Instituto, Entrenadora nacional de natación y remo.

3.- ORGANIZACIÓN Y MONITORES/AS

Responsables logística:
Marta Armisen Saénz de Cenzano

Responsables técnicos:
Guadalupe Moreno Zuñiga

Nivel 1 Iniciación niñ@s:
Ana Camarasa Pérez

Nivel 2 Iniciación adult@s:
Pilar Nieto Calvo

Nivel 3:
Amanda Pons Pérez

Nivel 4:
David Cotillas Moya

Nivel 5:
Esmeralda Ruiz Alonso
José Antonio Ferrando Roqueta

Nivel 6:
Marta Guijo Alonso

Actividades Infantiles:

Responsable cronometraje:
Patricia Barahona Rocés

Apoyo:
Angel Elhombre López
Alfonso Florez Fernández
Pep Morla Vanrell

Nuestros teléfonos son: Marta 669455234 y Guadalupe 629302198.



4.- PROGRAMA

JUEVES 30 DE AGOSTO.

- 16:30. Presentación de la actividad en el albergue Pirenarium de Sabiñánigo. Entrega de documentación. (Av. del Ejército, 27, Sabiñánigo, Huesca). [Latitud: 42.506662](#) | [Longitud: -0.357461](#)
- 17:30. Entrenamiento 1 en Orna. Carretera Orna, 22621 Sabiñánigo. [Latitud: 42.447519](#) | [Longitud: -0.435145](#).
- 19:30 . Fin del entrenamiento y análisis.
- 21:00. Cena en el albergue.

VIERNES 31 DE AGOSTO.

- 8:00. Desayuno en el albergue.
- 10:00. Entrenamiento 2. Hostal de Ipiés. Punto de encuentro y aparcamiento en coordenadas [Latitud: 42.434756](#) | [Longitud: -0.396376](#) (frente a gasolinera CEPSA).
- 12:30. Fin de entrenamiento y charla técnica por grupos.
- 14:00. Comida en el albergue.
- 18:00. Entrenamiento 3 en Orna. Punto de encuentro Carretera Orna, 22621 Sabiñánigo. [Latitud: 42.447519](#) | [Longitud: -0.435145](#).
- 19:30. Fin del entrenamiento y análisis.
- 21:00. Cena.

SÁBADO 1 DE SEPTIEMBRE.

- 8:30. Desayuno en el albergue.
- 11:00. Entrenamiento 4. Pinar de Igríes. Aparcamiento y punto de encuentro en piscina municipal. Camino de Igríes a Apiés. [Latitud: 42.21694](#) | [Longitud: -0.428628](#)
- 13:30. Fin de entrenamiento y charla técnica por grupos.
- 14:00. Comida- picnic en la zona de salida (piscina municipal).
- 17:00. Entrenamiento 5. Parque Miguel Servet en Huesca. Aparcamiento y punto de encuentro en Parque del Cerro de San Jorge. [Crucero, Camino de Cocorón. Latitud: 42.134509](#) | [Longitud: -0.422764](#) (desde ahí nos desplazaremos al parque Miguel Servet).
- 19:00. Fin del entrenamiento y análisis.
- 21:00. Cena.

DOMINGO 2 DE SEPTIEMBRE.

- 8:00. Desayuno alojados albergue.
- 10:00. Entrenamiento 6. Entrenamiento en Biescas. Aparcamiento en coordenadas. [Latitud: 42.626943](#) | [Longitud: -0.323101](#).
- Obtener Altitud
- 13:30. Final del entrenamiento y charla técnica.

5.- DESCRIPCIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS

JUEVES 30 DE AGOSTO TARDE.

CURVA DE NIVEL Y PASILLO. Carretera Orna, 22621 Sabiñánigo. [Latitud: 42.447519](#) | [Longitud: -0.435145](#).

MAPA: ARTO-ORNA 1:7.500 Equidistancia 5m.

Descripción del terreno: Bosque de pino (*sylvestris*) y boj (*buxus sempervirens*) con vegetación muy densa en algunas zonas, especialmente en la parte noreste y este del mapa (donde nos encontramos con una alta dificultad técnica), en otras zonas varía la penetrabilidad en función del sustrato rocoso. Abundancia de microrelieve y algunas de roca (pizarra). Desnivel a moderado. Es recomendable el uso de polaina o calcetín alto.

Descripción del ejercicio:

- Niveles 1 y 2 recorrido siguiendo elementos lineales con alguna pequeña incursión en elementos de relieve y curva de nivel. En el nivel 1 realizarán el recorrido por parejas o tríos y tendrán que realizar dos pruebas especiales (PE en el mapa), que según el resultado restarán tiempo al total.
- Niveles 3 y 4. Recorrido en tres fases con una parte inicial de ventanas acotada por camino, una segunda zona también acotada por caminos en la que se centrará el trabajo en la curva de nivel (aunque aparecen todos los elementos del mapa) y luego un pasillo de menor dificultad técnica que los grupos 5 y 6.
- Los niveles 5 y 6 realizarán un recorrido inicial con ventanas, luego curva de nivel y luego pasillo, todos ellos de mayor dificultad técnica.





Objetivo:

Niveles del 3 al 6 trabajar la lectura de la curva de nivel y microrrelieve y en el pasillo interpretar correctamente los elementos del mapa (en las zonas más técnicas esto tiene una gran dificultad).

Niveles 1, 2 trabajar los aspectos básicos de la lectura de mapa (curva de nivel, vegetación y otros elementos). Adquirir el hábito del mapa bien orientado en todo momento y tomar consciencia de las escalas y distancias.

Consejos:

Niveles 3, 4, 5 y 6

- En la zona de curva de nivel: Apoyarse en el rumbo cuando el relieve sea más suave y máxima concentración en las zonas de mayor variación y pendiente.
- En el pasillo: Buscar elementos claros en todo momento desde el punto en el que nos encontramos.

Niveles 1, 2 : Al ser la primera toma de contacto con la orientación para muchos participantes de estos niveles deben apoyarse en los elementos lineales del mapa y adaptar su ritmo de desplazamiento a una correcta lectura del mismo.

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1	2300	11 (2 P.E)
NIVEL 2	2500	12
NIVEL 3 y 4	3500	17
NIVEL 5	4300	17
NIVEL 6	5400	21





VIERNES 31 DE AGOSTO MAÑANA

ADAPTACIÓN DEL RITMO DE CARRERA, ORIENTACIÓN SOMERA Y ORIENTACIÓN EN DETALLE. Punto de encuentro (coordenadas) y aparcamiento en coordenadas [Latitud: 42.434756](#) | [Longitud: -0.396376](#) (frente a gasolinera CEPSA).

MAPA: HOSTAL DE IPIÉS. Escala 1:7.500 Equidistancia 5m.

Descripción del terreno: Terreno abierto y semiabierto en la zona norte del mapa con matorral bajo de tipo mediterráneo mediterráneo (esparto, tomillo...). Bosque de pino y matorral en la zona sur del mapa, abundante microrrelieve con vaguadas de erosión y material rocoso desprendido, amplias losas de piedra en algunas zonas. Los sembrados intercalados en la parte central del mapa sirven de referencia en la orientación así como una red de caminos algunos de los cuales no se ven claramente debido al abandono en su uso. Desnivel a bajo a moderado. Es recomendable el uso de polaina o calcetín alto. Al acabar el entrenamiento conviene que nos revisemos ya que hemos detectado garrapatas en algunas zonas de vegetación más densa.

Descripción del ejercicio:

- Niveles 1 y 2 Recorrido siguiendo elementos lineales con balizas un poco más alejadas de los mismos en el nivel 2.
- Niveles 3 y 4. Recorridos con grupos de 2 a 4 balizas en score. Al igual que en los niveles 5 y 6 se trabajará una orientación somera entre grupos de balizas y en detalle dentro de los grupos.
- Los niveles 5 y 6 recorrido con grupos de 3 a 5 balizas agrupadas en score. Orientación somera entre los grupos y detallada dentro del score. Elección del orden más adecuado para encauzar la salida hacia el siguiente grupo. En estos niveles se han eliminado los tendidos eléctricos del mapa (zona norte).

Objetivo:

Adaptar el ritmo de carrera reduciéndolo en las zonas de mayor dificultad técnica. Elección de ruta entre grupos de balizas y orientación en detalle y lectura del relieve dentro de los grupos.

Niveles 1, 2 seguirán trabajado los aspectos básicos de la lectura de mapa (curva de nivel, vegetación y otros elementos). Adquirir el hábito del mapa bien orientado en todo momento y tomar consciencia de las escalas y distancias.

Consejos:

Niveles 3, 4, 5 y 6

Apoyarse en el rumbo cuando busquemos una orientación somera y siempre que se pueda en la red de caminos. Disminución del ritmo de carrera y máxima concentración en los grupos de balizas. Determinar el orden de las balizas del Score antes de llegar a la zona del círculo.

Niveles 1, 2 : Apoyarse en los elementos lineales del mapa (caminos y tendidos) así como en los sembrados y adaptar su desplazamiento a una correcta lectura del mismo.

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1	1,8	8
NIVEL 2	1,9	10
NIVEL 3	2,9	13
NIVEL 4	3,9	15
NIVEL 5	4,5	21
NIVEL 6	5,8	25

VIERNES 31 DE AGOSTO TARDE

Orientación en detalle. Punto de encuentro (coordenadas): Carretera Orna, 22621 Sabiñánigo. [Latitud: 42.447519](#) | [Longitud: -0.435145](#).

MAPA: ORNA. Escala 1:5.000 Equidistancia 5m. Niveles 1 y

Descripción del terreno: Descripción del terreno: Bosque de pino (silvestrys) y boj (buxus sempervirens) con vegetación muy densa en algunas zonas, especialmente en la parte noreste y este del mapa en donde nos encontramos con una alta dificultad, en otra varía la penetrabilidad. Zonas de microrelieve algo de roca (pizarra). Desnivel a moderado. Es recomendable el uso de polaina o calcetín alto.

Descripción del ejercicio:

- Niveles 1 y 2 Recorrido siguiendo elementos lineales con balizas más alejadas de los mismos en el nivel 2. En el nivel 1 el recorrido se realizará por parejas y se realizarán dos “pruebas especiales” situadas en dos de las balizas.
- Niveles 3 , 4, 5 y 6 , trabajo del microrrelieve y los cambios de vegetación. Para facilitarlos se trabajará a una escala no habitual en bosque (1:5000)

Objetivo:

Lectura en detalla de vegetación y relieve.

Niveles 1, 2 seguirán trabajado los aspectos básicos de la lectura de mapa (curva de nivel, vegetación y otros elementos). Adquirir el hábito del mapa bien orientado y como dóblalo, el uso de la brújula y tomar consciencia de las escalas y distancias.

Consejos:

Niveles 3, 4, 5 y 6.



Se trata de un terreno de alta dificultad técnica por lo que debemos leer con cuidado buscando puntos de ataque claramente reconocibles. La abundancia de elementos de lectura hace recomendable limitarlos por ejemplo a la curva de nivel usando vegetación como apoyo secundario.

Niveles 1, 2 : Ritmo de carrera tan lento como sea necesario para una correcta interpretación del mapa e identificación de elementos del terreno.

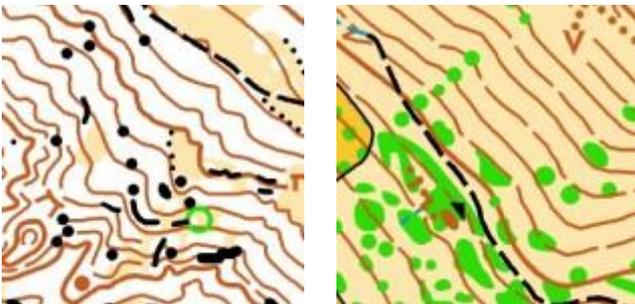
NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1	2500	13
NIVEL 2	2800	13
NIVEL 3 y 4	3400	15
NIVEL 5 y 6	4000	17

SÁBADO 1 DE SEPTIEMBRE MAÑANA

ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DETALLE EN ROCA.

PUNTO DE ENCUENTRO (coordenadas): Camino de Igríes a Apiés. [Latitud: 42.216874](#) | [Longitud: -0.428697](#)

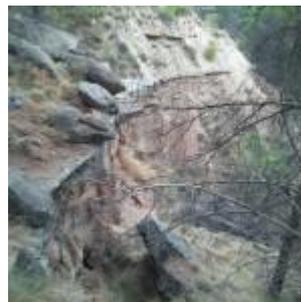
MAPA: PINAR DE IGRIÉS. Escala 1:7.500 Equidistancia 5m.



Descripción del terreno: Terreno con desnivel acusado en la zona norte del mapa correspondiente al pinar, en el que varía la topografía alternando zonas homogéneas con otras de surcos y vaguadas. Red de senderos y zonas de roca desprendida de grandes dimensiones (las rocas representadas tienen una dimensión mínima de entre 0.8 y 1.4) en las que se trabajará la orientación en detalle. En otras zonas del mapa aparece vegetación de carrasca. Es NECESARIO el uso de polaina o calcetín alto debido a la abundancia de matorral bajo en varias zonas

Descripción del ejercicio:

- Niveles 1 y 2 Recorrido siguiendo elementos lineales con balizas más alejadas de los mismos en el nivel 2. En este mapa estos niveles tienen una zona de mayor dificultad técnica con respecto a recorridos anteriores.
- Los niveles 3, 4, 5 y 6 : trabajo de concentración en esfuerzo durante los tramos en cuesta y trabajo de la orientación en detalle en las zonas de roca.



Objetivo:

Trabajo físico exigente en la primera mitad del mapa que nos obliga a un control del pulso y trabajar la concentración en esfuerzo.

Niveles 1, 2 seguirán trabajado los aspectos básicos de la lectura de mapa (curva de nivel, vegetación y otros elementos). En este mapa tendrán un tramo de cierta dificultad para su nivel que obligará a poner en juego los conocimientos adquiridos durante los entrenos anteriores



Consejos:

Niveles 3, 4, 5 y 6

No perder de vista la red de senderos en el comienzo del mapa y dosificar el esfuerzo con calma. Cuidado con no pasarse las balizas en las bajadas para no aumentar el desnivel acumulado.

Niveles 1, 2 : Apoyarse en los elementos lineales (camino, tendidos y sembrados) y comenzar a visualizar la imagen real de la curva de nivel (vaguadas, subidas y bajadas, etc.)

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1y 2	1900	10
NIVEL 3	2800	13
NIVEL 4	2900	15
NIVEL 5	3000	15
NIVEL 6	3300	17

SÁBADO 1 DE SEPTIEMBRE TARDE

Orientación en detalle. Punto de encuentro (coordenadas): Crucero, Camino de Cocorón, Huesca. [Latitud: 42.134445](#) | [Longitud: -0.42275](#)

MAPA: Parque Miguel Servet de Huesca.

Descripción del terreno: Parque urbano. Escala 1:2.500.

Descripción del ejercicio:

- En los niveles del 3 al 6 recorrido con muchos cambios de dirección y aprovechamiento de los elementos y diseño del parque, en los niveles 1 y 2 pocos cambios de dirección. En todos los recorridos existirá una zona con un número de balizas que no aparecen en el mapa ya que los corredores deberán memorizar el plano situado en la baliza anterior a dicha zona. Podrán volver a mirar el mapa las veces que sea necesario. En la zona de salida y meta se realizarán juegos de orientación.



Objetivo:

Iniciación al sprint en los recorridos 1 y 2 y trabajo de la memoria espacial y la velocidad de lectura en todos los niveles.

Consejos:

Además de divertirse, aislarse de los demás corredores, las personas que pasean por el parque y cualquier aspecto que nos distraiga e intentar anticipar la salida hacia la siguiente baliza. En la zona a memorizar vale más perder algo más de tiempo memorizando el mapa que tener que volver a revisarlo.

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1 y 2	1490	14
NIVEL 3 y 4	2680	20
NIVEL 5 y 6	2900	22

DOMINGO 2 DE SEPTIEMBRE MAÑANA

SPRINT URBANO Y SCORE EN MONTE.

- PUNTO DE ENCUENTRO (coordenadas): Aparcamiento en Biescas, coordenadas: [Latitud: 42.626943](#) | [Longitud: -0.323101](#). Durante estos días tendrá lugar una competición de Agility en Biescas, por lo que será necesario aparcar en esa zona, desde ahí los grupos se dirigirán con sus monitores a la zona de salida.

MAPA: BIESCAS Y ARRATIECHO. 1: 4000 (recorrido en dos mapas)

Descripción del terreno: Zona urbana con desnivel. Trazado urbano irregular propio de casco antiguo. Zona de Arratiecho de parque natural. La zona rallada corresponde al parque multiaventura y los corredores deben tener cuidado con no entrar en ella ya que no está separada mediante vallado de la zona de carrera.

Descripción del ejercicio:

- Todos los grupos nos desplazaremos juntos desde el aparcamiento hasta la zona de salida.
- Todos los niveles salvo el 1 (que tendrá solo el recorrido lineal urbano): Desde la salida los corredores saldrán con un mapa de la zona de score, volviendo de nuevo a la salida cuando lo completen para recoger el segundo mapa con el recorrido lineal.

Objetivo: trabajar de un modo lúdico y diferente el sprint.

Consejos:

Niveles 3, 4, 5 y 6

- Dosificar el ritmo de carrera para una distancia media más que para un sprint (la zona urbana también tiene un desnivel “respetable”).
- En el score adelantar la decisión de orden de balizas durante los tramos de elemento lineal.
- Bajar el ritmo de carrera en la zona del casco antiguo, más complicado técnicamente.
- Adelantar la ruta a elegir entre balizas en el recorrido lineal.
- Como siempre que nos encontremos en un recorrido urbano, extremar la precaución en los cruces de las calles.
- Disfrutar y divertirse sin agobiarse por el resultado.

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1	1600	13
NIVEL 2	1500 + score	13+5
NIVEL 3 y 4	1720 + score	15+5
NIVEL 5	1864 + score	16+7
NIVEL 6	1864 + score	16+10

6.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Todos los participantes recibirán una pulsera identificativa para poder acceder en Sabiñanigo, a la piscina de verano Puente de Sardas, muy cerca del Albergue Pirenarium, en Igríes y Biescas a las piscinas municipales. También se podrá visitar el Museo Angel Oresanz de forma gratuita y tendrán un descuento del 10% en el Parque de Aventuras de Biescas:

En Sabiñánigo, se puede visitar el Museo Angel Orensanz y Artes del Serrablo, un museo etnográfico muy interesante. El horario es de 10h a 13h30 y de 15h a 18h30..

<http://www.sabinanigo.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/idpag.155/idmenu.1150/chk.f2dfc19120e33c493483669710f52abe.html>



A pocos kilómetros de Sabiñánigo, en la localidad de Larrés se encuentra el Museo de dibujo Julio Gavín, abierto todos los días de agosto, de 10 a 14 y de 16.30 a 20.30 horas se puede visitar concertando cita previa en el teléfono: 974 48 29 81.

<http://www.sabinanigo.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/idpag.156/idmenu.1152/chk.6e7dbe514562827c90afb9eb4e67f127.html>

Por otro lado, la Comarca del Alto Gállego organiza visitas guiadas tanto a municipios como a entornos naturales:

<http://programavisitasaltogallego.blogspot.com/>

También se llevan a cabo visitas guiadas a un conjunto de iglesias próximas a Sabiñánigo. La iglesia de Lárrede, San Juan de Busa, Oliván , entre otras. ' Ruta de las Iglesias de Serrablo':

<https://www.pirineosaltogallego.com/wp-content/uploads/2018/06/DIPTICO-VISITAS-GUIADAS-2018-1.pdf>

Más información en: <https://www.pirineosaltogallego.com/>

7.- ALOJAMIENTO

Se proporciona alojamiento con entrada el jueves 30 de agosto y salida el domingo 2 de septiembre en el Albergue "Pirenarium" en Sabiñanigo, . (Av. del Ejército, 27, Sabiñánigo, Huesca). Latitud: 42.506662 | Longitud: -0.357461, en habitaciones con 8/10 literas, taquillas individuales y baño compartido fuera de la habitación (el precio incluye juegos completos de sábanas y mantas). El desayuno, la comida y la cena estarán incluidas para todos/as los/as participantes que se alojen en el Albergue "Pirenarium" desde la



cena del 30 de agosto a la comida del 2 de septiembre, según los precios ofertados. Se proporcionara a los participantes unos tickets para las que deberán entregar para el uso del comedor.

El aparcamiento destinado para las autocaravanas es el Polideportivo puente de Sardas, ya que el lugar habitual estará ocupado por una feria esos días.



8.- MATERIAL NECESARIO

- Ropa de entrenamiento para 5 entrenamientos, 4 de monte y 1 de sprint urbano. Zapatillas de correr (recomendable más de un par), ropa, polainas. El albergue no proporciona toallas.
- Bañador, toalla, chanclas,...
- Material accesorio orientación: brújula, tarjeta sportident, portadescripciones. Para tod@s l@s participantes que no dispongan de tarjeta Sportident y/o brújula de iniciación, se la proporcionará en el curso y tendrán que devolverlas al acabar. Se recomienda llevar algún repelente de insectos que incluya garrapatas.
- Carpeta para guardar mapas, boli o rotulador.
- Opcionalmente silla plegable.
- Las temperaturas diurnas a finales de agosto en Huesca están entre los 12º y 24º, mientras que las temperaturas nocturnas pueden ser muy bajas, por lo que se recomienda llevar alguna ropa de abrigo para las tardes/noches, además de algún chubasquero en caso de lluvia.

9.- INFORMACIÓN ADICIONAL

Quedan **cuatro actividades del Programa Mujer y Deporte** en la que esperamos que participéis:

- 22 de septiembre: **Carrera de la Mujer en Torrelodones (Madrid)**
http://www.esconditenats.com/tienda/index.php?option=com_content&view=article&id=500:carrera-de-orientacion-de-la-mujer-2018&catid=149&Itemid=701
- 27 de octubre: **WO-MAN Raid en Madrid** con inscripción gratuita para los primeros 50 equipos íntegramente femeninos, con categorías específicas para iniciarse en el mundo de los Raids.
- 16-18 de noviembre. **Curso de Iniciación a Nuevas Tecnologías en Soria**, para aprender de forma sencilla a planificar un entrenamiento de orientación, desde el mapa al cronometraje.
- 06-09 de diciembre. **Curso de Técnico Nivel II Cartografía en Soria.**

Toda la información sobre las actividades de orientación podéis encontrarla en las web de las Federaciones autonómicas y en la de la Federación Española de Orientación: <https://www.fedo.org/web/>. Incluida en la inscripción de las Jornadas de Orientación en Verano se tramita la licencia deportiva de todas las mujeres no federadas, para que os animéis a participar en las carreras de Liga Española del segundo semestre que se incluyen en este calendario.

FECHA	NOMBRE	LUGAR	ORGANIZA	JUEZ o RESPONSABLE TÉCN. CRONOMETRAJE	TIPO
01-02 septiembre	4ª Liga Española de MTB-O "II MTB-O Coirós"	Coirós (A Coruña)	Club Brigantia / FEGADO	Santiago del Moral Durá Fco. José Fdez. Varela	MTB-O
08 septiembre	2ª Liga de Ultrascor Rogaine Rogaine Día de Asturias Puntuable Liga Portuguesa	Barzana de Quirós (Asturias)	La Brújula-Jaire	Óscar Freire Gago	U-R
15-16 septiembre	3ª Liga Española de Raids III Raid do Condado Campeonato de España	As Neves, Arbo, Salvaterra, Covelo, Cañiza	Cornelios	Fco. Gómez Cobas	R
22 septiembre	Carrera de la Mujer	Torrelodones (Madrid)	FEDO	Marta Armisén	MyD O-Pie
29-30 septiembre	10ª Liga Española O-Pie Campeonato Ibérico Femenino	Vagos (Aveiro)	Ori-Estarreja FPO	Juez Portugués Técnico Portugués	I
06 octubre	Liga de Ultrascor Rogaine I Ultra-O Sierra de Hueitor Campeonato de España	Huetor y Beas (Granada)	Veleta	Jesús de Miguel Rey Laura Hueltes	U-R
06 octubre	Campeonato Ibérico de Trail-O	Madrid	Imperdible	PENDIENTE	Trail-O
12-14 octubre	11ª Liga Española O-Pie Trofeo Nazarís	Baza (Granada)	Veleta	Pedro Pasión Delgado Antonio Rivera	N 8ºS
13-14 octubre	4ª Liga Española de Raids I Sobrarbe Raids	Aínsa (Huesca)	Peña Guara Wakhan Raiders	Oscar Barberá Alfonso Flórez	R
20 octubre	4ª Liga de Ultrascor Rogaine Trofeo Sierra de Madrid	Buitrago de Lozoya (Madrid)	Kwen / Colmenar	José Barberá Verdugo Marco Hermosilla	U-R
27 octubre	Wo&Man Raid	Valle de Ambroz	FEDO/Alcor	Marta Armisén / Estrella Gordillo	MyD R
01-04 noviembre	Campeonato de España Escolar Camp. España Centros Escolares	A Coruña	FEGADO	Fco. Gómez Cobas Natalia Pedre	O-Pie
10-11 noviembre	5ª Liga Española de Raids I Raid del Tajo Internacional	Cedillo (Extremadura)	Alcor	José Samper García Fco. Manuel Hernández	R
10 noviembre	5ª Liga de Ultrascor Rogaine Camp. Ibérico de U-Rogaine	Portugal	FPO	Juez Portugués Técnico Portugués	U-R
16-18 noviembre	Curso Iniciación a Nuevas Tecnologías(TIC)	Soria	FEDO MyD	Daniel Mayoral	MyD
24-25 noviembre	12ª Liga Española de O-Pie "Trofeo Extremadura"	Comarca de Olivenza (Barcarrota,Extremadura)	Alcor	Antonio Rodríguez Montoro Fco. Manuel Hernández	N 9ºS
06-09 diciembre	Curso de Cartografía Nivel II	Soria	FEDO	Mario Vidal	MyD

¡Disfrutad de vuestra estancia en Aragón y aprovechad al máximo estos días de Orientación!

CARRERA DE LA MUJER

22.SEPT.18 / TORRELODONES

**CARRERA DE ORIENTACIÓN
POR EL CASCO URBANO**

SALIDA A LAS 17.30H

CATEGORÍAS:

- JUNIOR
- SENIOR
- VETERANAS

**INSCRIPCIONES GRATUITAS
SUBVENCIONADAS POR
EL CSD PARA 200 MUJERES**

INFO E INSCRIPCIONES:
ESCONDITENATS.COM
[FACEBOOK.COM/ESCONDITENATS](https://www.facebook.com/esconditenats)

