

## INSCRIPCIONES <https://sico.fedo.org/>

Plazo inscripción hasta el 10/08/2020

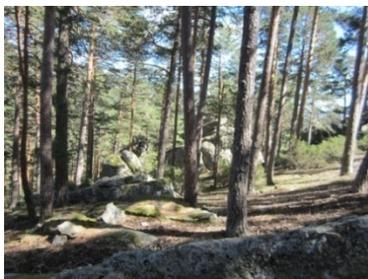
La Federación se reserva el derecho de suspender orientación en verano dependiendo de la situación sanitaria en fechas cercanas a la realización de la actividad. Será obligatorio el uso de tarjetas SIAC, si no se dispone de una es necesario marcar la casilla de alquiler de tarjeta SIAC.

PRECIO INSCRIPCIÓN	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
NIVEL 0:	35 €	40 €
NIVEL 1-7 HASTA 12 AÑOS:	45 €	60 €
NIVEL 1-7 MAYORES 12 AÑOS:	65 €	95 €

Estos precios son la inscripción a los entrenamientos para todos los/os participantes. Para **las 60 primeras mujeres** el precio incluye **el alojamiento y la manutención** subvencionado por el **Programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes**. Además, para las mujeres no federadas, el precio también incluye la licencia deportiva para facilitar la participación en el CEO 2020. Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta. Los/as participantes no subvencionados/as, pueden solicitar el alojamiento y manutención marcando la casilla en SICO:

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN EN PENSIÓN COMPLETA : 120 € /persona (desde la cena del 27 de agosto a la comida del 30 de agosto).

Las plazas se adjudicaran por orden de inscripción en el sistema SICO. Una vez realizada la inscripción se remitirá el formulario Excel con información complementaria de la inscripción a [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com). El pago habrá que efectuarlo entre el 15 y 20 de agosto 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 a: [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com).



## PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

### ORIENTACIÓN EN VERANO

27 - 30 AGOSTO 2020



SORIA



# 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 tendrá lugar en **Soria**, los mapas de entrenamiento que se van a utilizar en esta actividad están localizados en: **Navaleno, San Leonardo y Cabrejas del Pinar**.

La Orientación es un deporte que consiste en localizar una serie de controles sobre el terreno 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.

## ALOJAMIENTO

Se proporciona alojamiento con entrada el jueves 27 de agosto y salida el domingo 30 de agosto en dos localizaciones: el Albergue Cañada Real, en habitaciones de máximo 6 plazas (literas) con baño en la habitación y en bungalows en el camping El Concurso, ambas localizaciones en Abejar. Las comidas del mediodía serán tipo pic-nic y el desayuno y la cena tendrán lugar en el albergue. Incluir en observaciones en el formulario Excel: intolerancias alimentarias, dietas, preferencias de alojamiento y cualquier otro dato de interés.

Precios especiales para participantes del Programa Mujer y Deporte:

En el camping El Concurso (Abejar)

Parcela (incluye, automóvil, caravana o tienda y luz eléctrica)	12,50 €
Adulto	4,80 €
Niño	3,50 €

En el Hostal Torres (San Leonardo) Hab doble PC 48 €/persona

**MÁS INFORMACIÓN** 669455234

[mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org) / [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com)

**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. Dividido en tres niveles:



- **Nivel 0** – Niños/as entre 1 y 6 años orientación muy básica tipo correlín, además se realizarán actividades complementarias de entretenimiento: taller de pintura, juegos infantiles.

- **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.

**Entrenamientos de mañana y tarde** para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo:

- **Nivel 3** – Niños/as que participan en carreras de orientación, pero necesitan mejorar técnicamente menores de 16 años.

- **Nivel 4** - Mujeres y acompañantes que conocen el deporte, pero tienen un nivel técnico bajo.

- **Nivel 5** - Mujeres y acompañantes que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico medio.

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

- **Nivel 7** - Mujeres y acompañantes que desean realiar los entrenamientos sin supervisión del monitor/a.

La semana anterior al inicio se publicará el programa completo y las medidas preventivas a adoptar durante el desarrollo de los entrenamientos.

<http://www.myd.fedo.org/> <http://www.fedo.org/web/>