



NÚMERO DE PLAZAS

MUJERES NO FEDERADAS:

30 PLAZAS.

MUJERES FEDERADAS:

30 PLAZAS.

INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción es del 01/06/2013 hasta el 25/07/2013, es necesario rellenar el Excel adjunto.

Las plazas se adjudicaran por orden de inscripción una vez comprobado el ingreso en la cuenta de la FEDO en Caja Madrid: 2038 2477 8260 0023 3228 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 2013

MUJERES **FEDERADAS** LICENCIA **FEDO/FECAMADO**:

MAYORES DE 18 AÑOS: 50 €.

MENORES DE 18 AÑOS: 35 €

MUJERES **SIN** LICENCIA **FEDO/FECAMADO** (incluye tramitación de licencia federativa temporada 2013):

MAYORES DE 18 AÑOS 80 €

MENORES DE 18 AÑOS: 40 €

PRECIOS ACOMPAÑANTES (menores entre 2 Y 7 años gratuitos).

ENTRE 7 Y 18 AÑOS CON LICENCIA **FEDO/FECAMADO**: 35 €

ENTRE 7 Y 18 AÑOS **SIN** LICENCIA **FEDO/FECAMADO**: 40 €

MAYORES DE 18 AÑOS CON LICENCIA **FEDO/FECAMADO**: 90 €

MAYORES DE 18 AÑOS **SIN** LICENCIA **FEDO/FECAMADO**: 110 €

EL PRECIO INCLUYE: mapas, entrenamientos, charlas técnicas y pensión completa en el Albergue de Alarcón.

PROGRAMA MUJER Y DEPORTE



ORIENTACIÓN EN VERANO

29, 30 y 31 AGOSTO



1 SEPTIEMBRE 2013 - ALARCÓN (CUENCA)



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



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.

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 mujeres 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. Para facilitar su incorporación a la competición se incluye en el precio del curso la tramitación de la licencia federativa de la temporada 2013.
- **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.

MÁS INFORMACIÓN T. 965134079 / E-mail: mujerorientacion@fedo.org

CONTENIDOS

Durante la actividad de orientación en verano se trabajará:

- Grupo debutante: 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..
- Grupo de nivel medio y avanzado, en las disciplinas de Media y Larga Distancia, así como en la carrera nocturna y los relevos. Se enseñarán y practicarán distintas técnicas, como la relocalización en el mapa, cambios de dirección, la elección de ruta, simplificación de la lectura del mapa.

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

Se proporciona alojamiento en el Albergue de Alarcón en cabañas de madera con literas múltiples para 10/12 plazas y baños compartidos fuera de las cabañas. Se dispone de espacio para acampada con tiendas o caravanas de los/as propios/as usuarios/as. Es necesario llevar sábanas y/o saco y toallas.



<http://www.alberguedealarcon.com/>

También hay disponible alojamientos en habitaciones múltiples en literas de 6/8 personas con baño compartido, con un **suplemento de 5 € por persona día**. Además se dispone de 3 apartamentos rurales de 4 personas y 1 apartamento de 8 personas, dentro del mismo albergue con un **suplemento de 20 € por persona día**. Se asignarán por riguroso orden de inscripción.