

Curso de Navidad



ARCHIDONA
2016

Del 26 al 30 de diciembre.



ALOJAMIENTO:
HOTEL RURAL
CARLOS
ASTORGA
(SALINAS)

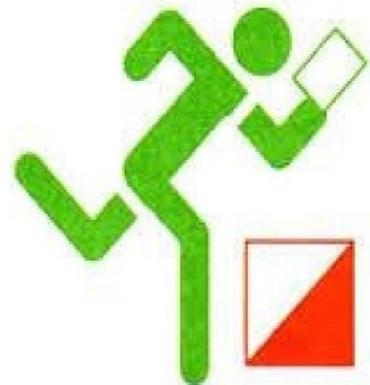
- *Curso de Iniciación para adultos y niños 5 días
- *Clinic de Perfeccionamiento 5 días
- *Clinic de Autoentrenamiento por Libre:
- *Campus de Entrenamiento por Libre:

¡Y muchas cosas mas...!

Organiza:



Colabora:



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE NAVIDAD

cursonavidadfado@gmail.com

cursonavidadfafo.blogspot.com.es

Facebook: Curso Navidad Fado

HORARIOS Y ENTRENAMIENTOS: PROGRAMA PROVISIONAL 2016.

(Todos los horarios pueden estar sujetos a cambios durante el desarrollo del curso, ya que pueden surgir imprevistos como climatología o retrasos en los entrenos.)

LUNES 26: HOTEL RURAL CARLOS ASTORGA

12:00-13:30 Recepción HOTEL CARLOS ASTORGA.

14:30 Apertura Curso y Grupos.

15:00 Prueba de nivel y formación de grupos. **MOLLINA MEDIA DISTANCIA.**

20:00 Reunión general de grupos hotel.

21:00 Cena hotel.

MARTES 27:

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 2: **EL GUERRERO MULTITÉCNICA. (PROHIBIDOS PERROS EN ESTA ZONA)**

12:30 ETO 3: **EL GUERRERO LIDAR. (PROHIBIDOS PERROS EN ESTA ZONA)**

15:30 ETO 4: **ARCHIDONA ESTE (ZONA 3).**

20:00 Reunión general de grupos hotel.

21.00 Cena Hotel.

MIÉRCOLES 28:

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 5: **NACIMIENTO DOWNHILL.**

12:30 ETO 6: **NACIMIENTO O-PRECISIÓN.**

15:30 ETO 7: **NACIMIENTO ELECCIÓN DE RUTA.**

20:00 Reunión general de grupos hotel.

21.00 Cena Hotel.

JUEVES 29:

08:30 Desayuno hotel.

09:30 ETO 8: **ANTEQUERA INTERVAL SPRINT.**

12:30 ETO 9: **TORRE HACHO CURVA NIVEL/CÍRCULO.**

15:30 Reunión general de grupos hotel.

19:00 ETO 10: **CARRERA POPULAR NOCTURNA DE DISFRACES ARCHIDONA PERIURBANO (ZONA 1).**

21.00 Cena Hotel.

VIERNES 30:

08:30 Desayuno hotel.

9:30 ETO 11: **ARCHIDONA (ZONA 2).**

12:00 Clausura y viaje.

PRESENTACIÓN - EDICIÓN 2016

Un año más, la Federación Andaluza de Orientación con la colaboración del Club de Orientación Málaga organiza el tradicional Curso de Navidad, que tendrá lugar en Antequera, en las fechas habituales del 26 y 30 de diciembre de 2016.

Seguimos apostando por la filosofía original del Curso con más ejercicios y menos carreras, ofreciendo un programa variado de sesiones y entrenos con profesor.

Si bien, para satisfacer todos los gustos, ofrecemos 3 módulos, dentro de los cuales habrá también niveles, dinámicas y objetivos diferentes:

Curso de Iniciación para adultos y niños 5 días

- Para orientadores de todas las edades que quieren ponerse en contacto con este fantástico deporte. Organizaremos un nivel básico con un entrenador para cada 12 – 15 alumnos.
- Fundamentalmente haremos ejercicios para conocer y practicar los fundamentos técnicos.

Clinic de Perfeccionamiento 5 días

- Para Orientadores de todas las edades, que participáis ya en ligas regionales y nacionales o despuntáis a nivel provincial (cadeba). Os organizaremos por niveles: básico (buen nivel en liga provincial, cadeba...), medio (buen nivel en liga regional...) y avanzado (buen nivel en liga nacional). Contaréis con un entrenador para cada 12-15 alumnos, que estará todo el tiempo con vosotros.
- Fundamentalmente haremos ejercicios para perfeccionar y consolidar los fundamentos técnicos.

Clinic de Auto entrenamiento 5 días

- Para Orientadores adultos y entrenadores que lleváis varios años participando en competiciones, y aún os preguntáis: 'porque la fastidio siempre en una baliza'. Es requisito previo que entrenéis regularmente. Queremos que aprendáis a detectar vuestras carencias y fortalezas, y a realizar ejercicios para mejorarlas. Contaréis con un técnico por cada 12-15 alumnos.
- Alternaremos entrenamientos, test y ejercicios técnicos, con charlas y prácticas de análisis de los resultados, para saber ejercer un poco más de entrenadores.

Campus de Entrenamiento por Libre:

- Para orientadores consolidados que queráis disfrutar de Málaga y pasar varios días haciendo orientación. Os ofreceremos un total de 11 recorridos/mapas maestros, para que organicéis vuestro propio programa de entrenos. Habrá un coordinador que os resolverá cualquier duda relativa a estos entrenamientos.
- Trazados con un nivel técnico alto y tres alternativas (corta, media y larga), para que podáis adaptarlos a vuestro estado físico y objetivos.

CONDICIONES GENERALES:

- El curso comprende 10 entrenamientos con monitor + 1 nocturna durante 5 días (del 26 al 30 de diciembre, ambos incluidos) y 4 noches de alojamiento, además de las formaciones.
- Alojamiento Oficial: Hotel Rural Carlos Astorga (Salinas. Archidona). La manutención no está incluida.
- Mapas: Próximamente.
- Plazas Limitadas.
- Becas: a los jóvenes promesas andaluzas, para el clinic de perfeccionamiento.

MÓDULOS Y PRECIOS 2016

Fecha límite de inscripción y pago: Viernes 16 de Diciembre de 2016 a las 24:00 horas. La plaza no se reserva más de 5 días si no se efectúa el pago.

CURSO NORMAL

| Curso 5 días (4 noches) 26 al 30 de dic. | | Federados Club Andaluz | Resto Federados | Sin Licencia |
|---|---------------|----------------------------------|------------------------|---------------------|
| 10 entrenamientos con profesor 1 nocturna, 4 noches alojamiento Sin manutención | menos de 21 | 105,00 € | 115,00 € | 125,00 € |
| | 21 años y más | 115,00 € | 125,00 € | 135,00 € |
| Becados (incluye comidas) | | 160€ menos la cuantía de la beca | | |

CAMPUS DE ENTRENAMIENTO POR LIBRE

| Campus 5 días (4 noches) 26 al 30 de dic. | | Federados Club Andaluz | Resto Federados | Sin Licencia |
|--|---------------|-------------------------------|------------------------|---------------------|
| 10 entrenamientos con coordinador 1 nocturna, 4 noches alojamiento Sin manutención | menos de 21 | 90,00 € | 100,00 € | 110,00 € |
| | 21 años y más | 100,00 € | 110,00 € | 120,00 € |

DÍAS SUELTOS

| | | Federados Club Andaluz | Resto Federados | Sin Licencia |
|--|---------------|-------------------------------|------------------------|---------------------|
| Días 26 y 30 de diciembre (PRECIO DE 1 SOLO DÍA) | menos de 21 | 5,50 € | 7,00 € | 8,00 € |
| | 21 años y más | 7,00 € | 8,00 € | 9,50 € |
| Días 27, 28 y 29 de diciembre (PRECIO DE 1 SOLO DÍA) | menos de 21 | 11,00 € | 14,00 € | 16,00 € |
| | 21 años y más | 14,00 € | 16,00 € | 19,00 € |

* El alojamiento no está incluido en las tarifas de días sueltos, se deben sumar 15€ por noche.

CONDICIONES ALOJAMIENTO

La organización gestiona el Hotel Rural Carlos Astorga (Archidona), con los cuales tenemos un acuerdo especial de precios, uso de salas y servicios del complejo. Este alojamiento consta de 10 cabañas de 4 personas, de 8 habitaciones en las que se pueden alojar de 2 a 4 personas y 10 habitaciones dobles. Para los agrupamientos, hay que señalar en la inscripción vuestras preferencias, si no, la organización realizará estos agrupamientos. La asignación de cabañas, habitaciones, etc., se hará por riguroso orden de inscripción. También tenemos una oferta especial económica de comida en la instalación.

COMIDAS

| | |
|-------------------|---------------|
| DESAYUNO | 3.50€ |
| ALMUERZO (PICNIC) | 4.00€ |
| CENA | 10.00€ |
| PENSIÓN COMPLETA | 17.50€ |

| Día | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-----|----------|----------|------|
| 26 | ---- | ---- | cena |
| 27 | desayuno | picnic | cena |
| 28 | desayuno | picnic | cena |
| 29 | desayuno | picnic | cena |
| 30 | desayuno | ---- | ---- |

Aquellos participante que quieran las comidas, deberán indicarlo también en su inscripción y abonarlas con la cuota del curso.

Para aquellos participantes que no quieran alojarse en el hotel, se les aplicará el descuento correspondiente de 15€ por noche.

Los acompañantes que quieran dormir en el hotel y que no asistan al curso abonarán 15€ por noche. Se inscribirán como los participantes, no siendo necesario indicar más datos que el nombre y en las observaciones poner que es acompañante de tal persona.

RECEPCIÓN DEL CURSO Y ALOJAMIENTO OFICIAL

Día: 26 de diciembre.

Hora: a partir de las 12:00h.

Lugar: Hotel Rural Carlos Astorga. Restaurante Los Borbollones.

- Dirección: Carretera Salinas – Iznajar A-333, Km 65, 29315, Salinas, Málaga.
- Web: <http://www.hotelruralcarlosastorga.com/es/>

INSCRIPCIONES

FINALIZA EL PLAZO EL VIERNES 16 DE DICIEMBRE A LAS 12 DE LA NOCHE

Las ***inscripciones se realizarán vía email*** completando el Excel adjunto y rellenando las dos páginas, 1 de los datos para el curso y alojamiento y otra para la comida.

Email para inscripciones y dudas: cursonavidadfado@gmail.com

Cuenta para ingresos Fado: ES31-2100-8387-11-2200056752

Más información: cursonavidadfado.blogspot.com.es y [cursonavidadfado](#) en [Facebook](#).

PROFESORES QUE IMPARTEN EL CURSO

Javier Ruiz de la Herranz Pidal. Director técnico. Profesor nivel autoentrenamiento y libre.

Teresa Pérez Redondo. Profesora nivel perfeccionamiento.

Martin Stangegaard Bjergby. Profesor nivel perfeccionamiento.

Félix Gil de la Vega. Colocador, profesor nivel iniciación.

Inma Escalante Rodríguez. Dirección, secretaría, tesorería y profesora nivel iniciación.

