



INSCRIPCIONES

Inscripción desde el 24/07/2023 hasta el 07/08/2023

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

PRECIO ENTRENAMIENTOS:

	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS*
NIVEL 0, 1 y 3 (HASTA 12 AÑOS):	45 €	63 €
NIVEL 2,4,5,6,7 (MAYORES 12 AÑOS):	70 €	105 €

PRECIO ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN:

Pensión completa: 135€ /persona

(desde la cena del 24 de agosto a la comida del 27 de agosto).

Las 50 primeras mujeres, con el precio de entrenamiento, se incluye el alojamiento y la manutención subvencionada por el **Programa Mujer y Deporte** del **Consejo Superior de Deportes**

*Incluye licencia deportiva hasta final de año. La licencia anual se tramitará mediante un club FEDO. Después, se deberá enviar a la Secretaría FEDO los datos de la deportista, el club donde se tramitó la licencia y el número de pedido de "Mujer y Deporte" para solicitar la devolución a través de la tarjeta.

Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.

Las plazas se asignarán por orden de inscripción en SICO tras realizar el pago, preferiblemente mediante tarjeta a través de SICO. En caso contrario, se acepta transferencia bancaria a la cuenta de la FEDO en Caixabank:

I.B.A.N.: ES45 2100 5808 0013 0031 6213.

Concepto de la transferencia indicar: "MUJER-O: Nombre y Apellidos"

Enviar una copia de la transferencia a secretaria.fedo@gmail.com para poder comprobar el orden de inscripción

Una vez que se completen las plazas subvencionadas y/o del albergue, se informará en SICO. Las inscripciones restantes deberán pagar el alojamiento y manutención. En caso de anulación de inscripción de alguna participante con plaza subvencionada, se asignará por orden de inscripción. Solo se devolverá la inscripción por causa justificada cuando se ocupe la plaza por otra persona, siempre antes del 16 de agosto.



PROGRAMA MUJER Y DEPORTE ORIENTACIÓN EN VERANO



URBASA (NAVARRA)

24 - 27 AGOSTO 2023

PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

Jornadas de Orientación en Verano

organizado por el Programa Mujer y Deporte de la Federación Española de Orientación con el apoyo del Consejo Superior de Deportes.

Están diseñadas para promover el deporte de orientación entre mujeres de todas las edades.



¿Qué es la orientación?

La orientación es un emocionante deporte que combina la destreza física y la agilidad mental para navegar con un **mapa** y una **brújula** por el medio natural. Al desarrollarse en entornos naturales, resulta especialmente atractivo para aquellas mujeres que disfrutan estando en contacto con la naturaleza.

Descripción del evento

Estas jornadas están abiertas tanto a principiantes como a mujeres con experiencia en orientación que deseen mejorar su técnica.

Los entrenamientos tendrán lugar en la Sierra de Urbasa, reconocida por ser un terreno excepcional para practicar orientación. Este lugar ha sido elegido en numerosas ocasiones por la selección española para realizar concentraciones y prepararse para competiciones internacionales. Sus características únicas lo convierten en un entorno ideal para mejorar las habilidades en orientación.

Los trazados estarán diseñados por diferentes deportistas de orientación con gran experiencia. Y los entrenamientos tendrán lugar mañana y tarde.

ALOJAMIENTO

En el albergue del camping de Urbasa con entrada el jueves 24 de agosto hasta el domingo 27 de agosto. Las habitaciones con literas y baños compartidos.

Se está gestionando la posibilidad de suelo duro en Olazagutía.

Las comidas del mediodía dos de ellas serán tipo picnic, mientras que el desayuno y la cena se servirán en el albergue. Incluir en observaciones: intolerancias alimentarias, dietas, preferencias de alojamiento y cualquier otro dato de interés.

Las autocaravanas no podrán pernoctar en la Sierra de Urbasa.

Más información:

Tlf. 669455234 | secretaria.fedo@gmail.com

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

NIVELES DE ENTRENAMIENTO

Para principiantes:

Curso de Iniciación para aprender las bases necesarias para desenvolverse en la orientación de manera efectiva y segura.

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 12 años que se inician en orientación o han participado en alguna carrera acompañados/as de una persona adulta.

Nivel 2 – Adultos/as que no han hecho nunca orientación.

Para practicantes de orientación:

Mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo.

Nivel 3 – Niños/as que participan en carreras de orientación sin ir acompañados/as, pero necesitan mejorar técnicamente.

Nivel 4 – Orientadores/as que conocen el deporte, pero tienen un nivel técnico bajo.

Nivel 5 – Orientadores/as que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico medio.

Nivel 6 – Orientadores/as que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico alto.

Nivel 7 – Orientadores/as que desean realizar los entrenamientos sin supervisión del monitor/a.



PROGRAMA PROVISIONAL

	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:30		Explicación O-Track		Foto oficial
9:45		E2	E5	E7
12:30		Ficha análisis de errores	Análisis de rutas	Charla técnica monitoras
13:00		TIEMPO LIBRE	TIEMPO LIBRE	
17:30	E1	E3		
18:00			E6	
19:30	Charla técnica monitoras			
20:00		TIEMPO LIBRE	Charla técnica monitoras	
22:00		E4	Ponencia élites	