

INSCRIPCIONES

25/05/2024 - 22/07/24 | Recargo desde 15/07/2024

PRECIO ENTRENAMIENTOS:

	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS*
NIVEL 0,1,3 (<12 AÑOS)	50€	65€
NIVEL 2,4,5,6 (>12 AÑOS)	85€	120€
NIVEL 7 (>12 AÑOS)	80€	115€

PRECIO ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

PENSIÓN COMPLETA: 126€/PERSONA

DE 2 A 12 AÑOS: 66€/PERSONA

(Cena del 29 de agosto a la comida del 1 de septiembre)

SUELO DURO: 4€

Las 80 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 válida hasta fin de año. Esta se gestionará a través de un club FEDO. Posteriormente, enviar los datos de la deportista, el club y el número de pedido de "Mujer y Deporte" a la Secretaría FEDO para tramitar la devolución tras la concesión de la subvención.

Las plazas se asignan por orden de inscripción y pago en SICO, preferiblemente con tarjeta y el pago completo.

Alternativamente, realizar transferencia a FEDO en Caixabank:

IBAN: ES45 2100 5808 0013 0031 6213, indicar: "MUJER-O Nombre y Apellidos". Enviar copia a secretaria.fedo@gmail.com

Las plazas subvencionadas y de albergue se confirmarán en SICO y se reembolsará si se concede la subvención.

Las cancelaciones subvencionadas solo se reembolsarán si se cubre la plaza por orden de inscripción.

Al inscribirse, cree un nombre de equipo para la asignación de habitaciones. Las siguientes personas que deseen compartir habitación deberán seleccionar ese equipo.

Toda menor de 18 años debe asistir al curso bajo la responsabilidad de un adulto.

Orientación en verano



ORIHUELA DEL TREMEDAL (TERUEL)



29 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE





JORNADAS DE ORIENTACIÓN EN VERANO

Organizadas por el Programa Mujer y Deporte de la Federación Española de Orientación, con apoyo del Consejo Superior de Deportes, destinadas a fomentar el deporte de orientación en mujeres de todas las edades.

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

Es un deporte que implica habilidades físicas y mentales para navegar con un **mapa** y una **brújula** a través del medio natural. Es particularmente atractivo para mujeres que disfrutan del contacto con la naturaleza.



DESCRIPCIÓN

Las jornadas están abiertas a mujeres tanto **principiantes** como **experimentadas** que busquen perfeccionar su técnica. Los entrenamientos se realizarán en la **Sierra de Albarracín**, un lugar ideal tanto por su belleza como por su complejidad técnica para el aprendizaje de la orientación.



ALOJAMIENTO

En la Residencia de Tiempo Libre Orihuela del Tremedal con entrada del 29 de agosto al 1 de septiembre. Habitaciones dobles y cuádruples compartidas. Algunas comidas podrán ser tipo picnic, mientras que el desayuno y la cena siempre serán en el albergue. La manutención será solo para huéspedes.

Incluir en observaciones: intolerancias alimentarias, dietas, preferencias de alojamiento y cualquier otro dato de interés.

Habrá suelo duro en el Pabellón Deportivo y parking para autocaravanas en el área municipal de Orihuela del Tremedal.



CATEGORÍAS



PRINCIPIANTES

Curso de Iniciación para aprender las habilidades fundamentales para practicar orientación de forma efectiva y segura.

Nivel 0 (1-6 años) Orientación básica (correlín) y actividades de entretenimiento.

Nivel 1 (7-12 años) Para principiantes o quienes han participado en carreras acompañados de un adulto.

Nivel 2 (Adultos) Para quienes nunca han practicado orientación.

COMPRUEBA TU NIVEL



EXPERIMENTADAS

Nivel 3 (<12 años) Corren solas en orientación y buscan mejorar técnicamente.

Nivel 4 Orientadoras que conocen el deporte, pero tienen un nivel técnico bajo.

Nivel 5 Orientadoras que practican orientación, con un nivel técnico y/o físico medio.

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

Nivel 7 Orientadoras que desean realizar los entrenamientos sin supervisión de la monitora.

PROGRAMA MODELO

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8h				
9.30h		Desayuno	Desayuno	Desayuno
13h		E2	E4	E6
17.30h		Comida	Comida	Comida
20h	E1	Talleres	E5	
22h	Cena	Cena	Tiempo libre	
		E3	Cena	