

PROGRAMA MUJER Y DEPORTE 2011



Introducción

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 III 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.

Este campamento de verano estará dirigido tanto a mujeres que comienzan como a mujeres que ya tienen diversos conocimientos y quieren mejorar su técnica.

Por lo que estas Jornadas de Orientación en verano constarán de:

- Curso de Iniciación a la Orientación con clases 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.
- Entrenamientos de mañana y tarde para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo. Dos niveles de exigencia: Medio (para mujeres que tienen conocimientos básicos) y Avanzado (para mujeres con experiencia en orientación). Dependiendo de la inscripción e nivel Medio podría desdoblarse en dos niveles.

Durante las Jornadas se desarrollaran actividades para niños en espacios especialmente habilitados para ellos.



Programa

El jueves nos reuniremos en el Albergue el Prado en Mérida para la recepción de participantes y entrega de documentación. El grupo de iniciación tendrá unas clases teóricas en el Albergue mientras que el resto de grupos realizarán el primer entrenamiento en un mapa próximo al albergue. Se terminarán los entrenamientos con una puesta en común y se hará la presentación del curso. Las actividades para niños se situarán en el Albergue “El Prado”.



Al día siguiente nos desplazaremos a **Barcarrota** situado a 80 Km de Mérida para realizar entrenamientos de curva de nivel, rumbos y simbología. Después de cada entrenamiento se realizarán actividades de puesta en común y charlas técnicas para evaluar el trabajo realizado durante los entrenamientos. Las actividades para niños

se situarán en el Albergue de Barcarrota.

El sábado por la mañana se realizarán entrenamientos de simplificación en San Pedro de Mérida, para preparar la **Carrera de la Mujer** que tendrá lugar por la tarde en la ciudad de Mérida.



Por último entrenamientos de media distancias en la zona de **Cascarralejo-Toril**, para terminar con la clausura de las Jornadas.

Contenidos

Durante el campamento de verano, dirigido por Esther Gil Brotons, deportista internacional de Alto Nivel, se trabajarán los siguientes contenidos:

- 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 nivel medio y avanzado. Se enseñarán y practicarán distintas técnicas, como la curva de nivel, lectura fina, ejecución de rumbos, simbología y simplificación de la lectura de mapa. El nivel medio puede subdividirse o agruparse en función de la participación.



JUNTA DE EXTREMADURA



Para niños/as de 2 a 7 años se realizarán actividades complementarias como taller de pintura, taller de orientación y juegos infantiles.

Número de plazas

- Mujeres no federadas: 60 Plazas.
- Mujeres federadas: 60 Plazas.

* De estas 60 plazas, 30 quedan reservadas para las mujeres extremeñas, consultar precios en deporteymujer@juntaextremadura.net

Inscripciones

El plazo de inscripción es del 01/06/2011 hasta el 25/07/2011, es necesario rellenar el Excel adjunto. En el formulario es necesario indicar si se va alojar en el Albergue, cualquier modificación de esta información es necesario que sea actualizada, para tener en cuenta las plazas del albergue necesarias.

Las plazas se adjudicarán 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 o a deporteymujer@juntaextremadura.net. Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.

Alojamientos

Los participantes en estas Jornadas podrán elegir ente el albergue gratuito " El Prado" en Mérida y el Hotel Tryp Mérida 4*** que hace un precio especial para los participantes en esta actividad. Gracias a un convenio entre la Federación Española y Halcón viajes se ofertaran Hoteles con descuento para los participantes en la actividad. Las personas que deseen acogerse a estas ofertas deberán seguir las instrucciones de la oferta y en caso que modifique su inscripción comunicarlo a mujerorientacion@fedo.org. Os mantendremos informados de las posibilidades que nos comuniquen, actualmente disponemos de la siguiente oferta:

HOTEL TRYP MÉRIDA 4****



<p>38.5€ por persona en habitación doble por noche 10% descuento para la 3ª persona en triple 10% descuento para la 3ª y 4ª persona en Cuadruple</p> <ul style="list-style-type: none">• IVA incluido• Incluido desayuno Buffet• Suplemento media pensión 10 euros por persona (iva incluido)

Nota importante:

Tramitar la reserva a través de la dirección de e mail abajo indicada
Imprescindible indicar por escrito nombre y apellidos, teléfono de contacto, número de habitaciones, fechas de entrada y salida deseadas.

INFORMACION Y RESERVAS:

Dirección Nacional Eventos Deportivos Halcón Viajes

Tfno 91 399 01 79 / Fax: 91 399 44 13

Mail: elenarubio@halcon-viajes.es

El albergue consta de bungalows con capacidad para 22 o 16 personas con baño compartido, por lo que será necesario establecer turnos de uso. Cada bungalow tiene habitaciones de 4 o 6 camas, es necesario que cada participante lleve su propias sábanas/sacos y toallas. Las comidas y charlas tendrán lugar el albergue “El Prado”

Se habilitara una zona de acampada, que utilizaran los servicios de uno de los bungalows, para tiendas de campaña y un aparcamiento para camping car, furgonetas, caravanas, etc...; pero es necesario confirmarlo al hacer la inscripción o bien comunicarlo mediante un correo electrónico a mujerorientacion@fedo.org. La zona del albergue esta próxima a un rio, por lo que se recomienda el uso de antimosquitos.

Además Mérida dispone de una amplia red de hotelera donde también podrán alojarse los participantes, no obstante las comidas estarán incluidas con el resto de participantes:

- HOTEL LAS LOMAS 4*
Avda. Renina Sofía, 78 06800 – Mérida
Tif.: 924 31 10 11
Fax: 924 30 08 41
<http://www.hotellaslomas.com/>

- HOTEL VELADA MÉRIDA 4***
 Avda. Reina Sofía, s/n 06800 – Mérida
 Tlf.: 924 31 51 10
 Fax: 924 31 15 52
<http://www.veladahoteles.com/merida/home.php>
- HOTEL ROMERO DE MÉRIDA 3***
 Autovía A-66 – Salida 630 (a 4 km de Mérida)
 Tlf.: 924 52 54 08
 Fax: 924 52 54 10
<http://www.hotelromero.com/>
- HOTEL ZEUS 3***
 Avda. Reina Sofía, 8 06800 – Mérida
 Tlf.: 924 31 81 11
 Fax: 924 30 33 76
<http://www.hotelzeusmerida.com/>
- HOTEL NOVA ROMA 3***
 C/ Suárez Somonte, 42 06800 – Mérida
 Tlf.: 924 31 12 61
 Fax: 924 30 01 60
<http://www.novaroma.com/>

Precios

PRECIOS MUJERES	
Mayores de 18 años SIN LICENCIA FEDO	70 €
Mayores de 18 años FEDERADAS	50 €

PRECIOS FAMILIARES	
Menores entre 2 y 7 años	Gratuito
Menores entre 8 y 18 años	30 €

PRECIOS ACOMPAÑANTES	
Mayores de 18 años SIN LICENCIA	100 €
Mayores de 18 años CON LICENCIA	80 €



JUNTA DE EXTREMADURA



IMPORTANTE

❖ Curso de iniciación para mujeres de la Comunidad de Extremadura

Aquellas mujeres de la Comunidad Extremeña, que sólo estén interesadas en el curso de iniciación sin optar a la licencia federativa y sin alojarse en el albergue (aunque si incluye la comida del mediodía) la tarifa será de 30€.

Para más información contactar a los teléfonos o emails abajo indicados.

No olvides

- Brújula
- Tarjeta sportident
- Protecciones para las piernas
- Sabanas y/o saco
- Toallas
- Loción antimosquitos
- Crema solar
- Toalla y bañador

Carrera de la Mujer

El sábado 27 de agosto a las 19:00 tendrá lugar la carrera de la Mujer, en el Casco Histórico de Mérida. Las inscripciones pueden realizarse a través de la web de la FEDO con un coste de 2 € para federadas y 3 € para no federadas, de los cuales 1 € será donado a una a una asociación benéfica, aún por confirmar.

La inscripción a la carrera está incluida para participantes en las Jornadas de Orientación en verano.

Habrà camisetas para todos los participantes y trofeos para las 3 primeras clasificadas.

Proceso de inscripción a la carrera

A través de la web de la Federación Española de Orientación en el enlace:

http://www.fedo.org/inscripciones/lista_carreras.php

Haciendo clic en la Carrera de la Mujer, y después en inscripción en nuevo usuario individual se meten los datos personales, incluyendo usuario y contraseña para crear el usuario. Posteriormente para inscribirse a la carrera hay que meter el usuario y contraseña creados y seleccionar en tipo de usuario individual. Más información sobre como utilizar el programa de inscripciones en:

http://www.fedo.org/inscripciones/AYUDA_SICO.html

O bien mediante formulario Excel adjunto enviándolo a:

deportemujer@juntaextremadura.net y mujerorientacion@fedo.org



MÁS INFORMACIÓN

Tlf.: 96 513 40 79 / E-mail: mujerorientacion@fedo.org

Tlf.: 924 00 74 96 / E-mail: deportemujer@juntaextremadura.net

www.fedo.org

www.deportextremadura.org