

ENTRENAMIENTOS DE DEPORTE DE ORIENTACIÓN

VALENCIA 2011

12/10/2011 VALENCIA
19/10/2011 BÉTERA
26/10/2011 VALENCIA
02/11/2011 LLÍRIA
09/11/2011 VALENCIA
16/11/2011 CHESTE
23/11/2011 VALENCIA
30/11/2011 PATERNA
07/12/2011 VALENCIA
14/12/2011 SERRA

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

ES UNA MODALIDAD DEPORTIVA
EN LA QUE EL OBJETIVO
DEL PARTICIPANTE ES REALIZAR
EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
UN RECORRIDO MARCADO
EN UN PLANO Y SOBRE EL TERRENO
POR PUNTOS DE CONTROL.

¡VEN Y PARTICIPA
EN NUESTROS
ENTRENAMIENTOS
SEMANALES!



Semana	FECHA	MAPA	POBLACIÓN	Posib.Transporte	km.de Val
1	12/10/2011	PARQUE OESTE	Valencia	METRO, EMT, PIE	0
2	19/10/2011	ELS PINARS	Bétera	METRO+BICI	15+10
3	26/10/2011	CAC – ANTIGUO CAUCE RIO TURIA	Valencia	BICI-PIE	0
4	02/11/2011	PARQUE SAN VICENTE	Lliria	METRO+BICI	30+3
5	09/11/2011	VIVEROS Y TRAMOS IX y X ANTIGUO CAUCE RÍO TURIA	Valencia	METRO, BICI, PIE	0
6	16/11/2011	LA CARCAMA	Cheste	TREN+BICI	20+10
7	23/11/2011	PARQUE CABECERA	Valencia	EMT, PIE	0
8	30/11/2011	LA CAÑADA	Paterna	METRO+PIE	15+1
9	07/12/2011	TRAMOS III-IV-V-VI DEL ANTIGUO CAUCE RÍO TURIA	Valencia	METRO+PIE	0
10	14/12/2011	PORTACOELI	Serra	METRO+BICI	15+6

CUOTAS:

- 2€ PARA FEDERADOS o CON LICENCIA ESCOLAR TRAMITADA EN TIEMPO Y FORMA
(Para miembros del Grupo de Tecnificación FEDOCV y niños de las Escuelas deportivas municipales GRATUITO)

- 4€ PARA NO FEDERADOS (SEGURO INCLUIDO).

Forma de pago: al contado, antes de iniciar la actividad en el lugar de encuentro.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- **Categoría A:** La actividad está dirigida principalmente a interesados en conocer y aprender el deporte de orientación. Iniciados que nunca han participado o iniciados que ya han participado en alguna de las pruebas de orientación pero quieren aprender más sobre este deporte. Para ellos se creará la categoría A que consiste en completar un recorrido de iniciación y ejercicios básicos de aprendizaje de orientación (concepto mapa, brújula, técnicas básicas etc.).

A los niños que forman parte de las escuelas deportivas municipales se considerará como práctica.

- **Categoría B:** En cada sesión de entrenamiento habrá otra categoría, la Categoría B que estará dirigida a orientadores con experiencia, federados o no federados que participan en carreras de orientación con frecuencia y quieren perfeccionar sus conocimientos o simplemente entrenar. La actividad consiste en completar un recorrido técnico y ejercicios técnicos.

La información sobre el lugar de encuentro y características técnicas de cada entrenamiento se distribuirá a los inscritos al entrenamiento elegido, mediante correo electrónico.

INSCRIPCIÓN:

Para poder participar en la actividad es obligatorio realizar la inscripción previamente, hasta el Martes (día anterior al entrenamiento) a las 22.00 horas, mediante el siguiente formulario:

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dFQ2czhPNGp6cFZ3M2lzN0djYkFkY2c6MQ>

Más información: entrenamientos.valencia@fedocv.org, en la web www.fedocv.org o al teléfono: 695 41 92 53.

17.30 a 19.00 (Horario Verano)

16.00 -17.30 (Horario Invierno)

ORGANIZA: FEDOCV

