

CURSO DE NAVIDAD 2022



26 a 29 de diciembre de 2022
Villacarrillo-Sierra de las Villas

Boletín 1

PROGRAMA DEL CURSO

Lunes 26 de diciembre

14:30 Recepción de participantes en el mapa de La Vertiente

15:30 **ENTRENAMIENTO 1.**

TEST DE NIVEL: Entrenamiento cronometrado con Sportident
Nivel 1(Verde): Entrenamiento guiado

18:00 Finalización entrenamiento 1

Tras el entrenamiento **alojamiento** de participantes en Guardería Villacarrillo

Establecimiento de **grupos de nivel y análisis de recorridos** con los técnicos responsables. Interesante haber grabado el entreno con gps y traer instalado en móvil la aplicación O-Track [Android](#) o [iOS](#) (gratuita).

Cena en el comedor de la Guardería

Martes 27 de diciembre

Desayuno en la Guardería

11:00 Recepción de participantes.

11:30 **ENTRENAMIENTO 2. Fresnedilla Norte**

13:30 Finalización entrenamiento 2 y almuerzo tipo Pic-Nic

14:30 **ENTRENAMIENTO 3. Fresnedilla Sur**

17:00 Finalización entrenamiento 3

Actividad teórica

Cena en la Guardería

Miércoles 28 de diciembre

Desayuno en la guardería

11:00 Recepción de participantes

11:30 **ENTRENAMIENTO 4. Aguascebas Sur**

13:30 Finalización entrenamiento 4 y almuerzo pic-nic

14:30 **ENTRENAMIENTO 5. Vertiente**

16:30 Finalización entrenamiento 5

19:30 **ENTRENAMIENTO 6. Villacarrillo**

Cena en la guardería

Jueves 29 de diciembre

Desayuno en la Guardería

10:00 Recepción de participantes

10:30 **ENTRENAMIENTO 7. Vadillo**

Carrera cronometrada. Simulación de competición.

13:00 Finalización

13:30 Pic- Nic y despedida

OBJETIVOS DEL CURSO DE NAVIDAD

MEJORA Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Pretendemos ofrecer un programa de actividades técnicas, con entrenamientos y competiciones variadas, orientados al trabajo y la mejora técnica de orientación, análisis y preparación de carreras y recorridos, uso del GPS.

Concentración especialmente orientada a los deportistas en edad escolar, aunque está abierta a todo el colectivo orientador, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de otras federaciones que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación.

NIVELES DE ENTRENAMIENTO

Aconsejamos realizar las inscripciones según la categoría de competición habitual de cada corredor. Se establecen los siguientes niveles para poder individualizar mejor las enseñanzas. Después del test inicial se establecerán los grupos definitivos de trabajo.

| NIVELES DE ENTRENAMIENTO | | | |
|--------------------------|------------------|--------------|--|
| | GRUPOS ENTRENO | COLOR/NIVEL | DESCRIPCIÓN DE DESTREZAS |
| 1 | Iniciación – U10 | Verde | Conocimiento básico sobre las técnicas de orientación. Orientación por elementos lineales |
| 2 | CADEBA 1 ~ M/F12 | Blanco | Se orientan por elementos lineales, incluso menos claros. Comienzan a realizar pequeños atajos en zonas de visibilidad y a localizar controles fuera de elementos lineales pero muy cercanos |
| 3 | CADEBA 2 ~ M/F14 | Amarillo | Dominan los colores; entienden curvas de nivel sencillas. Pueden atajar por bosque con líneas de parada. Pueden navegar en tramos más complejos, pero muy cortos con controles muy sencillos. Elecciones de ruta sencillas y en base a facilidad de carrera |
| 4 | CADEBA 3 ~ M/F16 | Naranja Rojo | Primer nivel de perfeccionamiento. Se comienza a realizar tramos largos de orientación sencilla por bosque sin líneas de parada. Comienzan a tener controles sobre curva de nivel fácil. Dominan colores y simbología. Las elecciones de ruta se basan en runabilidad y seguridad. |
| 5 | M/F18 | Violeta | Perfeccionamiento 2. Dominan orientación sin línea de parada y zonas con pocos elementos. Se orientan con facilidad por la mayoría de terrenos y con buena lectura de curvas de nivel |
| 6 | | Azul/Negro | Especialización. Máximo nivel. Orientación con muchos detalles. Orientación con curvas de nivel difíciles. |

PRECIOS

CURSO COMPLETO SIN ALOJAMIENTO

- 40 EUROS (**Federados**)
- 50 EUROS (**NO Federados**)

ENTRENAMIENTOS SUELTOS

- 6 EUROS entrenamiento (**Federados**)
- 8 EUROS entrenamiento (**NO Federados**)

ALOJAMIENTO Y PENSIÓN COMPLETA

- 3 Días alojamiento con pensión completa: **70 €**
- Sólo comidas(pensión completa 3 días): **51 €**

SUBVENCIÓN FADO DEPORTE ESCOLAR

Todo/a federado/a en edad escolar hasta categoría M/F 20 tendrán subvencionado el curso. Indicad en la inscripción el descuento **-40 €**

SISTEMA DE INSCRIPCIÓN Y LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Todas las inscripciones se llevarán a cabo a través del sistema [SICO FEDO](#) y tendrá como **límite de inscripción** el lunes **19 de diciembre a las 23:59 horas**.

A continuación se debe realizar el PAGO POR TRANSFERENCIA a la cuenta del **IBAN: ES72 1465 0100 91 2033240760**

Enviar copia del justificante de la transferencia a cluborientacionvillacarrillo@gmail.com

Indicar en el concepto de la transferencia "Curso de Navidad 2022 + nombre del inscrito"

TIPO ALOJAMIENTO

El alojamiento oficial será la guardería municipal. Es una especie de residencia tipo albergue con habitaciones grandes con literas ideales para grupos. Su precio es muy económico y se ofrecerán también desayunos y cenas, así como pic-nic para los entrenamientos, aquellos que elijan la opción de pensión completa. Las habitaciones disponen de un cuarto de baño. Hay duchas comunes en la primera planta. También se podrán utilizar las instalaciones del pabellón para uso de vestuarios y duchas. Las literas tienen sábanas y mantas. El uso del saco es opcional.

Material necesario

Los participantes que se alojen en la guardería deben traer:

- Toalla
- Útiles de aseo personal, chanclas para la ducha.
- Ropa necesaria para los entrenamientos
- Zapatillas de entrenamiento y zapatillas de seco.
- TARJETA Sportident y brújula.
- Frontal
- Ropa de abrigo, guantes, gorro.
- Chubasquero ligero (es pronto para saber el tiempo que hará estos días pero contar con que estamos en invierno...)
- Reloj gps (recomendable)
- El móvil se podrá utilizar para el análisis de recorridos. En todo caso el uso será reducido y siempre fuera de las actividades, incluidos los entrenamientos y en el comedor.

Otros alojamientos

En Villacarrillo y alrededores encontramos otros tipos de alojamientos, que se podrán gestionar de forma personal.

COMIDAS

Las comidas incluidas con la opción de alojamiento son:

| DÍA | DESAYUNO | ALMUERZO | CENA |
|-----|-----------|----------|-----------|
| 26 | X | X | Guardería |
| 27 | Guardería | PICNIC | Guardería |
| 28 | Guardería | PICNIC | Guardería |
| 29 | Guardería | PICNIC | X |

GRUPOS

Cada grupo de club o selección deberá nombrar un responsable que esté a cargo de los participantes alojados en la residencia-guardería.

Será utilizado exclusivamente por los asistentes al curso, pero se deberán respetar unas mínimas normas de convivencia y de respeto al descanso.

TRANSPORTE

El transporte hasta el alojamiento y hasta las distintas ubicaciones para los entrenamientos correrá a cuenta de cada participante.

Se recomienda realizar los desplazamientos por grupos de convivencia y utilizar el menor número de vehículos posible.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Disponible en el siguiente boletín.

PARTICIPANTES EN EDAD ESCOLAR FADO

Los participantes federados en la FADO en edad escolar (sub20) tendrán subvencionada la inscripción al Curso de Navidad por parte de la Federación Andaluza. Para ello será condición indispensable que registre su participación en SICO indicándolo.

Se dará prioridad a los inscritos al curso completo.

NORMAS DE SEGURIDAD Y RIESGO EN LA ACTIVIDAD

La inscripción a esta actividad implica la aceptación de todos los puntos del documento sobre **CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS PARTICIPANTES EN LA COMPETICIÓN** y sobre la **CLÁUSULA COVID-19 DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES Y ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN (FEDO)** por parte de las personas inscritas o de sus representantes y que se publica en este boletín. Para cualquier duda o consulta póngase en contacto con la organización.

INFORMACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA ACTIVIDAD

Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad. Recomendaciones de seguridad a los corredores, símbolos especiales y procedimiento de aviso de emergencia en caso de incidente, accidente.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Curso de Navidad 2022

FECHAS: Del 26 al 29 DE DICIEMBRE DE 2022

LUGAR: Villacarrillo. Sierra de las Villas

MODALIDAD: ORIENTACIÓN A PIE.

RIESGOS DE LOS CORREDORES

Lesiones: Los participantes están expuestos a lesiones musculares debido a posible fatiga muscular, estas lesiones suelen ser tirones musculares. Lesiones producidas por caídas, torceduras, esguinces. También podría presentarse incidencias relacionadas con el sistema cardiovascular y respiratorio.

Hidratación: se recomienda a los participantes llevar líquidos para hidratación

Otros riesgos:

Caídas; colisión con MTB u otros vehículos, participantes; condiciones climáticas extremas y de humedad; estado de los viales.

COVID-19 la crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y el cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y una forma de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes según Anexo VII, su aceptación es condición indispensable para tomar parte en la competición y que se incluirá en el boletín de la prueba.

Se extremarán las medidas de seguridad vial, cada participante será responsable de su propia seguridad y extremará la precaución con el tráfico rodado (vehículos, etc.).

CONTACTO

Para cualquier duda enviar un email a: cluborientacionvillacarrillo@gmail.com



Ayuntamiento Villacarrillo

