

## ESCUELA MALAGUEÑA DE ORIENTACIÓN

Tras el gran éxito de la experiencia piloto llevada a cabo este curso, desde la dirección técnica del club seguimos profundizando en la idea de consolidar la Escuela Malagueña de Orientación (EMO), enfocada a la mejora de las habilidades técnico-físicas de las personas participantes.

### 1. Fechas y horarios.

La EMO empezará con el curso escolar todos los martes y jueves, desde el 15 de septiembre y estará operativa hasta el mes de junio (fecha de finalización dependerá del clima). Tendremos un horario de invierno y otro de verano que será el siguiente:

-*VERANO*: 19:00 A 20:30

-*INVIERNO*: 17:00 A 18:30 (16:30 A 18:00 DICIEMBRE Y ENERO)

### 2. Precio de la actividad.

Hasta la fecha, los entrenamientos estaban incluidos en el precio de socio, pero se trataba de entrenamientos sueltos en los que participaba una pequeña cantidad de miembros. Dada la acogida de este año, y la necesidad de perfeccionar la calidad de los mismos, es necesario crear una cuota específica para estos entrenamientos. En cualquier caso seguirá habiendo entrenamientos gratuitos durante el primer trimestre en fines de semana sueltos.

-*PRECIO ENTRENAMIENTOS*:

*SOCIOS DEL CLUB: 20 EUROS POR TRIMESTRE (60 EUROS/AÑO)*

*NO SOCIOS: 40 EUROS POR TRIMESTRE (120 EUROS/AÑO)*

-*ENTRENAMIENTOS SUELTOS*:

*SOCIOS DEL CLUB: 2 EUROS POR ENTRENAMIENTO*

*NO SOCIOS: 3 EUROS POR ENTRENAMIENTO.*

El primer entrenamiento suelto será gratuito como forma de presentar la actividad a nuevas personas interesadas.

### 3. Niveles de entrenamiento.

Se van a preparar tres niveles diferentes de entrenamiento a nivel técnico: **PRO, PERFECCIONAMIENTO E INICIACIÓN**. Dentro de los niveles PRO y PERFECCIONAMIENTO, habrá diferencias de carácter físico (distancias, series, etc.) para adaptarlo a las condiciones de cada persona.

-*NIVEL PRO*: *Orientadores con experiencia que habitualmente compiten en categorías A.*

-*NIVEL PERFECCIONAMIENTO*: *Orientadores que ya están corriendo pero que todavía corren en categorías B y M/F 16-14-12.*

-*INICIACIÓN*: *Recién llegados a nuestro deporte y M/F 12 Y U10.*

### 4. Planificación de los entrenamientos.

Se van a plantear unos 8 entrenamientos mensuales (aproximadamente) que se presentarán con al menos un mes de antelación indicando lugar, objetivos a trabajar, etc. La idea es centralizar en la ciudad de Málaga, pero para mejorar la variedad de los mismos, 2 veces al mes se podrá realizar entrenamientos en zonas de hasta 30 ´ de distancia (Rincón, Torremolinos, Vélez, Alhaurín, etc). Asimismo, hay la intención de proporcionar un plan complementario de entrenamientos físicos a estos dos entrenamientos para aquellos que quieran dar un paso más.

Asimismo, ocasionalmente se planificarán entrenamientos en fines de semana en zonas más alejadas y como oportunidad para aquellas personas que entre semana tienen dificultad de acudir.

Esperamos que esta actividad que hemos lanzado este año pueda seguir creciendo en aras de la mejora de los deportistas de nuestro club. En próximas fechas se lanzará la campaña de inscripciones.