



## **JORNADAS DE INTRODUCCIÓN A LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN**

### **Objetivo.-**

El Apa Liceo y Ártabros, preparan unas jornadas de introducción a la orientación deportiva para estas vacaciones navideñas. Las jornadas están especialmente indicadas para los que desean iniciarse en el deporte o los que acaban de empezar. La edad mínima para asistir a las jornadas será de 8 años.

**Fechas de las Jornadas:** 26, 27 y 28 de diciembre

### **Desarrollo de las Jornadas :**

- 26 diciembre, de 11 a 13:30h., en el local de Ártabros. Esta mañana la dedicaremos a ver los conceptos básicos de la orientación (mapa, escala, leyenda, como orientar un mapa, etc.). No saldremos al campo, por lo que no hace falta llevar ropa de entrenar.
- 27 diciembre, a las 11h. Actividad práctica en el parking del parque de Bens, durante la mañana realizaremos ejercicios de manejo de mapa de progresiva dificultad: identificación de controles, técnicas básicas (elementos lineales, líneas de parada, rumbos, curva de nivel etc.) Llevar ropa para cambiarse. Finalizaremos sobre las 13:30h.
- 28 diciembre, a las 11h: Realización de recorridos de distinta dificultad según niveles en el mapa de NovoMesoiro, con salida desde la zona de juegos que hay al final de la urbanización. La actividad finalizará sobre las 13:30h.

**Inscripciones:** Los interesados en participar pueden inscribirse enviando un e-mail a [alfonsomancera@gmail.com](mailto:alfonsomancera@gmail.com) , hay que enviar los siguientes datos:

- Nombre y apellidos
- Fecha nacimiento
- DNI
- Indicar si tiene licencia de orientación en vigor

**Cuota de inscripción:** 2€ para los participantes con licencia de orientación de 2012, y 7€ para los que no tenga licencia, que incluye licencia de día , para las jornadas del 27 y 28 de diciembre.

**La fecha tope de inscripción será el 20 de diciembre a las 22h.**