



TALLER CARRERAS DE ORIENTACIÓN

HORARIO: De 10:00 a 14:00 (4 horas).

LUGAR: Antiguo Colegio La Robleda (Santiago de Cartes).

PRECIOS:

- o FEDERAD@S en la FCDME: **25€**
 - o NO FEDERAD@S: **30€**
-

DESCRIPCIÓN

Las carreras de orientación surgen como una alternativa a los deportes convencionales y un medio para disfrutar del tiempo libre y el entorno natural. Entre sus múltiples beneficios destacan el desarrollo físico y, por supuesto, mental, al implicar una amplia toma de decisiones. Estas carreras están adquiriendo cada vez mayor presencia, contando con campeonatos nacionales e internacionales y, en un formato más cercano, una liga popular que se celebra anualmente en Cantabria.

Con este taller se pretende dar una visión general de las carreras de orientación, de cara a dar a conocer este nuevo deporte como una alternativa de ocio en contacto con el medio natural. Del mismo modo, se buscará un enfoque dinámico y participativo a través de diferentes juegos y actividades de orientación.

OBJETIVOS

A lo largo de las horas que componen el curso, se buscarán los siguientes objetivos.

- Conocer el origen y evolución de las carreras de orientación.
- Diferenciar los distintos tipos de mapas, simbología y pruebas.
- Conocer y probar materiales específicos de orientación.
- Participar en diferentes dinámicas y actividades de orientación.
- Informarse sobre las pruebas cercanas y las posibilidades de participación.

CONTENIDOS

Los contenidos que se tratarán en el curso serán los siguientes:

- **Origen y evolución** de las carreras de orientación.
- El **mapa** y la **brújula**: aspectos básicos de las carreras de orientación.
- Interpretación del mapa: la simbología específica.
- **Materiales básicos** de orientación: tarjeta VS sistema electrónico.
- **Juegos y actividades** de orientación.
- Ligas y campeonatos: **Liga Popular de Orientación de Cantabria**.
- Los **clubs** de Cantabria. ¿Cómo me convierto en orientador?



MATERIAL

Todos los materiales serán prestados por el C.D.E. Galitius (brújulas, mapas, SportIdent...).

Únicamente se deberá llevar **bolígrafo y papel** para facilitar algunas dinámicas y juegos.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- Cumplimentar el formulario de inscripción [aquí](#). Una vez finalizado el formulario, será visible el número de cuenta al que realizar el ingreso.
- Enviar a info@fcdme.es el resguardo del ingreso realizado.
(NOTA: La inscripción no se formalizará hasta que no haya sido enviado el resguardo del pago realizado).
- Tras cumplir con los requisitos indicados, y en orden de inscripción hasta alcanzar el número máximo de participantes, se os contactará a través de número de whatsapp o, en su defecto, correo electrónico, para compartir la información sobre lugar y hora de comienzo del curso.

PONENTES

- **Patricia Alonso** (*Delegada de la Federación Española de Orientación en Cantabria*).
- **Ana Manzananas** (*Secretaria C.D.E. Galitius*).
- **Óscar González** (*Miembro C.D.E. Galitius y corredor en categoría Élite Masculino*).
- **Juan Cornejo** (*Miembro C.D.E. Galitius y corredor en categoría Élite Masculino*).

NORMAS DEL CURSO

- Cualquier anulación no justificada a causa de fuerza mayor con menos de 7 días de antelación, no tendrá derecho a devolución del importe de la matrícula.
- La participación de los menores de edad federados será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o del tutor, presentada en persona por el responsable al instructor del curso a su inicio.
- Cualquier acción de un alumno que el instructor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

CONTACTO

Para dudas respecto al proceso de inscripción: info@fcdme.es

Para dudas sobre el desarrollo del curso: ecam@fcdme.es