



# STAGE DE FORMACIÓN

## CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

Programa para un fin de semana de orientación en Cetina.

# STAGE DE FORMACIÓN

## CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

### OBJETIVOS

- Conocer y profundizar en los símbolos y los elementos específicos del mapa de orientación.
- Orientar el mapa de orientación y realizar una lectura precisa del mismo.
- Realizar elecciones de ruta según la orografía y las características del corredor.
- Utilizar las técnicas de orientación.
- Mejorar la condición física.
- Relacionarse con el resto de compañeros del club.

### METODOLOGÍA

Los ejercicios se llevarán a cabo mediante juegos. La enseñanza seguirá los principios de progresión e individualización.

Se harán ejercicios para 3 grandes grupos, cada uno con trazados y actividades acordes al nivel estimado:

- **Iniciación niños** (niños con poco bagaje y/o que no hayan hecho nunca orientación)
- **Escolares** (con licencia escolar y que compitan en categorías entre HD12 y HD16)
- **Junior/Senior** (competidores en categoría igual o superior a HD18)

\*En el caso de Iniciación adultos podrán hacer las actividades de “Escolares”.

## PROGRAMA ACTUALIZADO

El STAGE DE FORMACIÓN está previsto para el fin de semana del **16 y 17 de febrero de 2019** en los municipios de **Cetina y Ariza**.

### Sábado 16 de febrero 2019 – Cetina

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10h	Encuentro y reparto en coches en el punto de encuentro (ver ubicación en mapa de localizaciones).		
10:30-11.30h	Explicación*	Multitécnico: lectura de curvas de nivel, orientación precisa y somera y lectura de vegetación (nivel 1).	Multitécnico: lectura de curvas de nivel, orientación precisa y somera y lectura de vegetación (nivel 2).
11.30-13h	Correlín guiado + Juegos-O	Lectura de mapa y memoria.	
13-15h	<b>DESCANSO-ALMUERZO</b> Desplazamiento a Cetina (15 min aprox.)		
16h	Encuentro y explicación del programa en el albergue de Cetina (ver ubicación en mapa de localizaciones).		
16-17.30h	Correlín Cetina + Juegos-O	Urbana Cetina + Juegos-O + Raspa de pescado (simplificación)	
17.30h	<b>DESCANSO-MERIENDA</b> Duchas (Albergue de Cetina).		
19.30h	Charla-práctica sobre 2DRun y análisis de carreras.		
21.30h	<b>CENA</b>		

\*El grupo de **Iniciación adultos** harán la explicación con el grupo de **Iniciación niños** y luego se pasarán al grupo de **Escolares**.

### Domingo 17 de febrero 2019 – Ariza

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10h	Encuentro y explicación del programa en el punto de encuentro (ver ubicación en mapa de localizaciones).		
10-12h	Correlín	Puzzle-O (nivel 1)	Puzzle-O (nivel 2)
		Simplificación del mapa	Simplificación del mapa
12-13h	Juegos-O	Orientación del mapa (nivel 1)	Orientación del mapa (nivel 2)
13-14h		Orientación en equipo.	
14h	<b>ALMUERZO Y FIN DEL ENTRENAMIENTO</b>		

\*El **programa** puede ser modificado aumentando o disminuyendo el número de actividades según el número de inscritos en cada nivel, las condiciones meteorológicas y el ritmo de cada grupo. Tras cada ejercicio en el que haya desplazamiento, el participante dibujará en el mapa el recorrido realizado.

MAPA DE LOCALIZACIONES ([acceso mapa](#)). **¡ACTUALIZADO!**

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ([acceso formulario](#)). **PLAZO DE INSCRIPCIÓN FINALIZADO**

## INFORMACIÓN TÉCNICA

SÁBADO MAÑANA (CETINA)			
RECORRIDO/ EJERCICIO	DISTANCIA (m)	Nº CONTROLES	CÓDIGOS GPS Orienteering (mapa / recorrido)
CORRELÍN	1400	8	Maquetado mapa completo Código: j14sjz1t
INICIACIÓN	1900	11	
ESCOLARES	4000	16	
SENIOR	7300	23	
			Código: j1wsj2ft
			Código: t1asjtet
			Código: b1nsjxet
			Código: t18sj0ft

SÁBADO TARDE (CETINA URBANO)			
RECORRIDO/ EJERCICIO	DISTANCIA (m)	Nº CONTROLES	CÓDIGOS GPS Orienteering (mapa / recorrido)
INICIACIÓN	900	11	Mapa Cetina Urbano Código: 823sjy45
ESCOLARES	1500	16	
SENIOR	2200	21	
			Código: 62psjn85
			Código: 42nsjl85
			Código: r2fsjj85

DOMINGO (ARIZA)		
RECORRIDO/ EJERCICIO	DISTANCIA (m)	Nº CONTROLES
CORRELÍN	2000	8
PUZZLE ESCOLARES	3800	10
PUZZLE SENIOR	6900	12
ORIENTACIÓN MAPA 1	1200	5
ORIENTACIÓN MAPA 2	1000	5
ORIENTACIÓN MAPA 3	1100	5

## MATERIAL NECESARIO

- Ropa cómoda y calzado acorde a las condiciones meteorológicas.
- Polainas (recomendable).
- Brújula.
- Bolígrafo o lapicero.
- Ordenador (Opcional para el que quiera aprovechar mejor la charla).
- GPS y/o aplicación móvil de GPS Orienteering (para grabar los recorridos y realizar una práctica en la charla). (Opcional).