

CURS D'INTRODUCCIÓ A LES CURSES D'ORIENTACIÓ

CREDITS LLIURES CURS 2011-12

Per **Eduard Vizcaya**
Cartògraf Nivell II i Traçador Nivell I FEDO
Controlador FEDO en pràctiques

Introducció - Curses d'orientació

L'esport de les curses d'orientació combina capacitats físiques i mentals.

Essencialment es tracta de córrer una cursa visitant una sèrie de controls representats en un mapa i fer-ho en el menor temps possible. L'orientador ha de navegar i prendre decisions al mateix temps que corre a alta velocitat.

És un esport que genera estima per l'entorn on es practica i autonomia al practicant.

Objectiu

Es tracta d'introduir l'alumne a l'esport de les curses d'orientació. És un curs apte per a tots aquells que vulguin introduir-se sigui quina sigui la seva experiència i nivell físic.






Serà també la preparació per als Campionats de Catalunya Universitaris de Curses d'Orientació 2012, el qual serà opcional la seva participació.



Programa

Octubre 2011

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
	27	28	29	30	1 octubre	2
						Jornada teòrica i pràctica 10 hores
3	4	5	Entrenament 2 nocturn 2 hores	7	8	Entrenament 3 sprint 2 hores
10	11	12	Entrenament 5 nocturn 2 hores	14	15	16
					Cursa orientació Copa Tarragona 2 hores	

	Diumenge 2 d'Octubre 2011	Prades	Sessió teòrica: de 9:00h a 14:00h Sessió pràctica: de 16:00h a 21:00h
	Dijous 6 d'Octubre 2011	Tarragonés	Entrenament 1, nocturn de 19:00h a 21:00h
	Diumenge 9 d'Octubre 2011	Tarragona Part Alta	Entrenament 2, modalitat sprint de 19:00h a 21:00h
	Dijous 13 d'Octubre 2011	El Vendrell	Entrenament 3, nocturn de 19:00h a 21:00h
	Dissabte 15 d'Octubre 2011	La Mussara	Cursa d'orientació de Copa Tarragona. Categories apropiades.

Instructor

Eduard Vizcaya www.sportmaps.net

- Cartògraf Nivell II per la Federació Espanyola d'Orientació.
- Traçador de curses d'Orientació Nivell I per la Federació Espanyola d'Orientació.
- Controlador FEDO en pràctiques.
- Corredor d'Èlit en actiu amb experiència en organització de curses d'Orientació i Raids d'Aventura.
- Membre de la selecció catalana de curses d'orientació 2011.
- Subcampioni d'Espanya Orientació Mitja Distància H21A 2006.
- Campió de Catalunya Universitari 2007 i 2011.

Condicions

Inclou

- Formació teòrica i pràctica.
- Monitoratge dels entrenaments.
- Mapes i material didàctic.
- Inscripció a la cursa de Copa Catalana.

No inclou

- Manutenció i desplaçament (dinar Diumenge 2 d'Octubre).
- Assegurança esportiva.

Material necessari

Sessions teòriques:

- Brúixola de base plana.
- Paper, llapis i bolígraf.

Sessions pràctiques:

- Brúixola de base plana.
- Roba esportiva i d'abric per córrer : malles llargues, samarreta transpirable màniga curta i màniga llarga transpirable tèrmica.
- Impermeable.
- Calçat esportiu amb sola adherent.



Organitza:



Produeix:



Webs relacionades: www.clubmontsant.org / www.airelliure.net / www.orientacio.cat