

STAGE TÈCNIC 2011

CURSES D'ORIENTACIÓ

Organitza:



Prades
25 i 26 de Juny 2011

Produeix:



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



Introducció

Després de la bona acollida de l'Stage Equip Júnior 2010, aquest any, de manera consecutiva, el Club Montsant Orientació organitza una nova edició amb l'integració de la resta de socis. En aquesta ocasió el club comptarà amb la gestió organitzativa d'*Aire Lliure - Activitats Outdoor*.

Es tractarà d'una estada de tecnificació per experimentats, novells i júnior. Així, donada la demanda, es configuren 3 grups d'entrenament diferenciats pel nivell tècnic i físic del participant:

- GRUP A - PERFECCIONAMENT: persones amb experiència.
- GRUP B - NOVELL: persones amb poca experiència o novells.
- GRUP C - JÚNIOR: persones menors de 18 anys.

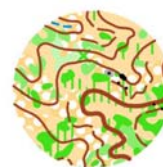


L'estada estarà composta per sessions pràctiques d'entrenament i una sessió teòrica (anàlisi i millora tècnica). Combinant diferents tipus d'entrenaments i tècniques el participant gaudirà d'un bon cap de setmana d'orientació.

* Els entrenaments del GRUP NOVELL seran adaptats amb explicacions i monitoratge per una adequada introducció a l'esport de les curses d'orientació.

Condicions de participació:

- Estar donat d'alta com a soci 2011 del Club Montsant Orientació.
- Disposar de llicència federativa o, en cas contrari, haver gestionat l'assegurança temporal d'un dia (3€/dia, tramitable a l'hora de fer la inscripció).



Programa

Dissabte 25 de Juny 2011

Localit.	Horari	Contingut
Mussara	10:00h	Sessió 1
	11:50h	
	12:10h	Sessió 2
	13:30h	
Ermita l'Abellera	13:30h	PICNIC/
	15:30h	REPÒS
Prades	15:30h	Sessió 3
	18:00h	
Alberg	18:00h	Sessió
	20:00h	teòrica
	20:00h	SOPAR/
	21:30h	REPÒS
Prades	21:45h	Sessió 4
	22:30h	
Alberg	22:30h	LLIURE/

Diumenge 26 de Juny 2011

Localit.	Horari	Contingut
Segalassos	09:00h	Sessió 5
	11:00h	
	11:00h	Sessió 6
	12:55h	
	12:55h	CLOENDA I
	13:00h	FOTOGUP

Localitzacions:



[Veure enllaç](#)

Inscripcions

Abans del **Dimarts 21 de Juny** de 2011* a través de l'adreça web www.clubmontsant.org o www.airelliure.net.
Més informació: info@airelliure.net

* no assegurem disponibilitat de plaça a partir d'aquesta data.

Quotes

- GRUP A - PERFECCIONAMENT: persones amb experiència (màxim de performance).
- GRUP B - NOVELL: persones amb poca experiència o novells.
- GRUP C - JÚNIOR: persones menors de 18 anys.

Opció 1 Stage complet

Grup	Preu
A	58€
B	50€
C*	30€

Inclou allotjament mitja pensió Alberg Verd Natura de Prades.

Opció 2 Sessió 1 i 2

Grup	Preu
A	10€
B	8€
C*	5€

-Només sessions d'entrenament.

Opció 3 Sessió 5 i 6

Grup	Preu
A	10€
B	8€
C*	5€

Només sessions d'entrenament.

Opció 4 Només allotjament

< 18 anys	> 18 anys
23 €	30 €

Mitja pensió a l'alberg verd natura de Prades.

*Equip Júnior subvencionat pel Club Montsant Orientació

No Inclou

- Desplaçaments.
- Picnic de Dissabte.
- Assegurança esportiva*.

* tot participant haurà d'estar assegurat per poder realitzar l'activitat, ja que no es tracta d'una activitat guiada.

Direcció tècnica

Eduard Vizcaya www.eduvizcaya.net

- Cartògraf Nivell II per la Federació Espanyola d'Orientació.
- Traçador de curses d'Orientació Nivell I per la Federació Espanyola d'Orientació.
- Corredor d'Èlit en actiu.

Material necessari

Sessions pràctiques :

- Brúixola de base plana o similar.
- Roba esportiva transpirable per córrer.
- Roba d'abric. (per córrer i
- Impermeable.
- Polaines.

Sessions teòriques :

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

