

## **SOUTOMAIOR ORIENTA\_ II CARREIRA DE ORIENTACIÓN.**

**Data: domingo 1 de outubro de 2017**

**Horario: de 10,00 a 13,00 h, na Alameda Talorío, Arcade (Soutomaior).**

**Inscrición: deberán formalizala no mesmo día todas as persoas inscritas previamente, presentando DNI (no caso de ser menor de idade tamén o da persoa responsable legal)**

**PRAZO DE INSCRIPCIÓN ATA 28 DE SETEMBRO DE 2017** na OMIX ou en liña

<https://goo.gl/forms/WkcEA8tkHX3rLGU23>

### **Carreiras de orientación. Que é iso?**

É unha modalidade deportiva que, normalmente se realiza no medio natural, e que consiste en percorrer un itinerario determinado, visitando uns puntos nos que hai colocadas unhas balizas, axudándose dun mapa e, as veces, dun compás (brúxula).

### **Pero, a min non me gusta correr...**

Non te preocupes, non é necesario. Este deporte está adaptado a todos os niveis e ademais, na iniciación e recomendable non correr, xa que o máis importante e desenvolver a capacidade de ler o mapa. O lema deste deporte é "primeiro pensa, despois corre".

### **Destinatarios/as:**

Os/as destinatarios/as principais do proxecto se englobarán en tres grandes grupos:

1. Nenas/os menores de 10 anos, que irían acompañados/as de persoas adultas.
2. Nenas/os maiores de 10 anos, que poderían ir sós.
3. Adultos/as ( a partir de 18 anos)

Esta clasificación faise para unificar ao máximo posible as características das persoas participantes e regular o nivel de esixencia física.

### **Cronograma:**

Actividade: 3 horas

10:00h:	Recepción de participantes en Talorío (Arcade)
10:15 – 11:00h.:	Introdución á orientación, resumo de actividades, descrición sobre as características da zona e representación nun mapa topográfico
11:00 – 11:15h.:	Explicación da parte práctica
11:15 – 12:30h.:	Itinerario balizado (dificultade baixa) e recoñecemento dos diferentes elementos paisaxísticos.
12:30 – 13:00h:	Valoración final, resolución de dúbidas e despedida

### **Poderán contactar con nós:**

Presencialmente, na OMIX; Telefonicamente, no número 986700822; Por correo – e: [omix@soutomaior.com](mailto:omix@soutomaior.com)

**O horario de verán é de 9 a 14 h ata o 15 de setembro. Pechado por vacacións desde 8 de agosto a 8 de setembro.**

O noso **horario de inverno** é de: LUNS, MARTES, XOVES E VENRES DE 15,30 H a 20,30 H agás O MÉRCORES QUE SERÁ DE 9,00 A 14,00 H