

ENTRENAMENTS 2009

Entrenaments a diferents nivells oberts a tothom que vulgui perfeccionar la seva tècnica. Els objectius bàsics són:

1. conèixer el procés d'anticipació – observar – comprovar
2. conèixer el terme “controlar rendiment durant la cursa” i quines són les coses que afecten a aquest rendiment: nivell tècnic de l'orientador; motivació per fer-ho bé; disciplina física i mental a cada tram; la forma del dia no ha de tenir influència a l'orientació tècnica.

Objectius tècnics per aquest any 2009 que normalment es practicaran a cada entrenament:

1. Conèixer les corbes de nivell i saber usar les formes del terreny
2. Triar la ruta
3. Llegir mapa corrent
4. Usar brúixola corrent

Direcció Tècnica: Tommi Tölko.

Coordinació: a determinar

Tècnics: a determinar

Programa:

	Data	Lloc	Descripció
E1	24 gener	Gavà	3 curses de distància curta
E2	21 febrer	Pals – Begur	2 entrenaments – 1 de corbes
E3	14 març	Collserola	Corbes, només 1 entrenament per la tarda
E4	18 abril	Rasos	2 entrenaments de corbes
E5	2 maig	França	2 entrenaments al Pirineu francès prop de Catalunya
E6	27 juny	Saldes	2 entrenaments

PREUS FEDERATS FCOC:

	Import entrenament	Import entrament amb dte [1]	Pack totalitat entrenaments [2]
> 21 anys	25.00 €	15.00 €	60.00 €
17-21anys	18.00 €	10.00 €	40.00 €
6 - 16 anys	5.00 €	3.00 €	12.00 €

PREUS NO FEDERATS [3]:

	Import entrenament	Import entrament amb dte [1]	Pack totalitat entrenaments [2] [4]
> 21 anys	35.00 €	25.00 €	100.00 €
17-21anys	28.00 €	20.00 €	80.00 €
6 - 16 anys	9.00 €	7.00 €	28.00 €

[1] Aquest import s'aplicarà si la inscripció es fa dintre d'un termini de 1 setmana abans. La inscripció no es considerarà formalitzada si no s'ha efectuat el seu pagament.

[2] La inscripció al pack és personal i intransferible. No s'admetran canvis ni devolucions un cop feta la inscripció.

[3] És necessari disposar de llicència federativa FCOC. El preu inclou la tramitació d'una assegurança d'accidents.

[4] La inscripció al pack inclou llicència FCOC-CAT modalitat peu per tota la temporada 2009.

[5] Les inscripcions es tramitaran només mitjançant “copa.orientacio”. Els pagaments es faran per transferència bancària al compte FCOC de “la Caixa”: 2100 – 3011 – 34 – 2500034867

[6] Aquestes quotes inclouen la inscripció a l'entrenament, mapes i xerrades tècniques.

[7] Els desplaçaments i l'allotjament, si s'escau, aniran a càrrec del participant.