

ENTRENAMENTS 2010 / peu

ENTRENAMENTS OFICIALS 2010

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 2010 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 Tölkko.

Coordinació: Tommi Tölkko

Tècnics: a determinar

Programa:

	Data	Lloc	Descripció
E1	16 i 17 gener	Caspe (Aragó)	Preparació CEO 2010 (TANCAT NOMÉS A FEDERATS)
E2	20 febrer	Gavà	a determinar
E3	13 març	Cornus (França)	Zona de La Couvertoirade.
E4	25 abril	Vilassar de Dalt	a determinar

PREUS FEDERATS FCOC:

	Import entrenament	Import entrament amb dte [1]	Import TOTPACK
HDE,HD35,HD40,HD45	25.00 €	15.00 €	40.00 €
HD18,HD21B,HD21	18.00 €	10.00 €	25.00 €
HD12,HD14,HD16	5.00 €	3.00 €	10.00 €

PREUS NO FEDERATS [2]:

	Import entrenament	Import entrament amb dte [1] [2]	Import TOTPACK [3]
> 21 anys	35.00 €	25.00 €	65.00 €
17-21 anys	28.00 €	20.00 €	50.00 €
6 - 16 anys	9.00 €	7.00 €	20.00 €

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

[3] Amb l'adquisició de TOTPACK, s'inclou la tramitació de llicència federativa PA, PJ o PN per la temporada 2010.

[4] Les inscripcions es tramitaran només mitjançant <http://copa.orientacio.org>
Els pagaments es faran per transferència bancària al compte FCOC de “la Caixa”:
2100 – 3011 – 34 - 2500034867

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

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