

**FORMULARIO DE INSCRICIÓN 2016**  
**SOUTOMAIOR ORIENTA\_ I CARREIRA DE ORIENTACIÓN. Nivel iniciación**

Nº \_\_\_\_\_ (en reserva si  non )

**NOME E APELIDOS:**

**DNI:**

**IDADE**

**ENDEREZO:**

**CP**

**TELÉFONO:**

Estás empadroado/a neste Concello? Si  1 €/participante non  1€/participante  
PAGADA Si  non

Se padeces ou padeces algunha enfermidade, alerxia ou intolerancia, que consideres debemos ter en conta, especifica  
cal \_\_\_\_\_

**DECLARACIÓN:**

Eu \_\_\_\_\_ con nº DNI \_\_\_\_\_

**DECLARO** que fun informado das condicións da actividade e que libremente participo **nesta actividade SOUTOMAIOR ORIENTA; I CARREIRA DE ORIENTACIÓN** organizada pola Concellería de Xuventude do Concello de Soutomaior coñecendo as condicións previas da actividade.

**DECLARO**

- Que ME ACOMPAÑAN ao meu cargo os seguintes menores sendo responsable destas persoas durante toda a actividade:  
 Que AUTORIZO ÓS/ÁS SEGUINTE MENORES DE 18 ANOS a participar nesta actividade:

1. Nome e apelidos \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Parentesco \_\_\_\_\_  
2. Nome e apelidos \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Parentesco \_\_\_\_\_  
3. Nome e apelidos \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Parentesco \_\_\_\_\_  
4. Nome e apelidos \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Parentesco \_\_\_\_\_

E, Si  non  autorizo ao Concello de Soutomaior a usar as fotos e imaxes realizadas durante esta actividade para os actos de carácter exclusivamente institucional.

Asdo.: \_\_\_\_\_  
(nome e apelido, con sinatura)

Soutomaior, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016

-----  
**COPIA PARA O/A INTERESADO/A**

**FORMULARIO DE INSCRICIÓN 2016**  
**SOUTOMAIOR ORIENTA\_ I CARREIRA DE ORIENTACIÓN. Nivel iniciación**

DATA \_\_\_\_\_ COTA: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_ (en reserva si  non )

**INFORMACIÓN XERAL:**

**CONTIDOS:** VER PARTE DE ATRÁS DA FICHA

**NOTA:** realizárase si hai un mínimo de 20 persoas inscritas. Terán preferencia as persoas empadroadas no municipio.

A CONCELLERÍA DE XUVENTUDE  
Selo

## **SOUTOMAIOR ORIENTA\_ I CARREIRA DE ORIENTACIÓN. Nivel iniciación**

### **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 9 anos, que irían acompañados/as de persoas adultas.
2. Nenas/os maiores de 9 anos, que poderían ir sós.
3. Adultos/as

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
10:15 – 11:00h.:	Introdución á orientación, resumo de actividades, descrición sobre as características da zona e representación nun mapa 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, no centro Multiusos; Telefónicamente, 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 12 de setembro. Agosto pechado por vacacións.

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