



CURSO DE NAVIDAD FADO 2024



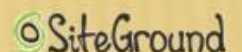
DEPORTE DE ORIENTACIÓN

ALMADÉN DE LA PLATA (SEVILLA)

DEL 26 AL 29 DICIEMBRE DE 2024



- ✓ Niveles de Iniciación a Avanzado.
- ✓ Subvención FADO deporte escolar
- ✓ Entrenos bosque y sprint.
- ✓ Contacto con la naturaleza en Sierra Norte de Sevilla.
- ✓ Mas info en www.adolince.es



BOLETÍN FINAL

PRESENTACIÓN DEL CURSO DE NAVIDAD

Desde la Asociación Deportiva de Orientación Lince (ADOL), y con el apoyo de la Federación Andaluza de Orientación (FADO), la Diputación de Sevilla y el Ayuntamiento de Almadén de la Plata, ofrecemos un programa de actividades técnicas, con entrenamientos, carreras y recorridos **que se desarrollarán en el Parque Natural Sierra Morena**. Concentración especialmente orientada a los deportistas en edad escolar, aunque está abierta a todo el colectivo orientador, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de otras federaciones que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación.

ORGANIZACIÓN

Directores del Curso
Beloso

Lucía Misas, Luís Gómez y S. Santiago

Directora técnica

Lucía Misas Bernardino

Trazadores

Antonio Guerrero Gómez, José Manuel Martínez Ruiz, Javier Ruiz de la Herrán, Juan José Durán Oña, Ignacio Vallejo Garach, Andrés Moya Rodríguez y Lucía Misas Bernardino

Monitores

BLANCO: Sofía Otero Raposo

AMARILLO: Adriana Jiménez y Antonio Manuel Coto

NARANJA: Ignacio Vallejo Garach y Susana Rodríguez Vega

ROJO: Lucía Misas Bernardino y Andrés Moya Rodríguez

NEGRO CORTO Y NEGRO LARGO: Javier Misas Gento y Estefanía Bernardino Ortega

PROGRAMA

Consulta todas las ubicaciones en el siguiente enlace:

[MAPA DE LOCALIZACIONES](#)

26 DE DICIEMBRE

- 15:30-18:30 E1 – Prueba de nivel (Mapa Berrocal, Almadén de la Plata)
 - Trazador: Juan José Durán Oña

!!!!ÚLTIMA SALIDA A LAS 17:00!!!!

- 20:00 Charla técnica en “Complejo cultural de Almadén”
se hablará de lo siguiente:
 - Bienvenida del alcalde de Almadén de la Plata
 - Presentación de monitores del curso y organización de los niveles
 - Material necesario para los entrenamientos del día siguiente
 - Instrucciones de acceso al aparcamiento del día siguiente
 - Repaso del programa del día siguiente
 - Información sobre cambios de última hora
 - Normas de convivencia y del alojamiento
- 21:30 Cena (Restaurante La Tinaja, Almadén de la Plata)

27 DE DICIEMBRE

- 8:30 a 9:30 – Desayuno (Restaurante La Tinaja, Almadén de la Plata)
- 10:30 E2 – Intervals (Cortijo Morillas)
 - Trazador: José Manuel Martínez Ruiz
- 15:30 E3 – Multitécnico (Cortijo Morillas)
 - Trazador: Javier Ruiz de la Herrán

- 19:30 Charla técnica en “Complejo cultural de Almadén” realizada por Antonio Guerrero. Se tratará lo siguiente:
 - Charla focalizada en Sprint
 - Material necesario para los entrenamientos del día siguiente
 - Instrucciones de acceso al aparcamiento del día siguiente
 - Repaso del programa del día siguiente
 - Información sobre cambios de última hora
- 21:00 Cena (Restaurante La Tinaja, Almadén de la Plata)

28 DE DICIEMBRE

- 8:30 a 9:30 – Desayuno (Restaurante La Tinaja, Almadén de la Plata)
- 10:30 E4 – Simulación Larga distancia (Cortijo Morillas)
 - Trazadores: Lucía Misas Bernardino y Andrés Moya Rodríguez
- 18:30 E5 – Relevos Sprint Nocturno (Almadén de la Plata)
 - Trazador: Ignacio Vallejo Garach

¡¡¡¡OBLIGATORIO USO DE FRONTAL!!!!

- 21:00 Cena (Restaurante La Tinaja, Almadén de la Plata)

29 DE DICIEMBRE

- 6:45 a 7:30 – Desayuno tipo Picnic repartido la noche anterior.
- 08:00-8:15 E6 – Carrera Reales Alcázares (Salida start).

¡¡¡¡NO LLEGAR MÁS TARDE DE LAS 8:15!!!

- Puerta de acceso (Puerta Alcoba, junto a Jardines de Murillo, mirar mapa de localizaciones)

- 10:30 ENTREGA TROFEOS (OBLIGATORIA ASISTENCIA) EN ZONA DE META.

Consulta info Boletín Trofeo de Navidad:

[BOLETÍN TROFEO REALES ALCÁZARES](#)

- Cuando lleguéis a meta se os hará entrega de un Entrenamiento Extra como “Regalo de Navidad” (Entreno Sprint por el centro de Sevilla “balizado con pegatinas”. Salida libre en Patio de Banderas)
- Tras entrega de trofeos aquellos que hayan solicitado visitar el Alcázar podéis hacerlo

SISTEMA DE CRONOMETRAJE

Los entrenamientos se llevarán a cabo con el sistema SportIdent. Se dispone de Sistema AIR+.

Se dispondrá de alquiler de SI CARD para aquellos participantes que lo requieran. Para el alquiler del mismo es obligatorio dejar 50€ o el DNI como fianza al recogerla en la recepción el día del entrenamiento. La fianza se recuperará al devolver la SI CARD.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través del siguiente formulario:

[FORMULARIO INSCRIPCIÓN](#)

Fecha límite de inscripción:

- Sin recargo: Sábado 16 de diciembre a las 23:59. **O cuando se cubran las plazas de alojamiento disponibles.**
- Con recargo: Jueves 21 de diciembre a las 23:59

Se realizará el pago de la inscripción mediante PAGO POR TRANSFERENCIA al siguiente número de cuenta, cuyo beneficiario es ADOL:

Concepto: “Curso de navidad 2024 + nombre”**ES48 0049 5577 0020 1605 7045**

Una vez realizada la transferencia, enviar copia del justificante a:

inscripcionesadol@gmail.com

No se estará oficialmente inscrito hasta que no recibamos el resguardo de pago.

Los precios son los que se detallan a continuación:

Curso	Con Licencia	Sin licencia
Curso completo	50€	60€
Curso completo con recargo	58€	68€
Entrenamientos sueltos	9€	9€ + 2€(al día)*

*El seguro deportivo (2€) sólo se pagará una vez por día.

OTROS PRECIOS	
Alquiler SI CARD	2€/día
Alquiler SI CARD curso completo	6€

SUBVENCIÓN FADO DEPORTE ESCOLAR

Todo/a federado/a andaluz en edad escolar hasta categoría M/F-20 tendrá subvencionado el curso. Deberá indicarlo en la inscripción.

NIVELES DE ENTRENAMIENTO

1	INICIACIÓN U-10	BLANCO	Conocimiento básico sobre las técnicas de orientación. Orientación por elementos lineales
---	--------------------	--------	--

2	CADEBA 1 M/F-12	AMARILLO	<p>Se orientan por elementos lineales, incluso menos claros. Comienzan a realizar pequeños atajos en zonas de visibilidad y a localizar controles fuera de elementos lineales pero muy cercanos.</p> <p>Empiezan a utilizar el “punto de parada”. Deben de conocer la secuencia de navegación (dirección salida, navego, punto ataque, baliza)</p>
3	CADEBA 2 M/F-14	NARANJA	<p>Dominan los colores; entienden curvas de nivel sencillas. Pueden atajar por bosque con líneas de parada. Pueden navegar en tramos más complejos, pero muy cortos con controles muy sencillos. Elecciones de ruta sencillas y en base a facilidad de carrera.</p> <p>Diferencian “punto de apoyo” y “punto de ataque”. Dominan la leyenda y conocen la descripción de controles</p>
4	CADEBA 3 M/F-16	ROJO	<p>Se comienza a realizar tramos largos de orientación sencilla por bosque sin líneas de parada. Comienzan a tener controles sobre curva de nivel fácil. Dominan colores y simbología.</p> <p>Empiezan a orientarse sin brújula. Dominan y se apoyan en la descripción de controles. Entienden y comienzan a utilizar “el pilotaje” y la lectura en carrera.</p>
5	ABSOLUTO CORTO	NEGRO	<p>Máximo nivel. Orientación con muchos detalles. Orientación con curvas de nivel difíciles</p>
6	ABSOLUTO LARGO		

El nivel marcado en la inscripción será orientativo. Podrá modificarse tras la prueba de nivel del día 26 de diciembre.

MATERIAL

Los participantes deberán traer el siguiente material:

- ✓ Útiles de aseo personal

- ✓ Ropa necesaria para los entrenamientos
- ✓ Zapatillas de entrenamiento y zapatillas de seco
- ✓ Tarjeta SportIdent y brújula
- ✓ Frontal
- ✓ Ropa de abrigo

- ✓ Chubasquero ligero
- ✓ Reloj gps (recomendable)
- ✓ Botella para agua de avituallamiento
- ✓ El móvil se podrá utilizar para el análisis de recorridos. En todo caso, el uso de este será reducido y siempre fuera de las actividades, incluidos los entrenamientos y en el comedor.

ALOJAMIENTO

Se ofrece como alojamiento oficial el Albergue municipal "Vía de la Plata" situados en Almadén de la Plata.

Albergue juvenil y de peregrinos: 70 camas literas

C/Cervantes S/N

Teléfono de contacto: 651-070-813 (Nieves)

La organización asignará libremente las plazas de las habitaciones si no se completan. Se intentará respetar en la medida de lo posible las preferencias de cada participante sobre el alojamiento.

Indicar en el formulario de inscripciones las preferencias de agrupación de habitaciones en el apartado "Observaciones sobre el alojamiento".

El albergue cuenta con cocina y salón comedor.

Para aquellos que elijan la opción de pensión completa se incluye desayuno, picnic y cena. Las comidas incluidas en la pensión completa son las siguientes:

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
26		NO	SI
27	SI	PICNIC	SI
28	SI	PICNIC	SI
29	SI	PICNIC	

- Pensión completa: 75€/pax
- Pensión completa días sueltos: 25€/pax

GRUPOS

Cada grupo de club o selección deberá nombrar un responsable que esté a cargo de los participantes alojados en los apartamentos. El alojamiento no será utilizado exclusivamente por los asistentes al curso, por lo que se deberán respetar unas normas mínimas de convivencia y de respeto al descanso.

TRANSPORTE

El transporte hasta el alojamiento y hasta las distintas ubicaciones para los entrenamientos correrá a cuenta de cada participante. Se recomienda realizar los desplazamientos por grupos de convivencia y utilizar el menor número de vehículos posible.

LOCALIZACIONES

¡Prohibido pernoctar en todo el Parque Natural Sierra Norte dónde se desarrollarán las actividades en Cortijo Morillas!

NO está autorizada la pernocta de Autocaravanas en Sevilla Capital

Las autocaravanas podrán pernoctar en el lugar establecido en el mapa de ubicaciones.

Respecto a posibles aparcamientos para coches y autocaravanas para el ETO 6 (Trofeo Reales Alcázares) se proponen 3 en el mapa de ubicaciones. 1) Aparcamiento estación Blas Infante (gratuito para coches y autocaravanas), desde el cual se puede ir en metro hasta parada Puerta de Jerez y desde allí caminar 5 min hasta la puerta de acceso a la prueba. 2) Aparcamiento subterráneo casco

antiguo de Sevilla (De pago, solo para coches). 3) Aparcamiento aire libre Torre de la Plata (De pago, solo para coches).

IMPORTANTE: LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE POSIBLES DAÑOS O ROBOS.

Consulta todas las ubicaciones en el siguiente enlace:

[MAPA DE LOCALIZACIONES](#)

CONTACTO

inscripcionesadol@gmail.com

EMERGENCIAS

640 631 221 / 686 324 729

CONDICIONANTES DE CARÁCTER MEDIOAMBIENTAL DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO POR TODOS LOS PARTICIPANTES DEL CURSO DE NAVIDAD 2024

1. El acceso al Cortijo Morilla solamente se podrá realizar por la puerta con el mismo nombre, situada en la carretera de Castilblanco de los Arroyos a Almadén de la Plata.
2. Se intentará la entrada del mínimo posible de vehículos, teniendo que realizarse el estacionamiento en la explanada que existe junto al abrevadero del Cortijo de Morilla. Ver enlaces a ubicaciones facilitados por la organización.
3. En el caso que se estén realizando en parte de la zona de la prueba deportiva los trabajos forestales, los participantes tendrán que dejar una distancia mínima de 300 metros a la zona de trabajo a fin de evitar posibles daños a las personas.
4. Queda prohibido para los vehículos a motor con carácter general:
5. Circular a velocidad superior a 30 km/h en vías libres de circulación, salvo que ello sea expresamente autorizado por la señalización del vial o camino o por Resolución de la persona titular de la correspondiente Delegación Provincial de la Consejería competente en materia de medio ambiente.
6. Circular molestando intencionadamente o persiguiendo a la fauna.
7. Hacer uso de altavoces o claxon salvo por motivos de seguridad vial o razones de fuerza mayor.
8. Hacer uso de focos luminosos diferentes de los permitidos por la legislación de tráfico para cada tipo de vehículo.
9. Arrojar desde los vehículos cualquier tipo de residuo o contaminante al medio natural, así como cerillas, colillas, cigarrillos u otros objetos en combustión.
10. Atropellar o colisionar con animales de forma intencionada.
11. Verter aceites u otros residuos líquidos procedentes del vehículo.
12. La organización y los participantes deberán mantener el máximo respeto por la limpieza, preservación del medio natural y de los elementos naturales, haciéndose responsable de cualquier deficiencia y molestia a los organizadores de la misma.
13. En ningún caso y sin autorización previa se podrá acampar y pernoctar fuera de las áreas acondicionadas a tal efecto.
14. Durante todo el año queda prohibido en los terrenos catalogados como forestal:
 - a) Encender fuego para cualquier uso distinto de la preparación de alimentos; y ello tan sólo en lugares acondicionados al efecto.
 - b) Arrojar o abandonar cerillas, puntas de cigarrillos u objetos de combustión.
 - c) Arrojar o abandonar sobre el terreno cualquier tipo de material combustible, papeles, plásticos, vidrios y otros tipos de residuos o basura.

15. Queda prohibido arrancar vegetación, dañar la regeneración de quercíneas o matorral noble; por ello las bicicletas deberán respetar la misma y estar previamente señalizados los individuos aislados.
16. Queda prohibido dar muerte, capturar en vivo, dañar, perseguir, molestar o inquietar intencionadamente a los animales silvestres sea cual fuere el método empleado, en particular durante el período de reproducción, crianza, hibernación y migración, recolectar sus larvas o crías, alterar o destruir su hábitat, así como sus lugares de reproducción y descanso.

NORMAS DE SEGURIDAD Y RIESGO EN LA ACTIVIDAD

La inscripción a esta actividad implica la aceptación de todos los puntos del documento sobre **CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS PARTICIPANTES EN LA COMPETICIÓN DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES Y ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN (FEDO)** por parte de las personas inscritas o de sus representantes y que se publica en este boletín.

Para cualquier duda o consulta póngase en contacto con la organización.

INFORMACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA ACTIVIDAD

Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad. Recomendaciones de seguridad a los corredores, símbolos especiales y procedimiento de aviso de emergencia en caso de incidente, accidente.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Curso de Navidad 2024 **FECHAS:** Del 26 al 29 de diciembre de 2024

LUGAR: Cortijo Morillas y Almadén de la Plata (SEVILLA)

MODALIDAD: Orientación a pie

RIESGO DE LOS CORREDORES:

- **Lesiones:** Los participantes están expuestos a lesiones musculares debido a posible fatiga muscular, como pueden ser tirones musculares. Lesiones producidas por caídas, torceduras, esguinces.

También pueden presentarse incidencias relacionadas con el sistema cardiovascular y respiratorio.

- **Hidratación:** Se recomienda a los participantes llevar líquidos para hidratación
- **Otros riesgos:** Caídas; colisión con vehículos TT, participantes, espectadores; condiciones climáticas extremas y de humedad; estado de los viales, carretera y tráfico).

Se extremarán las medidas de seguridad vial, cada participante será responsable de su propia seguridad y extremará la precaución con el tráfico rodado (vehículos etc.) y cruce de vallas.

PROCEDIMIENTO DE AVISO DE EMERGENCIA EN CASO DE INCIDENTE:

En el mapa figurará el número de teléfono móvil de emergencias.

En el caso de que un corredor debido a una lesión, caída, etc., precise ayuda y no pueda llegar por sus propios medios a la zona más cercana donde se ubican los servicios sanitarios (meta y zona de avituallamiento), el propio accidentado u otro corredor, procederán a comunicar la posición del accidentado con respecto al código del control más cercano (no confundir con el nº de orden del control en el recorrido), con las indicaciones de dirección más precisas que sea posible (corredor accidentado 100 metros al N del control 47), según ejemplo adjunto. El procedimiento de aviso será por medio de otro corredor que lo notifique personalmente en meta, o a través de teléfono móvil, para ello se recomienda llevar tfno. móvil durante los entrenos.

RIESGOS PUBLICO EN GENERAL:

En cuanto al público, los riesgos más comunes podrían ser eventuales desvanecimientos por deshidratación y caídas.

RIESGOS NATURALES:

Recomendaciones y procedimiento de actuación en caso de emergencias naturales sobrevenidas durante los entrenos:

INCENDIO FORESTAL

- Si observas un conato de incendio o te encuentras en las proximidades de un incendio forestal, avisa lo antes posible al Centro de Competición o llama al 112 si dispones de teléfono móvil e informa sobre la situación del incendio, puedes utilizar el número de control de la baliza más cercana para ubicarlo.
- Aléjate en dirección opuesta a las llamas y tápate la boca y la nariz con una prenda mojada o húmeda, acude al Punto de Reunión (Centro de Competición) por el camino más corto y lo antes posible, avisando a los competidores que te encuentres en tu camino. No te olvides de descargar tu pinza electrónica para facilitar el control de personas en meta. Sigue las instrucciones del personal de la Organización y en caso de que decrete la evacuación de la zona, sigue las rutas de evacuación señaladas por la organización, Protección Civil y/o los CFSE.

TORMENTA CON RAYOS.

- En el caso de que durante la prueba se produzca de forma inopinada una tormenta con rayos, y te sorprenda en el campo, evita correr y permanecer en lugares elevados, como la parte alta de las colinas, crestas o divisorias, nunca te refugies bajo los árboles y aléjate de alambradas y objetos metálicos.

- Busca un refugio seguro y cerrado, por ejemplo, casas, vehículos de techo duro (no de lona) con las ventanas subidas.
- Si te encuentras en el exterior y en un lugar abierto, ponte en cuclillas, con las rodillas y los pies juntos, la cabeza baja y las manos sobre las orejas, manteniendo el menor contacto posible con el suelo. Sepárate de los grupos de personas.

LLUVIAS INTENSAS E INUNDACIONES

- Si te encuentras en el campo o bosque durante la competición. Aléjate de los ríos, torrentes, zonas bajas de laderas y vaguadas, evitando atravesar vados inundados y arroyos. Dirígete a los puntos más altos de la zona y en caso de que no puedas regresar a la Zona de Competición, espera a recibir ayuda, avisando a los servicios de emergencia si es necesario.
- Si te encuentras en el coche:
 - o Circular con precaución y vigila posibles desprendimientos de tierra.
 - o Aléjate de puentes torrentes o zonas que se puedan inundar.
 - o No aparques el coche en las orillas de los ríos.
 - o No atraveses nunca una zona inundada, vados con agua, o zonas donde la altura del agua supere los 20 cm., ya que a partir de esa altura se pierde el control del vehículo y se puede apagar el motor. Con 35 cm. algunos vehículos empiezan a flotar y tendrás dificultad para abrir las puertas del vehículo. Si el agua alcanza los 70 cm. el coche puede ser arrastrado por la corriente. Si es posible, aléjate de la zona inundada, ríos torrentes o curso de agua, mantente en una elevada, mantén la calma y espera a que baje el nivel del agua avisando a los servicios de emergencia si es necesario.

VIENTO FUERTE

- Si te encuentras en el campo o bosque durante la competición.
 - o Tener precaución con desprendimientos, en zona de arbolado por caídas de ramas, postes, tendido eléctrico, estructuras provisionales como carpas, arcos hinchables de salida y meta, etc.
- Si te encuentras en el coche:
 - o Si es imprescindible desplazarse, extremar las precauciones y la prudencia. Es necesario ralentizar la marcha y sujetar el volante con firmeza.
 - o Se recomienda informarse del estado de la red viaria, que puede verse afectada por el temporal.
 - o Si se conducen vehículos de grandes dimensiones como autocaravanas o vehículos

con remolque, extremar las precauciones ya que tienen más riesgo de salirse de la vía o volcar.

RUTAS Y PROCEDIMIENTO DE EVACUACIÓN

En el caso de que se produzca una emergencia natural sobrevenida durante la competición que aconseje la evacuación de la zona de competición, la directora del Curso tomará la decisión de la suspensión del evento, se cerrarán las salidas de competidores, el responsable de salidas entregará las bases de comprobación (Check) al responsable de cronometraje. El Equipo de Evacuación (EAE), Equipo Técnico (Balizadores), si la situación lo permite, iniciará la recogida de los controles avisando a los competidores en carrera que regresen al Punto de Reunión (Centro de Competición).

Se establece como Punto de Reunión el Centro de Competición, dónde esté ubicado el equipo de cronometraje. Todos los corredores descargarán sus pinzas electrónicas para que la organización pueda comprobar, de los corredores que han tomado la salida, cuantos faltan por entrar en meta. En caso necesario y si la situación lo permite se iniciaría la búsqueda de corredores que no hayan llegado. Los clubes o acompañantes que detectan la falta de algún corredor lo comunicarán en el Centro de Competición. En el caso de que sea necesario evacuar el Centro de Competición y la Zona de Aparcamiento de Vehículos, el Director de Prueba comunicará la evacuación. Se establecerá una ruta principal y una alternativa. El equipo de Evacuación indicará y/o señalará la ruta de evacuación en coordinación con la directora del curso en coordinación con Protección Civil y/o FCSE en su caso.

ORGANIZA:



COLABORA:



**AYUNTAMIENTO DE
ALMADÉN DE LA PLATA (SEVILLA)**

