

ESCUELA DEPORTIVA DE ORIENTACIÓN TO-TECH

(Temporada 2023-2024)



PARTICIPANTES

MENORES: Desde los ocho (8) años de edad obligatoriamente acompañados de un adulto (el adulto acompañante no paga la actividad).

A partir de los diez (10) años y dependiendo de la capacidad de cada uno, podrán hacer la actividad por sí solos.

Los menores deberán llevar siempre un teléfono móvil para poder contactar con sus familiares o los profesores de la TO-Tech en caso de pérdida. Es recomendable que lleven instalada alguna aplicación que sirva para localizarles, si fuese necesario.

ADULTOS: Cualquier edad y cualquier nivel de condición física.

En los mapas de entrenamiento estará impreso el teléfono de los profesores para poder contactar en caso de pérdida o lesión.



NIVELES

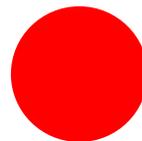
Se establecen **TRES** niveles:



1.- AMARILLO: Para los que tienen el primer contacto con la orientación o empiezan con conocimientos muy elementales. Participarán en entrenamientos guiados y acompañados por un entrenador.



2.- NARANJA: Nivel INTERMEDIO para orientadores con conocimientos técnicos previos y aceptable forma física.



3.- ROJO: Para participantes de cualquier edad con buena base técnica y que quieran perfeccionar sus fundamentos y compaginarlo con recorridos de mayor exigencia física.



LUGAR

Cada semana habrá dos actividades. Los martes se realizarán en un mismo lugar cambiando cada dos o tres meses entre estas tres ubicaciones: (Pinar de Olías, Parque de los Gavilanes y Parque Safont). Los jueves serán actividades de mayor carga técnica, en ubicaciones más extensas en terreno y en mapas diferentes, practicando la orientación en escenarios urbanos, parques y parajes naturales. Todos a unos diez minutos en coche desde la ciudad de Toledo.

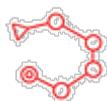
El lugar se publicará en la web del club y por redes sociales y se mandará por correo electrónico y por WhatsApp a todos los inscritos en la escuela.

POSIBLES LOCALIZACIONES:

<i>Pinar Fuente del Moro</i>
<i>Pinar de La Bastida</i>
<i>Casco urbano de Toledo</i>
<i>Parque Campo Escolar</i>
<i>El Valle</i>
<i>Parque de Los Pinos</i>

<i>Parque Tres Culturas</i>
<i>Parque de La Luz</i>
<i>Pinar del Cordel</i>
<i>Parque de la Vega</i>
<i>Casco urbano de Bargas</i>
<i>Pinar Los Gavilanes</i>

<i>Urbanizaciones de Cobisa</i>
<i>Urbanización de Azucaica</i>
<i>Parque Safont</i>
<i>Urbanización Valparaíso</i>
<i>Parque El Polvorín</i>
<i>Parque lineal del Polígono</i>



HORARIO

Desde el martes 3 de octubre de 2023, al martes 28 de mayo de 2024.

Los entrenamientos se realizarán siempre coincidiendo con el Calendario Escolar de la ciudad de Toledo. Los días festivos y las vacaciones escolares que coincidan con las sesiones, no habrá entrenamiento.

Algunas sesiones de entrenamiento del mes de diciembre o enero tendrán horario nocturno. Se avisará con tiempo y se empezará sobre las 19:30 horas.





TARIFAS 2023/2024

<i>Un orientador</i>	<i>Dos orientadores</i>	<i>Tres orientadores</i>	<i>Por cada orientador +</i>
60,00 €	100,00 €	130,00 €	25,00 €

Precio por cuatrimestre (primer cuatrimestre de octubre a enero; segundo cuatrimestre de febrero a mayo).

Pago mediante transferencia bancaria a principios de octubre de 2023 y primeros días de febrero de 2024. Indicar con claridad el nombre del orientador o familia de orientadores a la hora de realizar la operación.

C.C. ES 54 2103 7197 25 0030035816
a nombre del CD. Deporte Integral Toledo Orientación.

Esta tarifa incluye:

- Entrenamientos semanales con la escuela de orientación.
- Participación de los alumnos en edad escolar en el Campeonato Escolar Provincial de Orientación (CEPO'24). Aquellos cuyo centro escolar participe en el CEPO'24, competirán preferentemente con su centro respectivo.
- Préstamo del material necesario para las competiciones (tarjetas electrónicas, brújulas).



LICENCIAS Y SEGUROS

En principio, aquellos alumnos de la To-Tech que tengan licencia FEDO en vigor están cubiertos por el seguro deportivo de esta. Este seguro cubre las incidencias que puedan producirse durante la práctica deportiva. Es un seguro de **“accidentes durante la práctica deportiva”**. Esto quiere decir que las lesiones tipo golpes por caídas, contusiones, fracturas, esguinces, heridas, choques violentos están cubiertos por el seguro, no obstante lesiones del tipo de desgarro muscular, tendinitis, lumbalgias son más difíciles de aceptar por la compañía de seguros, siendo más rápido (y a veces el único medio) utilizar los servicios sanitarios ordinarios (SESCAM o compañías privadas donde recibe las prestaciones sanitarias habitualmente).

Se recomienda a todos los participantes de la TO-Tech tramitar la licencia federativa.



INSCRIPCIONES A LAS PRUEBAS

El pago de las cuotas de la escuela **NO** incluye las inscripciones en las competiciones oficiales a las que se apunte el orientador (salvo la competición escolar).



OBJETIVOS DE LA ESCUELA DE ORIENTACIÓN

A lo largo del año se trabajará para:

- ✓ Mejorar la capacidad espacial.
- ✓ Conocer la simbología de los mapas y de la descripción de controles.
- ✓ Conocer la técnica de orientación basada en la lectura del mapa. Navegación.
- ✓ Aprender la técnica de orientación basada en la brújula. Toma de rumbos.
- ✓ Poder interpretar las curvas de relieve de los mapas.
- ✓ Mejorar la preparación de pruebas escolares (CEPO y CRDEE).
- ✓ Conocer la mecánica de las pruebas de relevos.
- ✓ Practicar pruebas de sprint con pinzas electrónicas.
- ✓ Conocer la modalidad de pruebas de orientación de precisión.
- ✓ Realizar orientación nocturna.
- ✓ Practicar la orientación en entramados urbanos

Los entrenamientos se realizan generalmente con balizas de entrenamiento sin pinza o con pinzas manuales. No obstante, algunos entrenamientos se realizarán con tarjeta electrónica, para conocer al detalle el funcionamiento de este dispositivo de cara a las competiciones.

Sigue a la TO-TECH en:



Totech_orienteering