

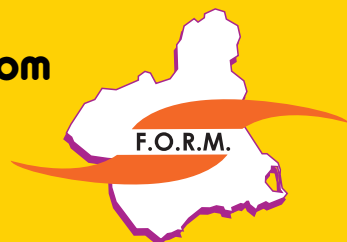
INSCRIPCIONES

www.form-orientacion.com

MÁS INFORMACIÓN

968 63 91 36

info@form-orientacion.com



ORGANIZA

Federación de Orientación
de la Región de Murcia
Avda. Juan Carlos I, 52, 4D
30840 ALHAMA (Murcia)



Región de Murcia
Consejería de Cultura, Juventud y Deportes
Dirección General de Deportes



CURSO DE INICIACIÓN

ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

¿Te gusta la bicicleta de montaña? pero estás cansado de dar vueltas por un mismo circuito... ¿sabes leer un mapa? ¿orientarte?... no, pues aquí tienes un curso para iniciarte en la orientación en bicicleta de montaña. A partir de ahora no habrá mapa que se resista, busca nuevos caminos a tu bicicleta.

y después +

LIGA REGIONAL 2009

ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

Fecha	Mapa	Lugar	Club Organizador
13 junio	Avilés OBM	Avilés (Lorca)	Lorca-O
20 junio	Coto Cuadros OBM	Coto Cuadros	SENDA
27 junio	Las Alquerías OBM	Las Alquerías (Totana)	Totana-O
4 julio	Alhama OBM	Alhama de Murcia	Alhama-O



ORGANIZA
Federación de orientación de Murcia.

REQUISITOS
Casco.
Bicicleta de Montaña.
Equipamiento de MB.
Kit de reparación.
Bebida isotónica.

LUGAR
Coto de los Cuadros
(Término municipal de Murcia)

FECHA
30 y 31 de mayo de 2009.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN
15 € (incluye monitor, mapas, diploma y seguro deportivo para el fin de semana).

INSCRIPCIONES Y PAGOS
En la web www.form-orientacion.com

PLAZO DE INSCRIPCIÓN
Hasta el martes 26 de mayo de 2009.

PROGRAMA
20 Horas

SABADO 30 DE MAYO DE 2009
9:00 h Introducción a la orientación
10:00 h Recorrido guiado
11:00 h Recorrido por parejas
13:00 h Comentarios de los recorridos

DOMINGO 31 DE MAYO DE 2009
9:00 h. Tipos de carreras.
10:00 h Recorrido individual
12:00 h Recorrido Libre individual
13:00 h Comentarios de los recorridos.
Entrega de diplomas.