



# PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

## ORIENTACIÓN EN VERANO

26, 27, 28 y 29 DE AGOSTO 2022



## SIERRA DE ALBARRACIN - TERUEL



## 1.- PROGRAMA MUJER Y DEPORTE – MUJER Y ORIENTACIÓN

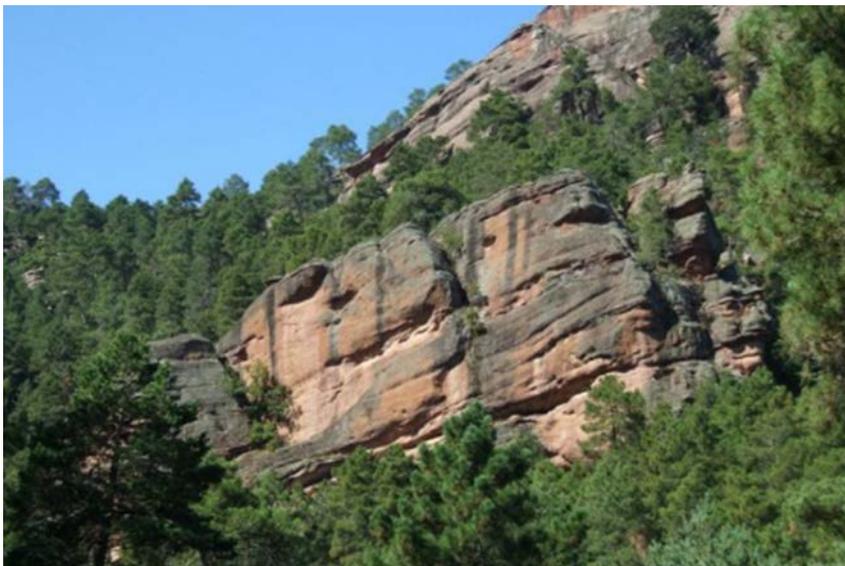
Los programas de mujer y deporte se promueven desde el Consejo Superior de Deportes, en colaboración con otros organismos como Federaciones deportivas, autonomías, universidades, empresas, etc. <http://www.csd.gov.es/csd/promocion/mujer-y-deporte>.



El principal objetivo de estos programas es fomentar la participación de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte en igualdad de condiciones que los hombres, superando las barreras u obstáculos que aún hoy día dificultan la realidad de una práctica con equidad de género en este ámbito de la vida. El fomento de la participación de las mujeres ha de ser para todas las edades, modalidades deportivas, grados de implicación/competición y niveles

profesionales (puestos técnicos, de gestión, administración y dirección).

Las **Jornadas de Orientación en Verano** se iniciaron en 2009 en Peguerinos (Ávila) con el objetivo de promover este deporte entre mujeres y desarrollar entrenamientos para mejorar técnicamente. Desde entonces se ha realizado en Navaleno (Soria) en 2010, Mérida (Badajoz) en 2011, Sant Joan d'Alacant (Alicante) en 2012, Alarcón (Albacete), en 2013, Ribamontán al Mar (Cantabria), en 2014, Vigo (Galicia) en 2015 en Abejar (Soria) en 2016, en Sabiñánigo (Huesca) en 2018, en Molina de Aragón (Guadalajara) en 2019 y en Soria en 2020, recuperada la actividad tras el parón debido al COVID19. En 2014 tuvo lugar también una edición de **Orientación en Invierno** en Alicante, en 2015 en Caños de Meca (Cádiz) y en 2017 en Archidona (Málaga). Este año se celebra en la provincia de Teruel, gracias a la implicación de la a la colaboración del Club Ibón de orientación que nos ha cedido amablemente los mapas donde se realizará la actividad y al apoyo tanto del Ayuntamiento de Teruel como la Comarca Sierra de Albarracín, gracias a los Ayuntamientos de Albarracín, Bezas, Gea de Albarracín y Torres de Albarracín.



## 2.- ORGANIZACIÓN Y MONITORES/AS

**Responsable MyD:**

Marta Armisén Saénz de Cenzano

**Directora técnica:**

Esmeralda Ruiz Alonso

**Nivel 1 Iniciación niñ@s:**

Piedad Mesonero

**Nivel 2 Iniciación adult@s:**

Elena Valverde

**Nivel 3:**

Raquel Márquez

**Nivel 4:**

María Soriano

**Nivel 5:**

Amanda Pons  
María Rodríguez

**Nivel 6:**

Guadalupe Moreno

**Actividades Infantiles:**

Alfonsa Corrochano

**Responsable cronometraje**

**Entrega mapas Nivel 7:**

Maite Torres

**Equipo de Campo:**

José Batanero  
David de Miguel  
Alberto Santabárbara

David Cotillas  
José Antonio Ferrando  
Angel Elhombre



**Contacto:**

Marta Armisén Saenz de Cenzano

secretaria.fedo@gmail.com

669455234

### 3.- PROGRAMA

#### VIERNES 26 DE AGOSTO.

- 11:00 a 14:00. Recepción de participantes en Albergue Albarracín, C. Sta. María, 5, 44100 Albarracín, Teruel, coordenadas 40.405856, -1.4438556. <https://goo.gl/maps/tRy5XPWPYPvJamnu9>.
- 16:00 a 20:00. Recepción de participantes en el Polideportivo de Albarracín. <https://goo.gl/maps/SLLyQ4iPkTojAfZs7>
- 16:30. Presentación de la actividad en el Polideportivo de Albarracín. <https://goo.gl/maps/SLLyQ4iPkTojAfZs7>
- 17:00. Apertura de las actividades del nivel 1 y 2, se realizará recorrido en el mapa ALBARRACIN urbano.
- 17:30. Entrenamiento 1, resto de niveles. en el mapa CARRASCALLANO (12 min / 10 km).
- 19:30. Fin del entrenamiento. Análisis entrenamiento por grupos. Reunión técnica, explicación uso GPS ORIENTEERING.
- 21:00. Cena en el alojamiento.

#### SABADO 27 DE AGOSTO.

- 08:00 Desayuno en el alojamiento.
- 09:45. Entrenamiento 2 en FUENTE CERRADA. Análisis entrenamiento por grupos. Puesta en práctica de GPS ORIENTEERING. (45 min/45 km)
- 13:00. Comida pic-nic. Piscina de Verano en Fuente Cerrada. <https://goo.gl/maps/CsxCSUMBVh7xea24740.329855,-1.049240>
- 17:00 Foto de grupo con la camiseta de mujer y orientación. Charla en el Centro de Día, situado en las inmediaciones del Parque de los Fueros, Teruel. <https://goo.gl/maps/QwN7Quaj5z47YW69640.333360,-1.105565>
- 18:30. Entrenamiento 3 en PARQUE DE LOS FUEROS, Teruel. Análisis entrenamiento por grupos.
- 21:00. Cena en el alojamiento.
- 22:00. Entrenamiento 4 en ALBARRACÍN, Sprint nocturno.
- 23:30. Fin de entrenamiento.

#### DOMINGO 28 DE AGOSTO.

- 08:30. Desayuno en el alojamiento.
- 10:00. Entrenamiento 5 CALLEJONES DE BEZAS. Análisis entrenamiento por grupos. Puesta en práctica de GPS ORIENTEERING.
- 12:30. Fin de entrenamiento y charla técnica por grupos.
- 14:00. Comida pic-nic y piscina municipal en Gea de Albarracín. <https://goo.gl/maps/FRRskfmVjked18jo740.409016,-1.351053>
- 17:30. Entrenamiento 6. Piscina municipal Gea de Albarracín. Análisis entrenamiento por grupos.
- 21:00. Cena en el alojamiento.

#### LUNES 29 DE AGOSTO.

- 8:30. Desayuno en el alojamiento.
- 10:00. Clausura jornadas orientación en verano.
- 10:15. Entrenamiento 7. AGUANACES. Análisis entrenamiento por grupos.
- 14:00. Comida picnic. Piscina municipal Los Planos. <https://goo.gl/maps/HJ2VS4hx5C46WqQE640.332627,-1.084586>



#### 4.- DESCRIPCIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS

##### VIERNES 26 DE AGOSTO TARDE (17:00 Y 17:30)

##### SPRINT URBANO - MICROSPRINT EN ALBARRACÍN PUEBLO (NIVELES 1 Y 2).

**Mapa:** MUNICIPIO ALBARRACÍN. Escala: 1:3000 Equidistancia: 2,5m.

**Cartógrafo:** ALBERTO SANTABÁRBARA LAMBEA

**Trazadora:** ESMERALDA RUIZ ALONSO

Apertura de las actividades del nivel 1 y 2, se realizará recorrido en el mapa ALBARRACIN urbano. Los grupos se trasladarán con sus monitoras al Parque Municipal es inicio y final de recorridos, donde se iniciarán los recorridos urbanos por el pueblo de Albarracín, acompañados y guiados por las monitoras.

##### MODEL EVENT - ALBARRACÍN AVENTURA (NIVELES 0, 3, 4, 5, 6 y 7) Toma de contacto con el mapa.

**Punto de encuentro y parking:** (12 min /10 km)

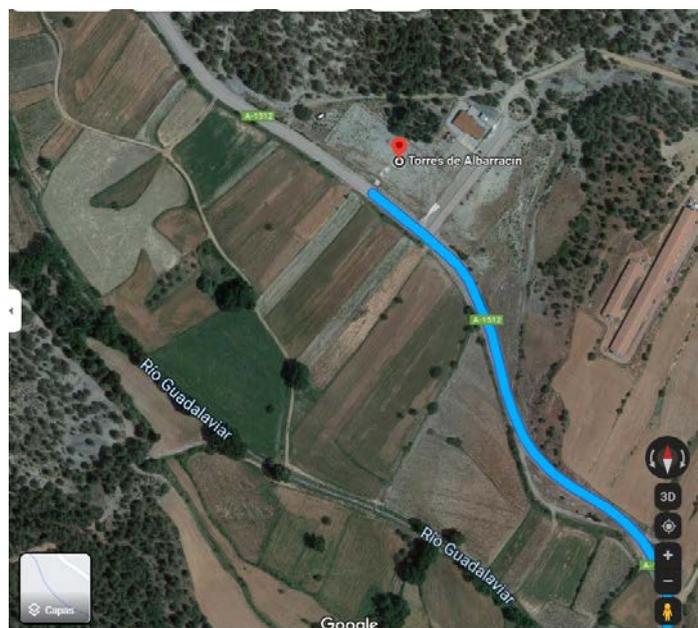
<https://goo.gl/maps/eZjKwK1ozkhwrDM56>

Para llegar a la zona de parking desde el Albergue de Albarracín, se coge Carretera A-1512 dirección TORRES DE ALBARRACIN. Punto de encuentro y aparcamiento en coordenadas parking Albarracín Aventura 40.416494, -1.510446.

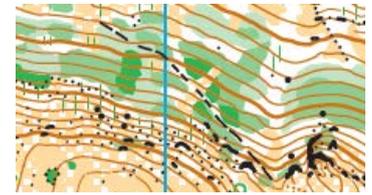
**Mapa:** CARRASCALLANO. MUNICIPIO TORRES DE ALBARRACÍN. Escala 1;10.000 Equidistancia 5m.

**Cartógrafo:** VIDAL TRIQUELL TE-2771-21

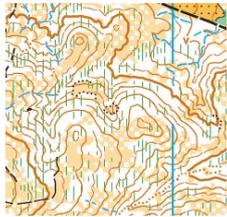
**Trazadora:** ESMERALDA RUIZ ALONSO.



**Descripción del terreno:** Terreno bastante compartimentado, con gran cantidad de vaguadas suaves y torrenteras, diferentes zonas con grandes desniveles y diversas formaciones geomorfológicas.



**Descripción del ejercicio:** Se trata de un entrenamiento lineal, para hacer una toma de contacto con el tipo de terreno que nos encontraremos en la Sierra de Albarracín.



**Objetivo:** Como toma de contacto, sería interesante realizar el entrenamiento con tranquilidad sin desgastarse, ya que es el primer día, y trabajar aspectos básicos de la lectura de mapa (curva de nivel, vegetación y otros elementos). Adquirir el hábito del mapa bien orientado en todo momento y tomar consciencia de las escalas y distancias, además la gran cantidad de vaguadas nos llevará a cometer errores paralelos, y es un buen momento para ir muy concentrados/as.

**Consejos:** Intentar fijarse en la forma en que están pintados los elementos del mapa. Hacer una orientación fácil y sobre todo disfrutar del primer día de entrenamientos.

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
MICROSPRINT	0,3KM	8
NIVEL 1	1,1KM	13
NIVEL 2	1,2KM	16
NIVEL 3	2,9KM	11
NIVEL 4	2,9KM	12
NIVEL 5	3,3KM	14
NIVEL 6	4KM	15
NIVEL 7	4,6KM	17

## SABADO 27 DE AGOSTO MAÑANA (09:45)

### MULTITECNICO

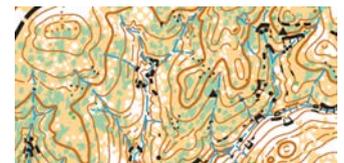
**Punto de encuentro y parking:** <https://goo.gl/maps/BUa5TWSBy6sG23Ym6> (45 min /45 km)

Para llegar al parking desde el Albergue Albarracín, se coge la carretera A-1512 dirección GEA DE ALBARRACÍN. Seguidamente se coge la N-234, y más adelante la N-420, y en esta carretera se coge el desvío al parking de FUENTECERRADA, donde también será el lugar de salida y llegada del entrenamiento. Coordenadas 40.330140, -1.048464.

**Mapa:** FUENTE CERRADA . MUNICIPIO TERUEL. Escala 1:10.000 Equidistancia 5m.

**Cartógrafo:** SANTIAGO CHOLIZ MUNIESA.

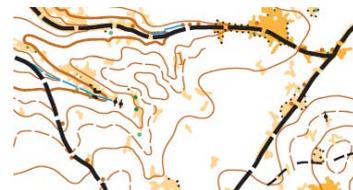
**Trazadora:** ESMERALDA RUIZ ALONSO



**Descripción del terreno:** Se caracteriza por ser un terreno típico de muelas, cotas achatadas y vaguadas con bastante desnivel; las lluvias torrenciales han dejado al descubierto gran cantidad de piedras y cortados. Un mapa atravesado por caminos de dirección este a oeste, y por un cable de alta tensión de noroeste a suroeste, que se han quitado para complicar este entrenamiento. En las caras sur de las vaguadas nos podemos encontrar los verdes de los dibujos.

**Descripción del ejercicio:** Se va a realizar un entrenamiento multitécnico para los niveles 5, 6 y 7, en la que se ha dividido el recorrido en tres tramos. El primero son rumbos, donde solo se verá pintado la zona del círculo de la baliza, el segundo pasillo, donde se deberán de picar todas las balizas que se encuentren durante el recorrido, y el tercer tramo es un recorrido lineal sin caminos y sin el cable de alta tensión. A los niveles 6 y 7 además se les ha quitado los colores.

Para los niveles 1, 2, 3 y 4, se ha montado un recorrido lineal. Los recorridos para estos niveles se han imprimido a escala 1/7.500. En diferentes puntos se montarán actividades, como realización de rumbos y rumbos inversos, trisecciones en mapa cartográfico militar, tiro al arco, lanzamiento de granadas de metal a diferentes círculos a diversas distancias. Apreciación de distancias y localización de material (en esta prueba se esconde material en una zona concreta y en un tiempo limitado debe de localizar todos los objetos máximos posibles).



**Objetivo:** Correcto uso de la brújula, repaso de rumbos precisos, control de distancias y ser capaces de seguir un pasillo. Para los niveles más inferiores hay que seguir trabajando los aspectos básicos de la lectura de mapa (curva de nivel, vegetación y otros elementos). Adquirir el hábito del mapa bien orientado y como doblarlo, el uso de la brújula y tomar consciencia de las escalas y distancias. Para los niveles 5, 6 y 7, también se pretende trabajar un recorrido con multitud de balizas como ayuda a no salirse del pasillo.

**Consejos:** Ritmo de carrera tan lento como sea necesario para un correcto control del rumbo distancia, y durante el pasillo interpretación del mapa e identificación de elementos del terreno.

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1	2,6 KM	7
NIVEL 2	2,6 KM	8
NIVEL 3	3 KM	12
NIVEL 4	3,7 KM	14
NIVEL 5	5,2 KM	24
NIVEL 6	6,2 KM	27
NIVEL 7	7 KM	32

## SABADO 27 DE AGOSTO TARDE (19:00)

### SPRINT URBANO

**Punto de encuentro:** <https://goo.gl/maps/SmpVKSKj8cWKpyGVA> (10 min 10 km)

**Parking:** alrededores del PARQUE DE LOS FUEROS 40.333987,-1.105204

**Mapa:** PARQUE DE LOS FUEROS. MUNICIPIO TERUEL. Escala 1:2.500 Equidistancia 2,5m.

**Cartógrafo:** SANTIAGO CHÓLIZ MUNIESA

**Trazadora:** ESMERALDA RUIZ ALONSO

**Descripción del terreno:** Mapa urbano en la que la parte sur es un parque y la norte es zona de urbanizaciones, pero solo se va usar la parte del parque.

**Descripción del ejercicio:** Se trata de un sprint en lo que el ejercicio consistirá en intentar ser ágiles a la hora de la lectura y de elecciones de ruta. Es un sprint y tenemos que adecuarnos a lo exigente que puede llegar a ser el tomar elecciones rápido.

**Objetivo:** Trabajar la velocidad de lectura en todos los niveles. También intentar ejecutar lo más rápido posible la ruta elegida y no dudar demasiado, en un sprint muchas veces pierdes más tiempo dudando en qué ruta coger. No habrá cronometraje sportident.

**Consejos:** Además de divertirse, aislarse de los demás corredores/as, intentar anticipar la salida hacia la siguiente baliza. Hacer la ruta que has pensado comprobando dirección. Tener en cuenta que habrá muchas balizas en la misma zona, revisar la descripción de controles.

## SABADO 27 DE AGOSTO NOCHE (22:00)

### SPRINT URBANO

**Punto de encuentro:** <https://goo.gl/maps/5EXPkqvLVXQGquvF9>

**Mapa:** ALBARRACÍN. MUNICIPIO ALBARRACÍN Escala: 1:3000 Equidistancia: 2,5m.

**Cartógrafo:** ALBERTO SANTABÁRBARA LAMBEA

**Trazadora:** ESMERALDA RUIZ ALONSO

**Descripción del terreno:** Mapa urbano con desnivel. Pueblo típico mudéjar, de callejuelas estrechas y gran cantidad de recovecos. Mapa perfecto para un sprint.

**Descripción del ejercicio:** Se trata de un sprint nocturno, con lo que se aconseja uso de frontal para una lectura adecuada del mapa, en lo que el ejercicio consistirá en intentar ser ágiles a la hora de la lectura y de elecciones de ruta añadiéndole la dificultad de la falta de luminosidad.

**Objetivo:** Disfrutar de las noches en el pueblo de Albarracín, un pueblo antiguo en un paraje incomparable.

**Consejo:** Cuidado con los choques entre corredores/as y deslumbrarse con otros frontales.

## DOMINGO 28 DE AGOSTO MAÑANA (10:00)

### TRABAJO LECTURA PRECISA DE MAPA

**Punto de encuentro y parking:** <https://goo.gl/maps/5wiYShpv64P1eJCU6> (27 min/16 km)

Traslado zona de entrenamiento PARKING LA MINA coordenadas 40.334086, -1.329237. Para llegar desde el Albergue de Albarracín, se coge carretera dirección BEZAS y antes de este pueblo se encuentra el PARKING LA MINA coordenadas 40.334086, -1.329237.

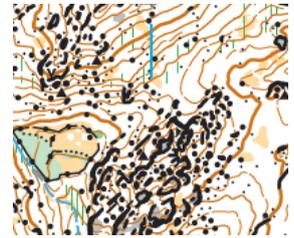
Los niveles 5, 6 y 7 se trasladarán unos 800m hasta el triángulo de salida dirección norte, se encontrará prebalizado. Los niveles 1, 2, 3 y 4 iniciarán sus recorridos en la zona del parking.

**Mapa:** CALLEJONES DE BEZAS NORTE Y SUR . MUNICIPIO BEZAS. Escala: 1:7.500 Equidistancia 5 m

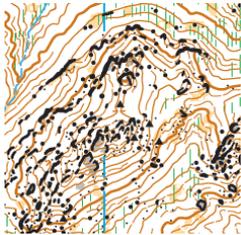
**Cartógrafo:** MARIO VIDAL TRIQUELL

**Trazadora:** ESMERALDA RUIZ ALONSO

**Descripción del terreno:** Terreno con grandes diversas formaciones geomorfológicas.



**Descripción del ejercicio:** Se trata de trazados divididos por zonas de grandes formaciones geomorfológicas con cambios de dirección entre balizas, provocando una constante lectura precisa y máxima concentración. Los niveles 5, 6 y 7 se trasladarán al triángulo de salida que se encuentra al norte del mapa y realizarán el entrenamiento en la zona norte de CALLEJONES DE BEZAS. Los niveles 1, 2, 3 y 4 lo realizarán en CALLEJONES



DE BEZAS sur, y el triángulo de salida se encuentra en las inmediaciones del centro de entrenamiento, en la zona del parking. Se ha imprimido en escala 1/5.000 para estos niveles.

**Objetivo:** Ser capaz de identificar las formaciones rocosas en carrera sin perder contacto con el mapa.

**Consejo:** Lectura precisa ya que en las zonas estarán muy cerca unos puntos de otros.

NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1	1,4 KM	10
NIVEL 2	1,5 KM	11
NIVEL 3	1,9 KM	15
NIVEL 4	2 KM	14
NIVEL 5	2,6 KM	14
NIVEL 6	3,5 KM	22
NIVEL 7	4,1	21
NIVEL PLUS	4,1	16

## DOMINGO 28 DE AGOSTO TARDE (17:30)

### SPRINT URBANO y MICROSPRINT

**Punto de encuentro y parking:** <https://goo.gl/maps/M3AD2nXZbH4Vz8ZXA> (17 min / 14 Km)

Tras el pic-nic y el baño en las piscinas municipales de Gea de Albarracín.

**Mapa:** MUNICIPIO GEA DE ALBARRACÍN Escala 1:4000 Equidistancia 2,5 m.

**Cartógrafo:** ALBERTO SANTABÁRBARA LAMBEA

**Trazador:** DAVID COTILLAS

**Descripción del terreno:** Mapa urbano dividido en dos partes por el río.

**Descripción del ejercicio:** Volvemos a realizar otro sprint, y en este debemos de intentar realizar la lectura del mapa a máximas pulsaciones. Es un trazado que obligará a realizar cambios bruscos de dirección, con la intención de provocar error en la salida del control.

**Objetivo:** Trabajar la velocidad de lectura en todos los niveles. También intentar ejecutar lo más rápido posible la ruta elegida y no dudar demasiado.

**Consejos:** Es el penúltimo entrenamiento, y lo importante es divertirse. Intentar aislarse de los/as demás corredores/as, intentar anticipar la salida hacia la siguiente baliza.

## LUNES 29 DE AGOSTO MAÑANA (09:45)

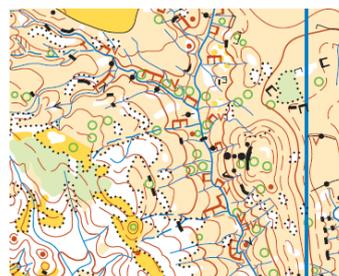
### GLOBAL SCORE

**Punto de encuentro y parking:** <https://goo.gl/maps/xuGF33AqNGnAxW9U7>

**MAPA** AGUANACES. MUNICIPIO TERUEL. Escala 1:10000 Equidistancia 5 m. **Cartógrafo:** SANTIAGO CHOLIZ MUNIESA

**Trazadora:** ESMERALDA RUIZ ALONSO

**Descripción del terreno:** Terreno atravesado por vaguadas de norte a sur, generando un relieve de multitud de vaguadas y torrenteras generando un micro relieve. Terreno con escasa zona de bosque.

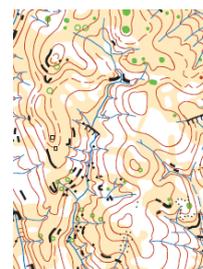


**Descripción del ejercicio:** Para terminar el último entrenamiento, se han organizado para los niveles 1, 2, 3, y 4 un recorrido lineal, a escala 1/7.500, lo que se busca en este entrenamiento es irse con buenas sensaciones. Estos días hemos trabajado varias técnicas y hoy ya sois capaces de poner en práctica vosotros solos muchas de ellas. Así que hoy es el día para recoger todos los conocimientos y plasmarlos en el campo. Los niveles 5, 6 y 7 se han preparado zonas de globos, donde la elección de los puntos dentro de ellos es un score, aquí prevalecerá la buena elección de la ejecución de los puntos, lo que determinará el tiempo del mejor corredor. La escala del mapa para estos niveles es 1/10.000.

**Objetivo:** Poner en práctica lo de los días anteriores e irse con buenas sensaciones.

### **Consejos:**

- No dejarse influenciar por los/as demás corredores/as.
- Hacer tu propia orientación
- Dosificar el ritmo
- Disfrutar y divertirse sin agobiarse por el resultado.



NIVELES	DISTANCIA	CONTROLES
NIVEL 1	1,7 KM	10
NIVEL 2	1,7 KM	10
NIVEL 3	2,2 KM	12
NIVEL 4	2,4 KM	15
NIVEL 5	3,5 KM	21
NIVEL 6	4 KM	22
NIVEL 7	4,6 KM	26

## 6.- AVITUALLAMIENTO.

La organización aportará agua en garrafas y fruta al finalizar los entrenamientos. Las participantes deben llevar su propio vaso.



Para que la actividad no resulte larga y cansada para el grupo de iniciación, se hará una pequeña parada para almorzar algo, por ello recomendamos que lleven una gorra y una mochila propia con algo de comida y agua en cada entrenamiento.

Desde la federación tratamos de avanzar en la reducción del uso de plásticos desechables, por ello pedimos a las participantes que en la medida de lo posible colaboren con este proyecto empleando útiles que no sean de plástico o al menos que sean reutilizables.

## 7.- MATERIAL NECESARIO

- Ropa de entrenamiento para 5 entrenamientos de monte y 3 urbanos. Zapatillas de correr (recomendable más de un par), ropa, polainas.
- Bañador, toalla, chanclas, ...nos bañaremos en las piscinas.
- Material accesorio orientación: brújula, tarjeta sportident, portadescripciones. Para tod@s l@s participantes que no dispongan de tarjeta Sportident y/o brújula de iniciación, se la proporcionará en el curso y tendrán que devolverlas al acabar. Se recomienda llevar algún repelente de insectos que incluya garrapatas. Frontal.
- Carpeta para guardar mapas, boli o rotulador.
- Vaso o utensilio reutilizable para tomar agua en las llegadas
- Opcionalmente silla plegable. Móvil y cinta o brazaletes para portarlo.

## 8.- ALOJAMIENTO

El Programa Mujer y deporte para las participantes subvencionadas y los que lo han solicitado, incluye el alojamiento y la PC desde la cena del viernes 26 de agosto a la comida del lunes 29 de agosto en el Albergue de Albarracín. Las comidas de todos los días serán tipo pic-nic, se entregarán en la zona de descarga al terminar los entrenamientos de la mañana. El albergue proporciona sábanas y ropa de cama, pero no toallas.

Se va a autorizar el acceso a los participantes en las jornadas de orientación en verano al Albergue de Albarracín, por lo que es necesario que todos los participantes rellenen el [formulario](#) con los datos de los vehículos con los que se va a acceder. El aparcamiento para los residentes del Albergue de Albarracín será en la zona del cementerio y delante de la guardia civil. **Solo podrán acceder y aparcar aquellos vehículos que hayan rellenado el formulario. El listado se enviará al Ayuntamiento de Albarracín el lunes 22 de agosto para que sean autorizados. En caso de que no se remitan los datos de matrícula, los vehículos que no tengan el acceso autorizado, podrán ser multados.**

El viernes 26 de agosto en horario 11:00 - 14:00 y 16:00 -20:00 habrá una persona de la organización para repartir unas pulseras identificativas como participantes de las jornadas de orientación en verano en el Albergue de Albarracín para acceso a las piscinas y el resto de actividades.

El **suelo duro** esta localizado en el **Polideportivo de Albarracín**, coordenadas 40.47752350567408, - 1.4370651380812822 <https://goo.gl/maps/SLLyQ4iPkTojAfZs7>. La llave del suelo duro la tendrá Rafael Paísán teléfono 609047758.

Las **autocaravanas** tendrán reservado un espacio en el parking del Polideportivo de Albarracín <https://goo.gl/maps/SLLyQ4iPkTojAfZs7>. Las personas que han solicitado suelo duro y las autocaravanas podrán hacer uso de las duchas de la piscina municipal de Albarracín (horario duchas de 9:00-21:00).

## 9.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

### 11.1. PISCINA

Todos los días se podrá acceder a una piscina municipal mediante pulsera acreditativa de participación en el Programa MyD 2022:

- Viernes: Piscina de Albarracín 10:00-16:00.
- Sábado: Piscina de Fuente Cerrada en Teruel.
- Domingo: Piscina de Gea de Albarracín.
- Lunes: Piscina de los Planos en Teruel.

### 11.2. ALBARRACÍN AVENTURA



El descuento en las entradas es del 20% si se reservan a través de la web <https://www.albarracinaventura.com/>. Los participantes en la actividad de Orientación en verano del Programa Mujer y Deporte tendrán un 10% de descuento adicional con el código promocional "ORIENTA22" en todas las actividades de Albarracín Aventura. Se ubica a tan solo 10 minutos de distancia de Albarracín. Disfruta de toda la adrenalina de nuestros más de 1000 metros de recorridos de arborismo con puentes tibetanos, cuerdas de abordaje, rocódromos... y más de 500 metros de tirolinas entre barrancos con nuestra estrella, la tirolina gigante de 130 metros. Podrás acceder a cualquier actividad sin tener que contar con una condición física especial, actividades para todas las edades. Actividades para niños a partir de 0,90 metros de estatura en nuestro circuito colocado al lado de la cafetería y a 200 metros de distancia nuestros circuitos para niños de 1,15 metros acompañados de un adulto hasta 1,95 metros de estatura. Albarracín aventura fue inaugurado en marzo de 2015, todas sus instalaciones cuentan con los últimos y mas novedosos sistemas de seguridad, incluida una línea continua que permite que los usuarios estén constantemente anclados a ella.

### 11.3. DINÓPOLIS

Los participantes en la actividad de Orientación en verano del Programa Mujer y Deporte tendrán un vale descuento en el acceso a Dinópolis que se entregará al hacer la acreditación. Podrán disfrutar de un recorrido de 4.500 millones de años en el que escucharán los primeros latidos del corazón de la Tierra, descubrirán cómo surgió la vida y con ella las criaturas más extraordinarias que jamás han existido... Los dinosaurios !... Una etapa única en la Historia de la Tierra que te atraparás por su belleza y misterio y que sólo podrás vivir en Dinópolis Teruel. Averiguarán lo que ha pasado en los últimos 65 millones de años, tras la extinción de los dinosaurios... Cómo evolucionaron los mamíferos, conocerán a nuestros antepasados los homínidos y sobre todo, nuestra especie... Homo sapiens ...Un lugar mágico que te sorprenderá y que jamás olvidarás...

## 10.- INFORMACIÓN ADICIONAL

- Todos los entrenamientos excepto el que se realiza el sábado en el Parque de los Fueros en Teruel, llevaran base. La limpieza y el chequeo de las tarjetas sportident se encontrarán en los alrededores de la descarga de la misma. La base start, se encontrará en el triángulo de inicio de los entrenamientos.
- Recomendable descargarse en el móvil la versión gratuita "GPS ORIENTEERING". Se han preparado los respectivos mapas geo referenciados para poder realizar el estudio de los tracks después de cada entrenamiento. Se aconseja que lleven una porta móvil o similar para llevarlo durante el entrenamiento y así que se grabe el recorrido.



¡¡¡¡NOS VEMOS EN ALBARRACÍN!!!!