



AWOS '10

(Aligots Woman's Orienteering Stage)



Introducció

Fa un any es va realitzar el primer AWOS, impulsat per la junta d'Aligots, amb l'objectiu de potenciar el paper de les dones (dones, noies i nenes) del club a l'orientació en general. Totes sabem que el nostre paper és important i que sempre queden moltes coses per fer i aprendre.

Aquest primer AWOS va ser un èxit, una pila de noies varem poder realitzar entrenaments específics per nosaltres en zones espectaculars. I amb resultats molt notables de les Aligotes a les següents curses realitzades.

Aquest any, hi tornem, tenim un nou AWOS, nous mapes, nous entrenaments, tot pensat per nosaltres. No hi podem faltar!

Filosofia



L'AWOS ha estat promogut des de la junta, en part des de la branca "masculina" dels Aligots, senzillament perquè és des d'aquest espai des d'on es disposa de la informació i de la capacitat per engegar una iniciativa d'aquest tipus. Tot i això l'objectiu és que a partir d'aquest stage siguin les mateixes aligotes les que

adquireixin més **protagonisme** a l'hora de repetir o promoure aquesta o altres iniciatives.





Butlletí nº1

Stage vol ser un espai íntegre d'orientació i relació, i té com a objectiu que, en la mesura del possible, les participants es puguin **descarregar** de les seves responsabilitats habituals, que en ocasions també influeixen en la seva forma de viure l'orientació.

Dates

30, 31 de juliol i 1 d'agost.

Allotjament

Està previst anar a **l'alberg La Bruna**. Un alberg on ja hi varem estar l'any passat per Copa Catalana, molt xulo i agradable.

Si voleu fer-hi una ullada, aquesta és la seva pàgina web:

<http://www.alberglabruna.com/cat/presentacio.htm>

Equip tècnic

- **Isabel Eizmendi**, corredora de Dones Elit, membre del XinoXano i marca olímpica en marató.
- **Lluís Bedós**, corredor d'Homes Elit, membre de Xino Xano i Aligots.
- **Amadeu Breva**, corredor d'Homes 21, membre d'Aligots.
- **Joan Molas**, corredor d'Homes Elit, membre d' Aligots.
- **Narcís Pou**, corredor d'Homes Elit, membre d' Aligots.

Entrenaments i l'horari

Es combinaran els entrenaments tècnic i teòrics, i en la mesura del possible estaran pensats perquè siguin aptes i útils per tots els nivells.

La tasca d'organització dels entrenaments no recaurà sobre les aligotes, per tal de garantir que es dedica el màxim de temps possible a l'entrenament i que cap d'elles perdi l'oportunitat de gaudir-ne. En aquest sentit hi haurà convidats/des que assumiran la tasca d'organització.

Es preveu:

Divendres

- Tarda: arribades cap a les 17h.
- Tarda: assessorament físic i sobre nutrició esportiva a càrrec d'Isabel Eizmendi.
- Vespre: sopar
- Nit:
 - Benvinguda i Briefing





Butlletí nº1

- Sessió teòrica a càrrec de Lluís Bedós (HE) i Narcís Pou (HE).

Dissabte

- Matí: exercicis - Mapa Guils de la Cerdanya – dirigeix Narcís-
- Migdia: dinar + descans –mini-
- Tarda: exercicis - Mapa Guils de la Cerdanya – dirigeix Narcís-
- Vespre: Sessió teòrica a càrrec de Joan Molas.

Diumenge

- Matí: exercicis – Mapa Bellestar. Els inferns – dirigeix Amadeu-
- Migdia: dinar + descans
- Tarda: comiat

Material

Cal portar:

- Roba adequada –la d'Aligots evidentment.-
- Material d'orientació – Brúixola, proteccions...-
- Veure i menjar per l'estona d'exercici.

Mapes

Mapes cedits per FCOC i Xino Xano-

Dissabte. **Guils Fontanera**

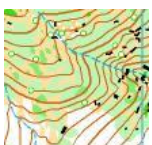
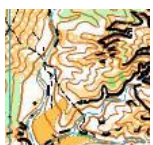


Mapa d'alta muntanya. Boscos i prats alpins d'alta penetrabilitat. Zones de pedra i detall combinades amb grans zones obertes o de boscos blancs amb

poques referències.

Cartografia Txeca (com a mínim).

Diumenge. **Bellestar – Els inferns**



Mapa de mitja muntanya. Conegut sobretot per les seves peculiars formacions argiloses, que creen tàlvecs de difícil lectura. Mapa molt desnivell, on destaquen les zones de molta densitat

de detall, sobretot de tàlvecs, i per tant de corbes de nivell, amb zones de boscos de difícil progressió i poc detall, amb compaginació de verds.

Cartografia Txeca. 2006.





Inscripció

Enviar correu a: esterbonmati@gmail.com posant com a assumpte: Inscripció AWOS. Cal dir si podeu assistir els dos dies, i també si s'arriba divendres o dissabte matí.

Consideracions

L'stage està pensat **només per dones**. En principi no es contempla la possibilitat que hi assisteixin acompanyants. Ara bé, ara com ara considerem que es pot ser flexible sempre que això faciliti la participació de les aligotes i sempre que no dificulti el seu paper als entrenaments. Si es dóna el cas els acompanyants no tindran opció de participar als entrenaments organitzats, i no podran ser objecte de cap ajut econòmic.





Butlletí nº1

Fotos

Si voleu veure com de bé ens ho varem passar l'any passat, aquí podeu veure algunes fotos:

<http://picasaweb.google.com/aligots/AWOS#>



Aquest any tenim una sorpresa per totes les participants!

