



Butlletí zero

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!

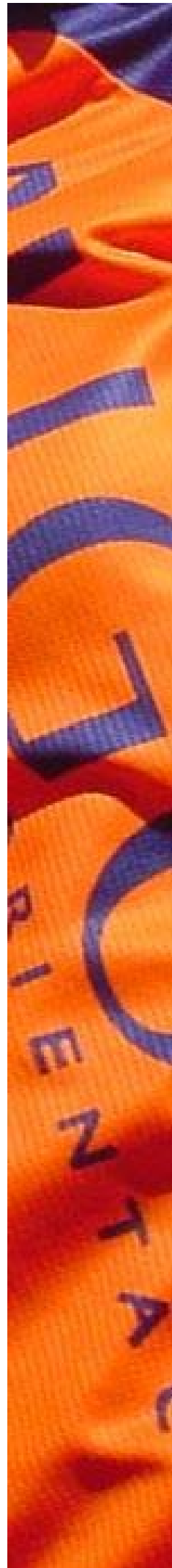
Filosofia



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.

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

31 de juliol i 1 d'agost.

Possibilitat d'arribar el divendres.

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>

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

Vespre/nit: sopar i briefing (benvinguda)

Dissabte

Matí: exercicis

Migdia: comentari exercicis + dinar + descans

Tarda: exercicis

Vespre: exercicis teòrics

Diumenge

Matí: exercicis

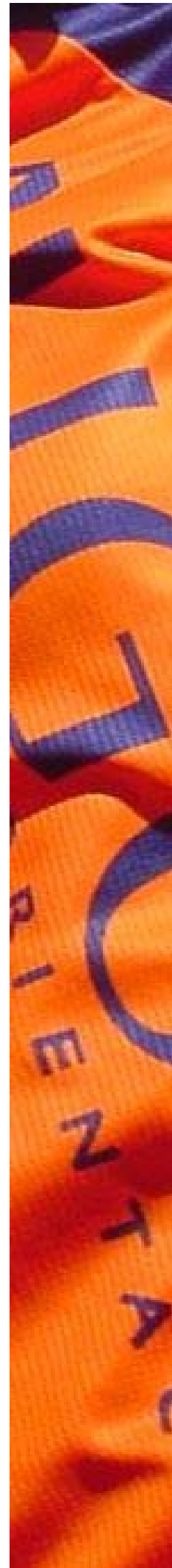
Migdia: comentari exercicis + dinar + descans

Tarda: comiat

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. Com que encara falten dies, ja entenem que aquesta informació és aproximada, però ho hem de saber per l'allotjament.

Inscripcions obertes!





Butlletí zero

Consideracions

- o 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.

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!

