



ORIENTATE, PIENSA Y CORRE!!!



EL DEPORTE DE LA ORIENTACIÓN EN ARAGÓN

Hoy día, pasamos la mayor parte del tiempo en entornos urbanos, escasamente acudimos a lugares abiertos en pleno contacto con la naturaleza.

Practicar la Orientación se presenta como una gran **actividad alternativa**; que permite **pasear, o correr**, con **un mapa y una brújula, sólo o** en compañía de **amigos** o la **familia**; a **pie**, en **bicicleta**...

Una **carrera de orientación** consiste en completar un **recorrido** en el **menor tiempo posible**, pasando por unos puntos de control obligatorios (**balizas**) colocados para cada ocasión en un espacio natural. Utilizando la mejor forma de orientarse y un poco de imaginación, se tratará de seleccionar la mejor ruta para llegar a cada control sucesivamente hasta completar el recorrido.

LA ORIENTACIÓN ES UNA AVENTURA DIVERTIDA Y FASCINANTE, Y POR ESO TE VAMOS A DAR 10 RAZONES PARA PRACTICAR LA ORIENTACIÓN

- 1 La orientación es un **deporte familiar**, hay categorías para **todas las edades y niveles**.
- 2 No todo es correr y ser el más rápido, también tienes que **pensar y orientarte lo mejor posible**.
- 3 Es imposible aburrirse porque **cada actividad es diferente**.
- 4 Es una **manera distinta de hacer deporte con tu familia o amigos**.
- 5 Practicarla implica **cuidado y respeto por la naturaleza**.
- 6 La orientación te lleva a **conocer lugares** a los que de otra manera no te acercarías.
- 7 Mientras lo practicas, todo tu **cuerpo** está **entrenando**, incluida tu **mente**.
- 8 Se **corre en montaña y bosques**, pero también en **parques y zonas urbanas**.
- 9 Puedes participar en **carreras por todo el mundo**, sin necesidad de ser un deportista de élite.
- 10 Desarrolla habilidades que sirven para el día a día, nos hace ser más **autónomos, independientes y aventureros**.

¡ANÍMATE A PARTICIPAR!

- En los **grupos de entrenamiento, jornadas de tecnificación y promoción** de la federación y clubes de orientación.
- En las actividades **extraescolares** en tu colegio/instituto.
- En las **carreras y actividades de promoción** que tienen lugar en distintas localidades y en los parques.
- Hay categorías para cada miembro de la familia.

Toda la información sobre el deporte de la orientación la encontrarás en las páginas de web de los clubes y la federación:

Federación Aragonesa de Orientación (FARO) | orientaragon@orientaragon.com | www.orientaragon.com

Club Ibón de orientación (Zaragoza) | socios@clubibon.es | www.clubibon.es

Club de montaña Sarriós (Zaragoza) | sarriós@ono.com | www.sarriós.com

Club de montaña Peña Guara (Huesca) | p-guara@p-guara.com | www.p-guara.com

Club de montaña Zalagarda (Caspé) | zalagarda@zalagarda.com | zalagarda.com

El Buen Pastor (Zaragoza) | www.buenpastor.net

Academia General Militar (Zaragoza)

CALENDARIO 2024

29 sep	Teruel (T)	LA	1ª Liga Escolar
27 oct	Ibort (H)	LA	2ª Liga Escolar
24 nov	Tarazona (Z)	LA	3ª Liga Escolar

LA = Liga aragonesa · www.orientaragon.com

BTT =  A pie = 

CALENDARIO 2025

Próximamente en www.orientaragon.com

JUEGOS ESCOLARES DE ORIENTACIÓN



La orientación es uno de los deportes que se incluyen en los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón (J.J.EE.) para escolares entre 10 y 18 años.

Puedes participar en los J.J.EE. de orientación en las siguientes categorías:

- ALEVÍN:** Nacidos/as en 2014 y 2013; 5º y 6º de Primaria. M/F-12
- INFANTIL:** Nacidos/as en 2012 y 2011; 1º y 2º de E.S.O. M/F-14
- CADETE:** Nacidos/as en 2010 y 2009; 3º y 4º de E.S.O. M/F-16
- JUVENIL:** Nacidos/as en 2008 y 2007; 1º y 2º de Bachillerato. M/F-18

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

Desde la FARO se han creado varios grupos de entrenamiento para mejorar la técnica del deporte de la orientación y la condición física.

Abiertos a deportistas de cualquier nivel.

ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS

INICIACIÓN

Escolares: 8-12 años (3º-6º Primaria)

TECNIFICACIÓN GATE

Escolares: 12-18 años (1º ESO- 2º Bachillerato)

ADULTOS (Mejora y tecnificación)

Mayores de 18 años

DÍAS DE ENTRENAMIENTO



VIERNES DE 17.00 A 18.30

PARQUES DE ZARAGOZA



Info: tecnico@orientaragon.com • www.orientaragon.com/p/iniciacion.html



+
INFO

Página web

www.orientacionparques.com
www.clubibon.es

Correo electrónico

orientacionparques@prames.com
escolares@clubibon.es

Teléfono de contacto

649 047 307

Realiza:

PRAMES
www.prames.com

Colabora:


Club Ibón
de Orientación



Con el patrocinio de:

 **CaixaBank**

 **Zaragoza
DEPORTE**