

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)



MÁS INFORMACIÓN
607 82 36 82

¿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 Murciana OBM 2010

31 de Enero | Coto Cuadros (Murcia) | Organiza: ASON
30 de Mayo | Alhama | Organiza: Alhama-O
20 de Junio | Coto Cuadros (Murcia) | Organiza: SENDA
12 de Septiembre | Avilés (Lorca) | Organiza: Lorca-O
7 de Noviembre | La Muela OBM | Organiza: Alhama-O
21 de Noviembre | Las Alquerías OMB | Organiza: Totana-O



CURSO DE INICIACIÓN ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

ORGANIZA
Federación de orientación de Murcia.

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

LUGAR
Avilés (Lorca)

FECHA
9 y 10 de enero de 2010

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 jueves 7 de enero de 2010

PROGRAMA
20 Horas

SABADO 9 DE ENERO
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 10 DE ENERO
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.

