

🎯 ¡ÚNETE A LA ESCUELA DE ORIENTACIÓN MÉRIDA!

🌲 **Temporada 2025–2026 | ¡Abierto el plazo de inscripción!**

Desde la Escuela de Orientación os damos las gracias por la cálida y cariñosa acogida durante la temporada 2024/2025. Vuestra participación, energía, compromiso y alegría han sido el verdadero motor de esta aventura.

Ahora, ¡volvemos con más ganas que nunca!

Si aún no formas parte de la Escuela... ¡este es el momento!

📍 NUESTRAS SEDES

- **Sede Principal:** Velódromo Municipal *"José María Lozano"*
- **Sede de verano:** Centro de Interpretación del Agua *"Embalse Romano de Proserpina"*

🌟 **Descubre un deporte para todas las edades, diferente, educativo, emocionante... ¡y al aire libre!**

🏠 **Inscríbete antes del 15 de agosto y llévate GRATIS la camiseta técnica oficial del club.**

⚠️ **Plazas limitadas:** solo 40 deportistas.

👉 ¿Lo tienes claro? ¡Pues no esperes más!

🎯 ¡No pierdas el norte! ¡Te estamos esperando!

📄 [Formulario de inscripción para nuevos socios](#)

🌍 ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

La Orientación es mucho más que correr con un mapa:

Es ejercicio físico y mental, aventura, estrategia y naturaleza... ¡todo en uno!

Durante las sesiones aprenderás a:

- Leer mapas y usar la brújula.
- Tomar decisiones rápidas y ganar seguridad.
- Moverte por entornos naturales y urbanos sin perderte.

🐦 Entrena cuerpo y mente.

🌿 Disfruta del aire libre.

🎯 ¡Tú eliges cómo vivir esta aventura!

No estás perdido... ¡estás por encontrar algo increíble!

🔍 ¿QUÉ PUEDES PRACTICAR EN LA ESCUELA?



Aquí no te aburrirás: tenemos cinco modalidades para que encuentres la tuya:

- 🗺️ **Orientación a pie (O-Pie)** – Perfecta para empezar.
- 🚲 **MTBO (en bici)** – Navegación + velocidad.
- 🏡 **Raid de aventura** – Pruebas en equipo con bici, kayak y retos sorpresa.
- 🏆 **Rogaining** – Estrategia y resistencia en rutas largas.
- 🥾 **Senderismo y orientación en montaña** – Para amantes del trekking.

🧠 BENEFICIOS DE PRACTICAR ORIENTACIÓN

- ✓ Mejora tu forma física sin darte cuenta.
- ✓ Aprende a pensar rápido y decidir en movimiento.
- ✓ Gana autonomía, confianza y sentido de la orientación.
- ✓ Vive aventuras en grupo y refuerza valores como el compañerismo y el respeto al entorno.

👦 **¿Niños? ¡Por supuesto!** Todo se aprende jugando, con dinámicas divertidas y adaptadas a su edad.

🎯 **¡No te lo pierdas!**

📚 ¿QUÉ OFRECEMOS A NUESTROS SOCIOS?

- Clases prácticas y teóricas adaptadas por niveles y edades.
- Una sesión semanal: elige **martes** o **jueves**.
- ¿Tienes poco tiempo? Apúntate a la **modalidad online + sesiones mensuales presenciales**.
- Material incluido: mapas, brújulas, fichas y recursos digitales.
- Seguimiento personalizado y grupos reducidos.

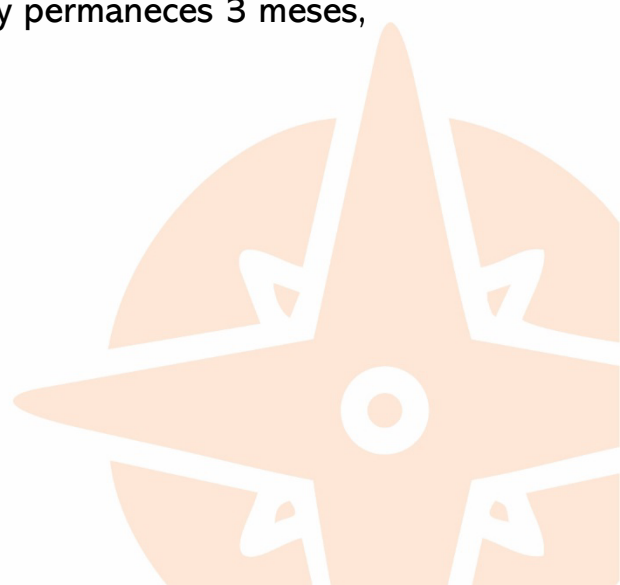
🕒 Horario de entrenamientos

- **Invierno:** 16:00 – 17:30
- **Verano:** 17:30 – 19:00

📅 **Recuerda:** si te apuntas **antes del 15 de agosto** y permaneces 3 meses, ¡te regalamos la **camiseta oficial**!

🟢 BENEFICIOS EXTRA POR SER SOCIO/A

- 🗺️ Practicando orientación, nunca perderás el norte:
- Mejora tu condición física.



- Aprende habilidades que te servirán toda la vida.
- Accede a competiciones locales, regionales y nacionales.
- Puedes competir en categoría **OPEN** sin presión o dar el salto a las oficiales.

¿Eres joven en edad escolar?

Participa **GRATIS** en la liga **JUDEX Orientación (de 10 a 16 años)**, con autobús y seguro incluidos.

 Si te federas con nosotros, tendrás **cobertura total** (responsabilidad civil y accidentes en O-Pie, MTBO y Raid).

 Y todo con el apoyo del mejor equipo: **Escuela de Orientación Mérida - Club Alcor Extremadura Orientación.**

CUOTAS

- Cuota general mensual: **20€/mes**
- Cuota temporada completa (septiembre-junio): **18€/mes**
- Socios del Club Alcor Orientación: **15€/mes**
- Clubes asociados: **17€/mes**

COMPITE CON NOSOTROS

-  Participa (si te apetece) en las **ligas de orientación**:
-  **JUDEX (10–16 años)** – Competición escolar.
-  **Liga Extremeña de Orientación** – Para todas las edades.

Modalidades de participación:

-  **Open Promoción** – Para iniciarse.
-  **Categorías Oficiales** – Si quieres superarte.

INSCRIPCIÓN Y RESERVAS

 Fecha límite: **15 de agosto de 2025** o hasta completar las **40 plazas**. Reserva cuanto antes para organizar los grupos por edad y nivel.

 Al inscribirte, indícanos tu **disponibilidad horaria y día preferido**.

 [Formulario de inscripción para nuevos socios]



<https://form.jotform.com/251391904712354>

♥ ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo con más de 20 años de experiencia en orientación, formación y competición.

Promovemos este deporte como una herramienta de aprendizaje, salud y diversión.

👣 ¡Ven a descubrir con nosotros una nueva forma de aprender y disfrutar al aire libre!

🎯 ¡No pierdas la ocasión!

📱 CONTACTO

🌐 extremaduraid.com/escuela-de-orientacion

☎ 690 602 485 (también WhatsApp)

✉ escuelaorientacion@extremaduraid.com

