



ON T'HAS FICAT?

ALIGOTS Club Esportiu de Curses d'Orientació

ALIGOTS Club Esportiu de Curses d'Orientació està afiliat a:



ÍNDEX

ÍNDEX.....	2
BENVINGUTS!	3
QUÈ ESTÀS LLEGINT?	3
ALIGOTS és...	3
ORGANITZACIÓ.....	4
ON T'HAS FICAT?	4
QUI SOM?	5
COM ENS ORGANITZEM?	6
Qüestions ECONÒMIQUES	7
SERVEIS ALS SOCIS.....	11
En relació a... QÜESTIONS INFORMÀTIQUES i de COMUNICACIÓ.....	11
En relació a... les INSCRIPCIONS A LES CURSES	12
En relació a... LES FEDERACIONS	13
En relació a... l'ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS.....	14
En relació a... les COMANDES DE MATERIAL.....	15
En relació a ... TECNIFICACIÓ I MILLORA FÍSICA	16
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE - AGENDA 2030.....	17
ALTRES	18
DESCOMPTES.....	18
Cessió de material	19

BENVINGUTS!

QUÈ ESTÀS LLEGINT?

Estàs llegint un document que intenta presentar què és i com funciona ALIGOTS, de manera que amb la lectura d'aquest document en tinguis prou per saber-te moure per aquesta entitat.

El document vol ser clarificador i explicar-ho tot sense fer-nos pesats. Si et queden dubtes fes-nos-ho saber i mirarem d'explicar-ho millor.

ALIGOTS és...

ALIGOTS, Club Esportiu de Curses d'Orientació
NIF G17558024.

Espai Cívic la Rosaleda.

Passeig de la devesa,1 - CP17001, de Girona.

Registre d'Entitats Esportives: núm. 10249

www.aligots.cat

aligots@aligots.cat

ORGANITZACIÓ

ON T'HAS FICAT?

ALIGOTS neix el 8 de juliol de 1998 inicialment com a **ALIGOTS Club Esportiu Universitat de Girona**, amb la voluntat de poder realitzar esports federats i relacionar la Universitat amb la societat gironina. Al 2001 **ALIGOTS** es desvincula de la Universitat i el 20 de desembre de 2001 passa a anomenar-se **ALIGOTS Club Esportiu de Curses d'Orientació**.

ALIGOTS Club Esportiu de Curses d'Orientació és una entitat inscrita, en data 24 de desembre de 1998, al Registre d'Entitats Esportives de la Secretaria General de l'Esport amb el número 10249, i amb NIF G17558024.

Des del seu inici ALIGOTS és un club federat a la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC). En l'actualitat, igual que la majoria de clubs catalans, no està afiliat a la Federación Española de Deportes de Orientación (FEDO), però aquells socis que ho desitgen s'hi poden afiliar a través del club Catalunya Orientació creat expressament per a aquest motiu. Això permet, als esportistes que ho desitgin, realitzar aquestes activitats com a federats amb la corresponent cobertura d'accidents i els diversos avantatges que proporcionen les federacions. La programació inicial d'activitats lúdico-esportives inclou: BTT-O, curses d'orientació, rogainings, raids i totes aquelles altres activitats proposades pels socis.

Actualment l'activitat principal del club és la participació a Curses d'Orientació en les modalitats: O-peu, Rogaining, BTT-O i Raids. En totes les modalitats es participa a les competicions de Copa Catalana, Campionats de Catalunya, Lligues Espanyoles, Competicions internacionals i populars. Per a les úniques activitats que és necessària la llicència federativa FEDO és per a les Lligues Espanyoles. La resta d'activitats, catalanes i internacionals estan cobertes per la llicència federativa FCOC.

El domicili fiscal del club es troba a l'Espai Cívic la Rosaleda, al Passeig de la devesa,1, CP17001, de Girona. Es pot contactar amb nosaltres per correu electrònic a l'adreça aligots@aligots.cat o segons del que es tracti a qualsevol de les adreces corporatives que trobeu a la pàgina següent. També es pot consultar la nostra pàgina web <http://www.aligots.cat>

ALIGOTS en aquest moment compta amb socis d'arreu de les comarques gironines i Catalunya, i fins i tot a l'estranger. Des d'infants fins a persones grans, des de novells a experimentats. Tothom participa de les curses d'orientació en alguna de les categories i cadascú segons la seva voluntat en diferents intensitats. Els integrants del club també són els responsables de l'organització de les curses que ofereix el mateix club.

QUI SOM?

ALIGOTS som més de 300 socis de totes les edats, amb diferents nivells esportius i de compromís respecte el club.

En tot cas...

Junta directiva (a partir del 15 de gener de 2022):

- o **Marc Amat**, President, presidencia@aligots.cat
- o **Clara Finazzi**, Vice-presidenta i Responsable ODS
- o **Amadeu Breva**, Secretari i relacions amb Federacions, aligots@aligots.cat
- o **Joan Sánchez**, Tresorer, tesoreria@aligots.cat, i Gestió de socis, socis@aligots.cat.
- o **Jordi Riuró**, Vocal Responsable Cartografia, cartografia@aligots.cat
- o **Xavier Torras**, Vocal Responsable MTB-O, mtbo@aligots.cat
- o **Xavier García**, Vocal
- o **Eloi Martí**, Vocal

Distribució responsabilitats – persones implicades:

- o **Tecnificació:** Narcís Pou (responsable), tecnificacio@aligots.cat i Raquel Font
- o **Rogaining:** Marta Planas
- o **Marta Bruns**, Responsable de Formacions externes, formacions@aligots.cat, Escoleta-O, escoleta@aligots.cat i LEGO, lego@aligots.cat
- o **Equip Escoleta-O:** Marta Bruns (responsable), Edgar Rufo, Paula Padilla, Albert Ciurana, Elisenda Franch, Jordi Camps, Clara Finazzi, Maribel Llamas, Cristina Valiente i Amadeu Breva
- o **Equip Falcons:** Joana Martí (responsable) falcons@aligots.cat, Andreu Aliu i Xavi Clotas
- o **Material i control de magatzem:** Raquel Font
- o **Avituallament de curses:** Joan Canet
- o **Equipament:** Xavier Torras i Cristina Valiente, equipament@aligots.cat
- o **Equip SportIdent:** Marc Sala (responsable) sportident@aligots.cat, Mònica Samaranch, Josep Vila, Àngel Pi, Anna Torrent, Paula Padilla, Roger Fonseca, Eloi Martí i Nicolau Sunyer.
- o **Cartografia:** Jordi Riuró (responsable) i Marcos Fernández (suport tècnic)
- o **Equip de comunicació:**
 - o **Coordinació:** Josep M. Puig, comunicacio@aligots.cat
 - o **Enllaç amb la junta:** Clara Finazzi
 - o **Premsa i difusió:** Josep M. Santiago, premsa@aligots.cat
 - o **Gestió web:** Andreu Aliu i Eva Gumà
 - o **Vídeo:** Àngel Rufí
 - o **Xarxes socials:** Josep M. Puig i Marta Bruns
- o **Entrenament físic dimarts:** Raquel Font, fisic@aligots.cat
- o **Entrenament físic-tècnic dijous (LEGO):** Marta Bruns, lego@aligots.cat

COM ENS ORGANITZEM?

La Junta

És l'òrgan formal de "govern" de l'entitat. En ella recauen les responsabilitats i en la mesura del possible cadascú assumeix el paper que li pertoca.

Curses Aligots

A cada cursa que organitza el club s'assigna un equip de cursa format per un grup de socis. El nucli de l'equip comença a treballar uns quants mesos abans de l'activitat i es va incorporant mes gent fins el dia de la cursa quan la col·laboració dels socis és al màxim. Per ALIGOTS és imprescindible que el màxim possible de socis col·laborin en l'organització, tant en el previ, com posteriorment.

La qualitat de les curses d'ALIGOTS millorarà en la mesura que els socis aportin els seus coneixements personals, el seu temps, la seva energia, el seu compromís... Cap de nosaltres és professional de les curses, de manera que entre tots intentem aprendre a fer el que calgui o aportar tot allò que podem. Així doncs ja saps, mulla't, segur que podràs aportar alguna cosa.

Tots els socis

Tenim quatre grans espais de relació i comunicació, la llista de distribució de correu-e, les llistes de whatsapp, la pàgina web i les xarxes socials (instagram, facebook i twiter). A la llista de distribució de correu-e hi queden inclosos de forma automàtica tots els socis en donar-se d'alta, encara que és facultat del soci esborrar-se d'aquesta llista. A la web hi trobaràs tot allò que necessites saber sobre les activitats del club. Des de la llista de distribució s'informa i es parla de tot el que interessa als socis/es pel que fa a les activitats i la relació amb el club.

De forma regular, i almenys un cop a l'any celebrem l'assemblea general on es fa un resum de l'any i les previsions i objectius de futur. També s'hi aproven els comptes de l'any sortint i el pressupost de l'any següent, així com les possibles propostes de canvis que els estatuts determinen que han de ser aprovades per l'assemblea general de socis.

T'avorreixes?

Doncs no hi ha motiu. Segur, però segur, que et trobarem coses per fer, responsabilitats per assumir, tasques per cobrir... no t'estiguis de fer-ho saber. I si creus que hi ha quelcom que pots aportar de nou... doncs ja fas tard!

Qüestions ECONÒMIQUES

Quan costem?

La **quota d'alta** a ALIGOTS és de 10€. La paguen tots els socis tinguin l'edat que tinguin. Aquest import no es paga mai més, a no ser que per algun motiu el soci hagués estat baixa del club i es tornés a donar d'alta. Quan es tracti d'una família o parella, només es cobrarà una única quota d'alta de 10 €. Donada la realitat social actual de nuclis familiars molt diversos, no es demanarà cap documentació acreditativa de la condició de família.

Aquesta reducció de quota s'aplicarà sempre i quan aquesta família tingui un únic compte de domiciliació bancària i constitueixi una sola "guardiola".

Aquesta reducció de quota també s'aplicarà als socis actuals, de manera que els que demanin l'alta de socis de membres de la seva família (parella i/o fills) no pagaran les noves quotes d'alta.

Quotes de soci anuals aprovades en Assemblea general anual celebrada el 8-1-2021, per aplicació **a partir de 1-1-2022**:

- o Quota de soci per persona de qualsevol edat: 30 € (2,50 € per mes).
- o Quota jove FAMILIAR, de 13 a 25 anys, formant part d'una unitat familiar, amb pare/mare/tutor soci del club, o bé amb germà pagant quota de soci sense reducció: 15 € (1,25 € per mes)
- o Quota jubilats pensionistes, per a socis majors de 60 anys que estiguin jubilats: 15 € (1,25 € per mes)
- o Quota infantil FAMILIAR, de 0 a 12 anys, amb pare/mare/tutor soci del club, o bé amb germà pagant quota de soci sense reducció: 0 €
- o Els nous socis paguen pels mesos sencers que queden fins a finals d'any.

Com es cobra?

Com en tots els casos, el tresorer farà anotació dels càrrecs i/o abonaments corresponents a la "guardiola" del soci, com queda explicat més endavant.

Per al seu cobrament efectiu i amb previ avís, el tresorer pot emetre rebut domiciliat al compte bancari de cada soci. Per això és molt important que es mantingui actualitzada aquesta informació a la fitxa de soci i en cas de canvi de compte o d'entitat es comuniqui via correu-e a socis@aligots.cat o tresoreria@aligots.cat.

El soci sempre pot fer un ingrés a la seva "guardiola" de l'import que consideri necessari, mitjançant transferència al compte bancari d'Aligots, com s'explica més endavant.

La guardiola (el compte corrent del soci al club)

Cada soci o unitat familiar té un compte corrent intern a la Tresoreria del club, que anomenem "guardiola", i a la qual es carreguen o abonen TOTS els conceptes que comportin transacció econòmica. Així, en tot moment el soci pot fer la consulta i saber el seu saldo. Aquesta consulta no és possible de fer-la on-line. Per a consultar l'estat de la "guardiola" escriuiu un correu-e a tresoreria@aligots.cat

Conceptes susceptibles d'anotacions a la Guardiola:

- **ABONAMENTS:**
 - o Rebuts domiciliats al compte bancari del soci.
 - o Ingressos, traspessos o transferències fetes pel soci al compte bancari del club.
 - o Liquidacions de despeses d'entrenaments, curses o gestió del club
 - o Descomptes per soci a les inscripcions a curses organitzades pel club.
 - o Pla de Socis Actius
- **CÀRRECS:**
 - o Inscripcions a curses mitjançant el sistema d'inscripcions de la FCOC, dels socis federats. Els socis no federats han de fer el pagament directament al sistema per a poder-se inscriure i havent fet el pagament no tindran càrrec a la guardiola.
 - o Inscripcions a curses organitzades pel club que no funcionin pel sistema de la FCOC.
 - o Compres d'equipament, roba i material d'orientació
 - o Allotjaments i viatges gestionats pel club

- Entrenaments LEGO i FISIC-O
- Escoleta-O i Falcons
- Quotes d'alta i de soci
- Altres conceptes susceptibles.

Cadascú fa una aportació inicial (import a voluntat, però s'aconsella que sigui d'uns 40€).

Per tal de facilitar la gestió de la tresoreria del club, aquest sistema és "obligatori" per a tots els socis.

El tresorer s'ocuparà d'avisar per correu-e al soci, adjuntant pdf amb l'estat actual, de la conveniència de fer un ingrés a la seva guardiola quan aquesta hagi quedat en negatiu.

En qualsevol cas, el soci sempre pot demanar via correu-e al tresorer que l'informi de l'estat de la seva guardiola.

El compte d'ALIGOTS per a fer ingrés o transferència (indicant sempre el nom i motiu), és:

2100 1423 02 0200078926 "CAIXABANK"

IBAN: ES49 2100 1423 0202 0007 8926

Per a qualsevol dubte o aclariment podeu posar-vos en contacte amb la tresoreria del club: tresoreria@aligots.cat

Descomptes per menors d'edat:

- Equipament al 50% en la roba oficial de competició, pantalons i samarreta. No s'aplica a les jaquetes.

Descompte per a tots els socis a les curses organitzades per Aligots:

- Els socis tenen un descompte de 3 € a totes les quotes d'inscripció a les curses (O-peu, btt-O, raids i rogaines) organitzades pel propi club. Aquest descompte no s'aplica a la Lliga d'Estiu, que té uns preus especials i abonaments per a socis.
- Si la quota d'inscripció a la cursa és inferior a 3 €, llavors la inscripció serà gratuïta.
- Aquest descompte no inclou la possible llicència temporal i el possibles lloguers de pinça Sportident i/o brúixola, que en tots els casos seran al preu estipulat.

Promoció "PROVA GRATUITA", per a donar a conèixer el nostre esport i el nostre club:

La promoció consisteix en una inscripció gratuïta (incloent quota d'inscripció, lloguer de brúixola i llicència temporal) per a la persona (amic, amiga, familiar... del soci/a) que vingui a provar l'orientació per primera vegada en una cursa organitzada per ALIGOTS.

Aquesta promoció no serà aplicable a l'especialitat de rogaine.

Com ho vehicularem:

- El sistema no permet de discriminar aquestes possibles inscripcions. Per tant es farà de manera normal, a través del sistema d'inscripcions, dins de termini i caldrà fer-ne el pagament.
- El soci comunicarà a tresoreria@aligots.cat aquestes inscripcions amb dret a gratuïtat per acollir-se a la promoció.
- Prèvia comprovació, el tresorer abonarà l'import corresponent a la "guardiola" del soci que serà qui haurà d'ocupar-se de retornar l'import a la persona inscrita.

Promoció/subvenció del club als socis actius (Pla de Socis Actius):

- Aquesta subvenció, iniciada el 2017, té per finalitat promocionar i premiar la col·laboració dels socis en les activitats i/o competicions organitzades pel club, així com en la gestió diària del club. Per tenir dret a percebre-la s'ha d'haver estat soci l'any en curs, i continuar sent soci l'any següent.
- Modificat per la junta directiva a finals de 2021 per tal d'aconseguir que la compensació sigui més justa. Aquesta modificació entra en vigor a partir de la liquidació dels punts del 2021. La nova puntuació s'aplica a partir de 1 de gener de 2022.
- S'estableix un barem de punts adjudicats a les tasques habituals o esporàdiques del club, sempre i quan aquestes tasques no tinguin altra mena de compensació econòmica.
- Al principi de la temporada se sumen els punts obtinguts segons el barem de l'any anterior i s'ingressa a la guardiola la l'import corresponent. Els preus seran els que hagi establert la FCOC i/o FEDO per a l'any que s'inicia en que s'abonen les quantitats.

- o Els punts sobrants (l'excés en relació a cada nivell) no es perden sinó que passen al Pla de l'any següent.
- o El barem de punts és el següent:
 - o Per col·laboracions puntuals
 - Col·laboració dia de cursa i corre: 1p
 - Col·laboració dia de cursa però no corre la cursa: 3p
 - Comprovador circuits (per jornada): 1p
 - Altres col·laboracions puntuals: 1p
 - Fiteros que, a més, fan altres tasques: 4p
 - o Per Responsables de curses
 - Responsables de cursa popular (sortides, inscripcions, aj. cap de cursa): 4p
 - Cap Sportident i Traçador popular: 6p
 - Cap de cursa popular: 8p
 - Responsables de cursa Oficial (sortides, inscripcions, aj. cap de cursa): 4p
 - Cap Sportident i Traçador Oficial: 8p
 - Cap de cursa Oficial: 12p
 - o Per Responsables de club
 - Responsables d'activitat de caire continu i no remunerat (magatzem, avituallament, equipament, gestió socis, formacions, etc., excepte tecnificació): 10p
 - Responsable de Tecnificació (de caire continu i no remunerat): 60p
 - Membre de la junta: 18p (no s'apliquen aquests punts si té una altra assignació de punts per feina addicional)
 - Càrrec oficial amb tasca continua, segons feina que comporta (President i Secretari): 36p
 - Càrrec oficial amb tasca continua, segons feina que comporta (Tresorer). 60p
 - o La junta pot donar punts a les col·laboracions no reflectides en actes o curses o que no corresponguin a cap dels ítems anteriors.
 - o Import de la subvenció/compensació:
 - 1r nivell: Tots els socis que tinguin 6 punts o més tindran pagada 1 cursa oficial de Copa Catalana de l'any següent
 - 2n nivell: Si a l'acabar l'any tens 12 punts o més, el club també es fa càrrec de 2 curses més oficials de C.C. de l'any següent. En total 3 curses.
 - 3r nivell: Si a l'acabar l'any tens 18 punts o més el club t'abonarà a més l'equivalent a la llicència FCOC (carnet de lleure català en modalitat Peu-BTT Adult) de l'any següent. En total 3 curses i la llicència.
 - 4rt nivell: Si a l'acabar l'any tens 24 punts o més, el club també es fa càrrec de 3 curses més oficials de C.C. de l'any següent. En total 6 curses i la llicència.
 - 5è nivell: Si a l'acabar l'any tens 36 punts o més, el club també es fa càrrec de 6 curses més oficials de C.C. de l'any següent. En total 12 curses i la llicència.
 - 6è nivell: Si a l'acabar l'any tens 48 punts o més, el club també es fa càrrec de 6 curses més oficials de Lliga espanyola de l'any següent. En total 18 curses i la llicència.
 - 7è nivell: Si a l'acabar l'any tens 60 punts o més, el club també es fa càrrec de 6 curses més oficials de Lliga espanyola de l'any següent. En total 24 curses i la llicència.
 - 8è nivell: Si a l'acabar l'any tens 72 punts o més, el club també es fa càrrec del suplement per la llicència FCOC/FEDO (Modalitat PEU/BTT-O/RAID) de l'any següent i d'una samarreta de competició ALIGOTS. En total 24 curses, la llicència FCOC/FEDO i una samarreta de competició.
 - Nota: Per evitar discriminacions per motiu d'edat o d'altres, el preu de cursa serà el d'adult en categoria oficial en tots els casos i per a tothom.

Renovacions de llicència federativa i de la condició de soci.

Si no es notifica expressament, ALIGOTS entendreà que es vol renovar com a soci i cobrarà automàticament la quota de l'any que comença.

En canvi, la renovació de la llicència federativa ha de ser per petició expressa del soci i només es tramitaran les llicències dels socis que ho demanin i en la modalitat i categoria que demanin. El mes de desembre, quan

es coneixen les modalitats i preus de les llicències federatives per l'any següent, l'encarregat de la seva tramitació fa un comunicat explicant-ho i el soci ha d'omplir un formulari amb les seves dades i la modalitat i categoria que vol per a l'any següent.

SERVEIS ALS SOCIS

En relació a... QÜESTIONS INFORMÀTIQUES i de COMUNICACIÓ

A ALIGOTS tenim diferents serveis relacionats amb Internet i la informàtica:

- o Llista de distribució de correu-e: orientació@googlegroups.com és la llista on s'inclouen tot els socis d'ALIGOTS i és el canal de comunicació per excel·lència. Tot el que s'ha de dir, informació de curses, activitats, organització del soci, qüestions de gestió... passa per la llista. Demanem en tot cas una utilització responsable per no sobrecarregar la gent amb correus. L'encarregat del manteniment de la llista és en Joan Sánchez (socis@aligots.cat) amb qui us podeu posar en contacte si teniu problemes o no rebeu correus.

També has de saber que alguns correus els identifiquem de forma especial.

Si el "tema" comença amb

- "info curses": vol dir que el correu informa d'alguna qüestió relacionada amb les curses.
- "info raids": vol dir que el correu informa d'alguna qüestió relacionada amb els raids.
- "info gestió". Vol dir que el correu informa d'alguna qüestió relacionada amb la gestió del club. Aquests acostumen a ser d'importància per tractar-se de qüestions de gestió, documentació, econòmiques...

- o La pàgina web <http://www.aligots.cat> és per sí mateixa un servei. Podràs trobar-hi informació del club, les novetats, les fotos, la informació de les activitats, l'equipament, les cròniques, el calendari,...

- o Xarxes socials:

Twitter: @aligots

Instagram: [aligots_orientacio](#)

Facebook: <https://www.facebook.com/aligots>

Telegram: Aligots Girona Orientació <https://t.me/joinchat/AAAAAFPQoQmtYJbvCowbQ>

- o Grups de Whatsapp per finalitats específiques (Lego, escoleta, falcons, físic, ...). Tenim un grup general on es parla d'orientació, properes curses, resultats, sortides, "notes de societat", etc. Si vols que t'afegim a aquest grup general pots demanar-ho a presidencia@aligots.

En relació a... les INSCRIPCIONS A LES CURSES

Primer de tot has de saber que a través de la llista de distribució de correu-e anirem passant informació de les curses que apareixen al calendari. Si vols estar encara més al dia de tot el que passa al món de l'orientació et recomanem que et donis d'alta de la llista de distribució de la FCOC (Federació de Curses d'Orientació de Catalunya) www.fcoc.info – fcoc@elistas.net.

També és pràctic tenir enllaçat el calendari propi amb el de la federació.

...a nivell pràctic i econòmic

o **Si la inscripció és tramita pel sistema de la FCOC:**

Els socis han de fer la inscripció a través de la web de la FCOC - <http://www.orientacio.cat/> -

- Els socis FEDERATS no hauran de fer el pagament. El sistema els indica que el club se'n farà càrrec pel sistema de guardiola. ALIGOTS, quan acaba el termini d'inscripcions, importa un llistat dels socis inscrits, fa el pagament conjunt i descompta al soci de la seva guardiola
- Els socis NO federats, com que el sistema no els pot reconèixer, han de fer el pagament per a poder completar la seva inscripció.
- En el cas de Rogainings, per les seves característiques pròpies amb possibilitats d'equips amb components de diversos clubs, també cal que el soci en faci el pagament per a completar la seva inscripció, siguin federats o no.

o **Si la inscripció no es tramita pel sistema de la FCOC o el club organitzador té sistema d'inscripcions propi:**

La inscripció la fa el soci i el pagament va per compte de cadascú.

Una excepció són els Campionats de Relleus, en que es formen equips de club. En aquest cas, el club tramita i paga les inscripcions, que es carregaran a la guardiola dels socis.

En relació a... LES FEDERACIONS

ALIGOTS té llicència per tramitar dos tipus de federacions –FCOC i FEDO–. Ens expliquem:

FCOC (Federació de Curses d'Orientació de Catalunya): La tramitem. És la federació per a curses d'orientació a Catalunya. Si no estàs federat, i per tant no tens aquesta assegurança, hauràs de pagar una assegurança temporal a cada cursa que facis. Per federar-te ho has de fer obligatòriament a través d'un club. Per a més informació consulteu www.fcoc.info.

FEDO (Federación Española de Orientación): La tramitem a través del club Catalunya Orientació, perquè actualment el nostre club no està afiliat a aquesta federació. És la federació que necessites si vols córrer i puntuar a les curses que es fan arreu de l'estat espanyol. Per a més informació consulteu www.fedo.org.

Si vols que et tramitem les llicències (FCOC i FEDO) cal que ho sol·licitis expressament quan abans d'acabar l'any el responsable de federacions et demani què vols fer per l'any vinent. Si ets nou ens has d'informar al mateix moment que et dones d'alta al club. En tot cas... aligots@aligots.cat.

Recordeu que, a diferència de la condició de soci, el fet d'haver estat federat l'any anterior no pressuposa renovació automàtica i cada primers any cal fer la sol·licitud amb indicació de la categoria en que es voldrà competir.

En relació a... l'ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS

ALIGOTS organitza al llarg de l'any diverses activitats pels socis, per a la promoció d'aquest esport o per la resta d'orientadors de Catalunya.

Per a totes les activitats, especialment a les curses per la seva complexitat i perquè volem que les nostres organitzacions siguin satisfactòries per als participants, són absolutament imprescindibles els nombrosos socis i sòcies que voluntàriament col·laboren en l'organització.

Organitzem:

- o Formacions: si ets soci d'ALIGOTS podràs disposar gratuïtament de formacions relacionades amb l'esport d'orientació: cartografia, traçats, GPS,... de fet no hi ha un programa tancat, sinó que s'ofereixen en la mesura que es detecta la necessitat, quan ens arriba la demanda, o bé quan algun soci o conegut s'ofereix a impartir-la o organitzar-la.
- o Entrenaments: de forma regular ALIGOTS organitza entrenaments d'orientació gratuïts per als socis pensats per a millorar la tècnica dels orientadors/es. Més enllà de les propostes programades també intentem donar sortida a totes les demandes que puguin fer els socis.
- o Altres activitats: gràcies a les propostes improvisades dels mateixos socis d'ALIGOTS sovint sorgeixen propostes d'activitats relacionades amb activitats a la muntanya: raids, curses de muntanya, sortides,... tu proposa.
- o Curses: ALIGOTS organitza curses promocionals, populars o oficials que entren al calendari de la FCOC. Per a millorar l'agilitat en l'organització de curses ALIGOTS té establert un "protocol-procediment" en concret. Cada cursa té un responsable que s'encarrega de coordinar la cursa, en segon lloc hi ha tota una sèrie de responsables de tasques. Aquests responsables estan predeterminats, de manera que tothom sap de què és responsable i coneix bé com fer-ho. La resta de col·laboradors/es varien a cada cursa. Com s'ha explicat abans, els socis tenen un descompte a la quota d'inscripció, pagant íntegrament la llicència temporal i el lloguer de pinça Sportident si els fos necessari.

En relació a... les COMANDES DE MATERIAL

La roba

ALIGOTS té el seu propi equipament esportiu, amb un disseny exclusiu i els colors i logos del club. Com que generalment tenim un estoc de roba pots demanar-ho directament. Els preus de l'equipament pels socis són sempre a preu de cost, o en tot cas arrodonits a l'euro o fracció superior. Per a menors de 18 anys l'equipament oficial de competició disposa del 50% de descompte. Aquest equipament de competició no inclou les jaquetes, dessuadores, polaines, bufs, cintes, samarretes d'entrenament, etc. És a dir, el descompte per a menors només s'aplica estrictament a la roba de competició (samarreta i pantalons) de les diferents modalitats: O-peu, BTT-O i esprint.

D'equipament esportiu disposem:

- Roba de competició a peu: samarreta i pantalons
- Culot i samarreta de BTT.
- Samarreta i pantalons d'atletisme esprint
- Dessuadora
- Samarretes d'entrenament
- Jaquetes d'entrenament/competició
- Panxelleres (polaines) compressives i protectores de les cames
- Buff
- Cinta per al cap

Podeu fer les vostres comandes per correu-e a equipament@aligots.cat tot i que per a una millor organització, des d'Equipament de forma periòdica envien un formulari als socis per a poder fer comandes.

Material específic d'orientació

Per la dificultat d'aconseguir material específic d'orientació (brúixoles, pinces Sportident, porta-descripcions, polaines i panxelleres, ulleres, etc), ALIGOTS cada cert temps fa una comanda conjunta per tal d'aconseguir els millors preus. Prèviament s'informa als socis per tal que facin les seves peticions, que es cobraran a preu de cost a través de la "guardiola"

En relació a ... **TECNIFICACIÓ I MILLORA FÍSICA**

Aligots té un projecte de tecnificació esportiva on tots els socis hi tenen cabuda. El responsable és Narcís Pou i està ajudat per Marta Bruns, Raquel Font i Joana Martí. Aquest projecte es basa en 5 eixos de promoció dels socis a nivell competitiu:

- ◆ Programa 1: L'ESCOLETA-O per als més menuts
- ◆ Programa 2: Els "FALCONS" per als joves
- ◆ Programa 3: JÚNIORS I SELECCIÓ, grup d'alta tecnificació
- ◆ Programa 4: Entrenaments tècnics
- ◆ Programa 5: Grups d'entrenament "FÍSIC-O" i "FÍSIC-LEGO"

ESCOLETA-O, dirigit per Marta Bruns, escoleta@aligots.cat

Una extraescolar per nens i nenes en edat escolar des de P4 a 6è, amb l'objectiu d'incrementar el capital tècnic d'Aligots treballant la vessant de tècnica d'orientació i la vessant de tècnica de cursa-progressió en els terrenys d'orientació. L'activitat és cada dues setmanes, dissabte al matí de 10 a 12h amb calendari fixat.

Per aquesta activitat es paga una quota esportiva trimestral.

Les noves inscripcions paguen una matrícula, que dona dret a una samarreta tècnica i una brúixola.

FALCONS, dirigit per Joana Martí, falcons@aligots.cat

Una extensió de l'extraescolar l'Escoleta-O per joves d'edat secundària realitzada en paral·lel al mateix horari. L'objectiu del Projecte Falcons és profunditzar en la tècnica d'orientació més enllà de les curses de cap de setmana per aprendre una mica més, per sentir-se més còmode en les curses, per millorar si sorgeix i que cada noi/a d'Aligots pot arribar a optar per les sessions de tecnificació del FCOC, Júniors i Selecció o més enllà. Oferim una sèrie d'activitats variades, teòriques, pràctiques, algunes a casa i altres sobre el terreny.

Per aquesta activitat es paga una quota esportiva trimestral.

JÚNIORS I SELECCIÓ, dirigit per Narcís Pou, formant equip amb la Raquel Font.

Té com a objectiu millorar el nivell tècnic i físic de les persones que hi participen, de manera que reverteixi en el seu propi benefici i en benefici del club. Les persones que en formen part estableixen objectius, i reben formació, assessorament i seguiment teòric i pràctic de forma regular, quasi intensiva, sobre la vessant tècnica, però també física.

Els mínims requisits per ser escollit/da són:

- Haver demostrat predisposició i capacitat (tècnica i física) i obtenció de resultats competitiu
- Demostrar marge d'aprenentatge.
- Demostrar que és i pot ser una aposta personal.
- Disposar del mínim de temps necessari. Relatiu en el cas de cadascú.

Entrenaments i formacions

Aligots organitza al llarg de l'any diversos entrenaments i formacions obertes a tots els socis amb l'objectiu de millorar la pràctica de l'orientació, cadascú en el seu nivell. Els entrenaments estan dirigits per orientadors externs reconeguts, el grup de Selecció o socis experimentats.

FÍSIC-O, dirigit per Raquel Font, fisic@aligots.cat

Entrenament obert a tots els socis a partir de 12 anys, enfocat a la millora física dels corredors i pensant en les característiques pròpies d'aquest esport. Treballa específicament la vessant de tècnica de carrera i força. Es fan els dimarts a la tarda.

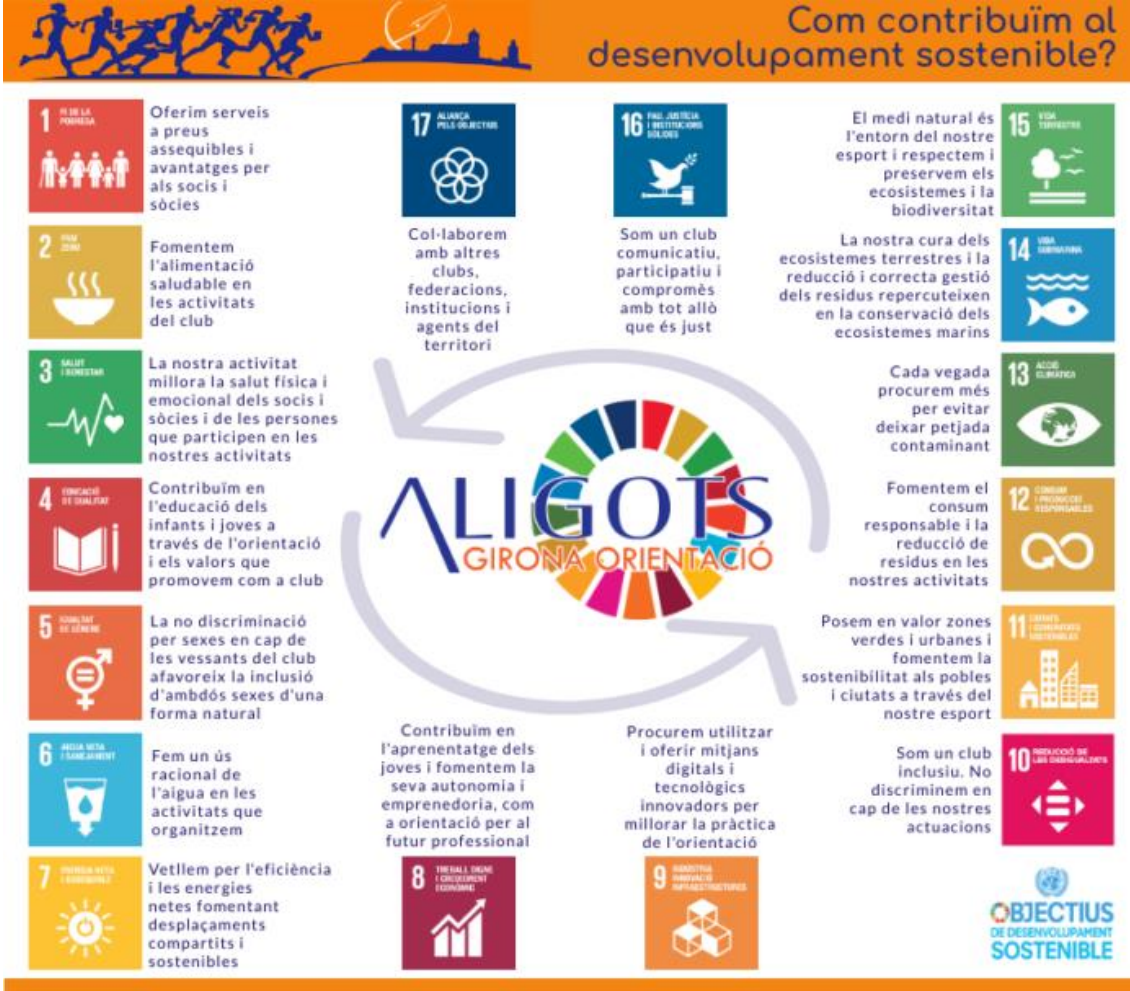
Per aquesta activitat es paga una quota esportiva trimestral.

FÍSIC-TÈCNIC (LEGO), dirigit per Marta Bruns, lego@aligots.cat

LEGO (L'Entrenament Gironí d'Orientació). Grup d'entrenament obert a tots els socis a partir de 12 anys i enfocat a la millora física i tècnica del corredors i pensant en les característiques pròpies d'aquest esport. Treballa específicament la vessant de volum i treball amb mapa. Els entrenaments es fan els dijous a la tarda. Per aquesta activitat es paga una quota esportiva trimestral.

ALIGOTS i els OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE – AGENDA 2030

Com contribuïm al desenvolupament sostenible?



1. BIENESTAR DE LA COMUNITAT
Ofereim serveis a preus assequibles i avantatges per als socis i sòcies

2. ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ
Fomentem l'alimentació saludable en les activitats del club

3. SALUT I BIENESTAR
La nostra activitat millora la salut física i emocional dels socis i sòcies i de les persones que participen en les nostres activitats

4. EDUCACIÓ DE QUALITAT
Contribuïm en l'educació dels infants i joves a través de l'orientació i els valors que promovem com a club

5. IGUALTAT DE GÈNER
La no discriminació per sexes en cap de les vessants del club afavoreix la inclusió d'ambdós sexes d'una forma natural

6. AIGUA NETA I SANEJAMENT
Fem un ús racional de l'aigua en les activitats que organitzem

7. ENERGIA NETA I ACCIONABLE
Vetllem per l'eficiència i les energies netes fomentant desplaçaments compartits i sostenibles

8. TREBALL DIGNI I CREIXEMENT ECONÒMIC

9. INDÚSTRIA, INNOVACIÓ I INFRAESTRUCTURES

10. REDUCCIÓ DE LES DESIGUALTATS

11. CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES
Posem en valor zones verdes i urbanes i fomentem la sostenibilitat als pobles i ciutats a través del nostre esport

12. CONSUM I PRODUCCIÓ RESPONSABLES
Fomentem el consum responsable i la reducció de residus en les nostres activitats

13. ACCIÓ CLIMÀTICA
Cada vegada procurem més per evitar deixar petjada contaminant

14. VIDA SUBMARINA
La nostra cura dels ecosistemes terrestres i la reducció i correcta gestió dels residus repercuteixen en la conservació dels ecosistemes marins

15. VIDA TERRESTRE
El medi natural és l'entorn del nostre esport i respectem i preservem els ecosistemes i la biodiversitat

16. PAU, JUSTÍCIA I INSTITUCIONS SÒLIDES
Som un club comunicatiu, participatiu i compromès amb tot allò que és just

17. ALIANÇA PELS OBJECTIUS
Col·laborem amb altres clubs, federacions, institucions i agents del territori

16. PAU, JUSTÍCIA I INSTITUCIONS SÒLIDES
Som un club comunicatiu, participatiu i compromès amb tot allò que és just

17. ALIANÇA PELS OBJECTIUS
Col·laborem amb altres clubs, federacions, institucions i agents del territori

OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

A Aligots ja hem començat a treballar amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible marcats per l'Agenda 2030.

El resultat és aquest primer panell amb un resum de la nostra contribució amb els ODS com a Club. Això és “el que estem fent”, però ara volem aprofundir amb “el què més podem fer?”. Per això vam fer un procés participatiu amb els socis i les sòcies perquè junts puguem aportar les nostres idees i propostes de futur.

Actualment estem implementant moltes de les propostes

ALTRES

DESCOMPTES

Si ets soci i tens alguna empresa, botiga o servei que vols promocionar fent algun descompte o avantatge per a la resta de socis del club, ens ho dius, en parlem i establim algun conveni.

ALIGOTS té convenis amb:



ALEXANDRA SVARCOVA

FISIOTERÀPIA, OSTEOPATIA I PSICONEUROIMMUNOLOGIA CLÍNICA (PNI)

Ofereix un 20% de descompte en tots els tractaments.

a.svarc@gmail.com

669 66 37 16



JUNCÀ CERRILLO --- <http://www.juncacerrillo.com/>

DIETISTA-NUTRICIONISTA

Servei de diagnòstic, prevenció i tractament nutricional. Ofereix als socis i familiars descomptes en els tractaments.

juncacerrillo@gmail.com

609 56 57 91



CLÍNICA BOFILL MIGDIA --- <https://www.clinicabofill.net/ca/>

MEDICINA ESPORTIVA

REVISIÓ TIPUS I: Aptitud esportiva - 10% descompte

REVISIÓ TIPUS II: Rendiment màxim indirectes - 10% descompte

REVISIÓ TIPUS III: Rendiment amb anàlisi de gasos espirats - 20% descompte

972 22 11 04 --- C/ MIGDIA 130-132 - 17003 GIRONA



RADIKAL BIKES --- www.radikalbikes.com

BOTIGA DE BICICLETES

Ofereix als Aligots un mínim d'un 10% de descompte (en molts casos pot ser més) en material i en bicicletes (excepte nutrició, càmeres i ofertes especials).

info@radikalbikes.com

972 39 65 99 --- Av. de Lluís Pericot, 112 - 17003 GIRONA



ESPORTS NABES --- www.esportsnabes.com

BOTIGA DE MATERIAL DE MUNTANYA

Ofereix als Aligots un 10% de descompte en tots els articles.

info@esportsnabes.com

972 20 21 46 --- C/ Ciutadans, 3 - 17004 GIRONA



HANKER --- <https://www.hanker-sports.com/>

ROBA TÈCNICA ESPORTIVA

Ofereix als Aligots un 20% de descompte en tots els articles.

info@hanker-sports.com

937 61 10 20 --- Av. Francesc Sanllehi i Bosch, 48 - 08380 MALGRAT DE MAR



NEUSPAPER --- www.neuspaper.cat

PAPERERIA, COPISTERIA, MANUALITATS, REGALS

Ofereix als Aligots un 10% de descompte en tots els articles de papereria i material d'òdica, i serveis de copisteria, impressió, enquadernació i plastificació.

neuspaper.girona@gmail.com

972 20 56 69 -- C/ Hortes, 17 - 17001 GIRONA

Cessió de material

El soci pot demanar les fites i les tiges del club per realitzar curses de promoció de la orientació (a l'escola dels fills, per alguna entitat o associació sense afany de lucre...). Només es demanarà al soci que faci promoció del club penjant la bandera d'Aligots. La resta de material del club està a lloguer i no és de lliure ús degut al seu alt cost i a la seva fragilitat.

El club disposa d'un maletí amb 20 brúixoles de dit per a lloguer o préstec gratuït segons s'explica a continuació:

- Curses organitzades pel club:
 - Preu de lloguer (socis i no socis): 2 €
 - Fiança, o pagament en cas de pèrdua o trencament: 15 €
- Entrenaments organitzats pel club:
 - Preu de lloguer: Gratuït per als socis. Inclòs en el preu de l'entrenament per als no socis.
 - No s'estableix fiança però en cas de pèrdua o trencament caldrà pagar 15 €
- Formacions externes:
 - Preu de lloguer: 2 €
 - No s'estableix fiança però en cas de pèrdua o trencament caldrà pagar 15 €
- Nens i nenes que proven un dia a l'Escoleta o Falcons:
 - Préstec gratuït
 - No s'estableix fiança però en cas de pèrdua o trencament caldrà pagar 15 €
- Altres clubs o entitats:
 - Només lloguer del maletí complet de 20 brúixoles: 40 €
 - No s'estableix fiança però en cas de pèrdua o trencament caldrà pagar 15 € per cada brúixola

Esperem que us agradi i sentiu l'orgull de formar part de la gran família d'Aligots!! Ens veiem orientant!