**PRÁCTICA DEPORTIVA FEDERADA**

**ADESTRAMENTOS INDIVIDUAIS**

☒ Francisco Javier López Costoya | DNI \*\*\*0266\*\* | Nº Licenza 15003931.

☒ Nicolás López González | DNI \*\*\*648\*\* | Nº Licenza 15007113.

Deportista integrado no Grupo de Tecnificación da FEGADO O-Pé | Tempada 2021.

☒ Mario López González | DNI \*\*\*0091\*\*| Nº Licenza 15008332 .

Deportista integrado Grupo de Tecnificación da FEGADO O-Pé | Tempada 2021.

**Breve descrición das rutinas de adestramento (localizacións, días, horarios , etc.)**

**Rutinas de adestramentos** individuais e/ou colectivos de deportistas do **CLUB O PASATEMPO BETANZOS** de cara á preparación de competicións oficiais FEGADO [[ver]](http://fegado.es/federation/downloads/#panel-calendarios) e/ou FEDO nas especialidades de Orientación a Pé en bosque [[ver O-pé]](https://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/calendario), Orientación en bicicleta BTT (MTBO) [[ver MTBO]](https://www.fedo.org/web/competicion/mtbo/calendario) e/ou Raid de Orientación (esta última especialidade non habilitada a data actual) [[ver RAID]](https://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/calendario).

[x]  **Deportistas que compiten en probas internacionais.**

[x]  **Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campionatos Galegos.**

[x]  **Deportistas que compiten en Liga Nacional/Campionatos de España.**

**Deportistas que constitúen un Grupo Natural de Adestramento (conviventes) |** Poden adestrar individualmente, pero tamén de xeito colectivo en parellas, ou ata un máximo de tres deportistas. Tamén puntualmente poden integrarse noutros grupos naturais. En calquera caso, sempre en progresión individual e mantendo a distancia de seguridade de 6 metros sen máscara durante a práctica deportiva.

[x] Adestramento físico (trekking, carreira a pé, rodaxe en bicicleta BTT ou *carretera*, etc.).

[x] Adestramento técnico-deportivo empregando cartografía oficial e/ou non oficial.

**Localizacións xenéricas** | Habitualmente adestran na contorna do seu lugar de residencia no concello de Paderne: Betanzos, Irixoa, Miño, Coirós, Monfero, Vilamaior, Pontedeume, A Capela, As Pontes de García e Cabanas, etc. Distancias longas, desniveis, técnicas de orientación, adestramento de eleccións de ruta, etc. **Datas e horarios.** Habitualmente adestran durante a fin de semana e/ou días non laborables. Horarios de mañá e/ou tarde adaptados á dispoñibilidade horaria que lles permite os seu traballos/horario escolar. Os adestramentos xenéricos deben ser concretados no Plan de Adestramentos do Club.

**Localizacións, datas e horarios específicos** | Habitualmente adestran os martes entre as 16:30 e as 18:00 no Pinar de Cabanas (Concello de Cabanas, A Coruña). Posto que existe un circuíto medido, suficientemente longo, sen desnivel e sobre terreo brando para evitar as lesións.

**Plan de adestramento**

[x]  O club programa, organiza ou dirixe os adestramentos do/s deportista/s solicitantes.

[x]  As rutinas están dispoñibles para a consulta e/ou descarga na páxina web ou redes sociais do club [[ver RRSS CLUB O PASATEMPO]](https://www.facebook.com/Club-de-Orientaci%C3%B3n-O-Pasatempo-Betanzos-427555907823505/).

[x]  As rutinas están dispoñibles para a consulta e/ou descarga na páxina web da FEGADO [[ver PLAN ADESTRAMENTO\_GRUPO NATURAL FNM\_](http://fegado.es/federation/downloads/#panel-practica-deportiva-clubs)O PASATEMPO].