**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS A DISTANCIA: ENERO y FEBRERO 2021**

Vocalía de Orientación Club AROMON Pontevedra | Temporada 2021

**ORGANIZACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS:**

**Técnico propio federado:** Ángel Álvarez Serto |DNI \*\*\*2906\*\*

Nº Licencia FEDO 36001045 | Correo-e de contacto: [ori@aromon.es](mailto:ori@aromon.es)

**CALENDARIO**

Meses de enero y febrero 2021 (ampliable hasta la finalización del Estado de Alarma y/o fin de las restricciones establecidas por la Xunta de Galicia siempre que la licencia federativa sea renovada por los deportistas).

**FECHAS Y FRANJAS HORARIAS DE DISPONIBILIDAD**

Programación en jornadas de sábado (sesiones de mañana o tarde) y domingo (sesiones de mañana), con las excepciones se establecen en la tabla de “*Relación de socios federados autorizados*”.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA** | **MES** | **AÑO** | **DÍA SEMANA** | **HORARIO** | **OBSERVACIONES** |
| 2 | ENERO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 3 | ENERO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 9 | ENERO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 10 | ENERO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 16 | ENERO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 17 | ENERO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 23 | ENERO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 24 | ENERO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 30 | ENERO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 31 | ENERO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |

**OBJETIVOS: PREPARACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES FEDO/FEGADO**

Entrenamientos físico-técnicos abiertos a todos los deportistas que figuran en la tabla de “*Relación de socios federados autorizados*”.

**- Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campeonatos Gallegos.**

**- Deportistas que compiten en Liga Nacional/Campeonatos de España.**

**- Deportistas que compiten en eventos de carácter internacional.**

**- Deportista (1) Galego Alto Nivel (DGAN) Secretaría Xeral para o Deporte (ver** tabla de “*Relación de socios federados autorizados*”**).**

**MODALIDADES/ESPECIALIDADES:**

Orientación a Pie (O-Pie).

Orientación en Bicicleta de Montaña (MTBO).

**RUTINAS DE ENTRENAMIENTO:**

- Se ceñirán a las fechas y horarios programados y autorizados en la tabla de “*Relación de socios federados autorizados*”.

- Entrenamientos físicos (carrera a pie, rodaje en bicicleta de montaña).

- Entrenamientos técnicos empleando cartografía específica oficial o genérica no oficial.

- Los entrenamientos se realizarán de forma individual o bien en parejas que progresen individuamente respetando la distancia de seguridad 6 metros que establece el protocolo durante el esfuerzo físico. Las parejas estarán preferentemente constituidas por dos deportistas de los Grupos Naturales de Adestramento a Distancia declarados. Excepcionalmente se podrán agregar varios Grupos Naturales de Adestramento a Distancia y/o deportistas a nivel individual, pero nunca en una práctica deportiva colectiva de más de 6 miembros, y siempre en progresión individual y respetando la distancia de seguridad 6 metros entre ellos que establece el protocolo durante el esfuerzo físico.

- La práctica deportiva colectiva (Grupos Naturales) implicará la autodesignaicón de un Delegado de Campo.

Se autoriza la práctica deportiva exclusivamente, en las fechas y horarios programados y organizados. Cualquier modificación en la rutina de entrenamiento debe ser solicitada al organizador de los entrenamientos para su validación y publicación en la relación de entrenamientos extraordinarios.

**RELACIÓN DE SOCIOS FEDERADOS AUTORIZADOS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **APELLIDOS** | **DNI** | **LICENCIA FEDO** | **SÁB** | **DOM** | **OBSERVACIONES** |
| Ángel | Álvarez Serto | \*\*\*2906\*\* | 36001045 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 1 (GNADIST 1) |
| Mónica | Figueroa Leiro | \*\*\*7426\*\* | 36001044 |  | X |
| Teresa | Bellón Santos | \*\*\*5918\*\* | 27002685 | X |  |  |
| Luisa | Sánchez Vázquez | \*\*\*9945\*\* | 36002673 | X |  |  |
| Dailo | Díaz Hernández | \*\*\*9855\*\* | 14614 |  | X |  |
| Carlota | Veiga García | \*\*\*9585\*\* | 36001239 | X | X |  |
| Adrián | Moreira Alonso | \*\*\*9424\*\* | 36001057 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 2 (GNADIST 2); DGAN (1;AMA) |
| Xoel | Chamorro García | \*\*\*7487\*\* | 15002793 | X | X |
| Pablo | Barreiro Fernández | \*\*\*1493\*\* | 36006340 | X | X |  |
| Javier | Alvelo Fraguela | \*\*\*0925\*\* | 36001041 | X | X |  |
| Yolanda | Díaz Rodríguez | \*\*\*4914\*\* | 36006556 |  | X |  |
| Brais | Piñeiro Fraga | \*\*\*8458\*\* | 27001151 | X | X | MAPAS DE LUGO PRINCIPALMENTE |
| José Antonio | Ricoy Bugarín | \*\*\*1046\*\* | 36001047 | X | X |  |
| Marina | Denís Sanromán | \*\*\*9629\*\* | 14466 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 3 (GNADIST 3) |
| David | Tapia Soto | \*\*\*9710\*\* | 14465 | X | X |
| José Javier | Vera Murillo | \*\*\*0891\*\* | 36004921 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 4 (GNADIST 4) |
| Ana Belén | Crespo Iribarne | \*\*\*7917\*\* | 36004920 | X | X |
| Juan Eugenio | Gutiérrez Costas | \*\*\*1763\*\* | 36005499 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 5 (GNADIST 5) |
| Xian | Novoa Gutiérrez | \*\*\*1512\*\* | 36005501 | X | X |
| Eladio | Rodríguez Pérez | \*\*\*1412\*\* | 36001205 |  | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 6 (GNADIST 6) |
| Mateo | Rodríguez Díaz | \*\*\*2020\*\* | 36005881 |  | X |
| Francisco Javier | Antoñón Clemente | \*\*\*6166\*\* | 36003962 | X | X | y TARDE de SÁB 15:00 a 20:00 |
| Francisco Javier | Veiga Bugallo | \*\*\*2366\*\* | 36001049 | X | X |  |
| Gonzalo | Fernández Casalderrey | \*\*\*2616\*\* | 36001051 | X |  | y TARDE de SÁB 15:00 a 20:00 |
| Sonia | Arias Lima | \*\*\*2380\*\* | 36002671 |  | X |  |
| Mario | Vázquez Vázquez | \*\*\*3315\*\* | 36006206 | X | X |  |
| Ricardo | Figueroa Fernández | \*\*\*9870\*\* | 36001249 | X | X |  |
| Susana | Pazos Fernández | \*\*\*9331\*\* | 36006906 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 7 (GNADIST 7) |
| Antonio | Omil Beloso | \*\*\*9189\*\* | 36006905 | X | X |
| Noel | Rodríguez Queipo | \*\*\*2581\*\* | 36006904 |  | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 8 (GNADIST 8) |
| Manuel | Varela Rivera | \*\*\*1926\*\* | 36001059 |  | X |
| Rosa María | Paredes Ríos | \*\*\*0957\*\* | 16135 | X | X |  |
| Juan Carlos | Morais Matos | \*\*\*8620\*\* | 15930 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 9 (GNADIST 9) |
| María Jesús | Abilleira Rodríguez | \*\*\*9930\*\* | 15929 | X | X |
| Dorinda | Seijo Souto | \*\*\*6052\*\* | 14366 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 10 (GNADIST 10) |
| Alberto | Rodríguez Salas | \*\*\*7705\*\* | 14367 | X | X |
| Alejandro | Marín Gómez-Nieves | \*\*\*6826\*\* | 36005173 | X | X |  |
| Francisco Javier | Casal Fernández | \*\*\*7609\*\* | 15009163 | X | X |  |
| Martín | Veiga Jalda | \*\*\*4142\*\* | 13748 | X | X |  |
| Gilberto | Díaz Falcón | 39459695K | 36003524 | X | X | GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO A DISTANCIA 11 (GNADIST 11) |
| Yolanda | Navia Vega | 77596542Q | 36008985 | X | X |
|  |  |  |  | **33** | **38** | **TOTAL MÁX. PARTICIPANTES/DÍA** |

**LISTADO DE ZONAS E INSTALACIONES DEPORTIVAS (MAPAS) AUTORIZADOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **REGISTRO FEDO** | **CONCELLO** | **MODALIDAD** |
| Monte Escusa | PO-129-91 | Poio, Meis | Ori Pie |
| Santa María de Oia | PO-673-02 | Oia | Ori Pie |
| Serra do Galiñeiro | PO-578-03 | Gondomar | Ori Pie |
| Lago Castiñeiras | PO-715-05 | Marín, Vilaboa | Ori Pie |
| Nerga-Donón | PO-1058-09 | Cangas do Morrazo | Ori Pie |
| CUVI Vigo | PO-1257-11 | Vigo | Ori Pie |
| Ermelo | PO-1647-15 | Bueu | Ori Pie |
| A Siradella | PO-1728-15 | O Grove | Ori Pie |
| Moscoso-Xunqueiras | PO-1782-16 | Pazos de Borbén | Ori Pie |
| Acibal | PO-1792-16 | Pontevedra, Moraña, Campo Lameiro, Barro | Ori Pie |
| Monteferro | PO-1968-17 | Nigrán | Ori Pie |
| Illa da Toxa | PO-2150-18 | O Grove | Ori Pie |
| Pastoriza | Sin resgistro | Marín, Bueu | Ori Pie |
| Os Chans de Barbanza | C-1580-14 | Boiro | Ori Pie |
| A Saínza | OR-1579-14 | Rairiz de Veiga | Ori Pie |
| Montealegre | OR-1676-15 | Ourense | Ori Pie |
| Baronzás | OR-1853-16 | Xinzo de Limia | Ori Pie |
| Monte Segade | LU.442-01 | Lugo | Ori Pie |
| O Castelo | LU-1212-10 | Abadín | Ori Pie |
| Escusa | PO-2080-17 | Poio, Meis | MTBO |
| Ermelo-Pastoriza | PO-2081-17 | Marín, Bueu | MTBO |
| Xiabre Sur | PO-2166-18 | Vilagarcía de Arousa, Caldas de Reis | MTBO |
| Pontillón de Castro | PO-2168-18 | Pontevedra | MTBO |
| Lago Castiñeiras | Sin registro | Marín, Vilaboa | MTBO |
| Areeiras | OR-1711-15 | Sandiás | MTBO |
|  |  |  |  |
| autorización otros clubes |  |  |  |

**PROTOCOLO FISICOVID FEGADO (SXD): CHEGAR, CORRER e MARCHAR**

Los socios federados conocen y cumplirán los protocolos establecidos (a través de Fegado y Xunta de Galicia), especialmente en el mantenimiento de las distancias de seguridad, uso de mascarillas y desinfección que fuese necesaria.

El club AROMON, a través de su coordinador Covid, gestionará la documentación necesaria y actualizará los datos personales y del programa en colaboración con el técnico responsable.

**ENTRENAMIENTOS PUNTUALES EXTRAORDINARIOS:**

No constan a fecha actual