



GALLAECIA RAID



ENTRENO 03_01_2021

BOLETÍN

1. PRESENTACIÓN

Gallaecia realiza un entreno para sus socios con la idea de tecnificar de cara a la nueva temporada 2021. El entreno esta destinado a la velocidad de lectura sin importar realmente la elección de recorrido.

- Entreno de Orientación en BTT (OBM) no competitivo. La intención de este entreno es practicar la velocidad de lectura en un territorio muy rápido, con muy poco desnivel y muchas pistas que le confieren al trazador una verdadera “Tableta” de juego.
- Entreno de Orientación OPIE Sprint, recorrido corto y rápido para entrenar la velocidad de lectura.

2. DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO

El entreno se celebrará el 03 de ENERO, en horario de 09:30 a 19:30 horas.

ENTRENO OBM EN SEQUEIRO (09:30 a 13:00)

Las salidas empezarán a darse a partir de las 09:30h (ver zona de salida punto 6) NO habrá horas de salida y se dará en el momento en el que el corredor aparezca completamente preparado en la mesa de salida. A partir de ahí tendrá hasta las 13:00 h. para completar el recorrido. Recordar mantener distancias de seguridad y mascarilla hasta el -1 de salida. (la organización estaremos pendientes de que todo se realice mediante protocolo).

Si bien, la hora límite para la **última salida son las 11:30h**. A partir de las 13:00h se procederá a la recogida de las balizas.

Se podrá escoger entre tres recorridos distintos, en función del nivel del participante:

- **Recorrido ELITE:** 30 balizas, 20km (DISTANCIA REDUCIDA) tiempo a batir 1h 30 min, poco desnivel y trazado muy rápido, con velocidades superiores a los 20 km/h. Indicado para personas ya iniciadas en el deporte de orientación.
- **Recorrido MEDIO:** 20 balizas, 15 km (DISTANCIA REDUCIDA). Recorrido asequible a niños y adultos con algo de experiencia en el deporte de orientación.



GALLAECIA RAID



ENTRENO 03_01_2021

- **Recorrido SPRINT:** 10 balizas, 5 km (DISTANCIA REDUCIDA). Recorrido pensado para aquellos que se inician por primera vez, y para todos los demás como segundo recorrido a posteriori del principal escogido (ELITE o MEDIO).

Los participantes entrenarán individualmente, aunque se admite la progresión en grupo.

El mapa se ha desarrollado específicamente para este entreno y NO sigue la filosofía de los mapas para orientación OBM, aunque se parece bastante.

ENTRENO EN DONIÑOS OPIE (15:30 a 19:30)

(El recorrido en coche de Sequeiro a Doniños son aprox. 15/20 min)

A partir de las 15:30h. se tendrá preparado (ver zona de salida punto 6), un recorrido sprint de 20 balizas 3.3 km (distancia reducida) y 25 minutos aprox.

Se darán salidas a partir de las 15:30h y hasta las 18:30h.

Mientras la organización traslada todo el operativo de Sequeiro a Doniños, la organización facilitará a quien lo solicite, los mapas y los códigos de la aplicación GPSORIENTEERIONG, del Campeonato de España Militar realizado a principios de Diciembre en el mapa de san Jorge. Pudiendo escoger entre 3 recorridos: LARGO M, LARGO F, MEDIA M, dependiendo de la cantidad de tiempo que se quiera entrenar.

Recomendamos el llevar una TIKKA si el corredor se organiza a modo que le pueda coger la noche en el monte. (Empieza a ser necesaria a partir de las 18:30h).

3. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio estar en posesión de la licencia de orientación de la FEDO 2021 (Federación Española De Orientación) **Y CUMPLIR EL PROTOCOLO FISIICOVID.**

Está prohibido el entrenamiento de menores sin ir acompañados por un adulto. Será necesario poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar este tipo de pruebas.



GALLAECIA RAID



ENTRENO 03_01_2021

4. INSCRIPCIÓN

La fecha límite de inscripción es el 28 de DICIEMBRE, hasta las 23:59.

La cuota de participación de la prueba será gratuita para los socios del Gallaecia, otros participantes/clubes deberán consultar con la organización.

Rellenar el formulario de inscripción y cumplimentar según las instrucciones:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMsntJ11EDIHQE-nCn5DodWWRmUdFB4anAyQI2mtq2k5OPw/viewform>

5. MATERIAL OBLIGATORIO

Material obligatorio de todos los participantes:

- BTT y Casco
- Herramientas BTT y recambios pinchazos.
- Teléfono móvil (los números de la organización impresos en el mapa)
- Chubasquero o cortavientos (puede anularse la obligatoriedad de portar el chubasquero o cortavientos en caso de buen tiempo).

Recomendable:

- Brújula (1 por persona o grupo)
- Mochila con algo de agua y comida.
- Botiquín de emergencia y silbato.



GALLAECIA RAID



ENTRENO 03_01_2021

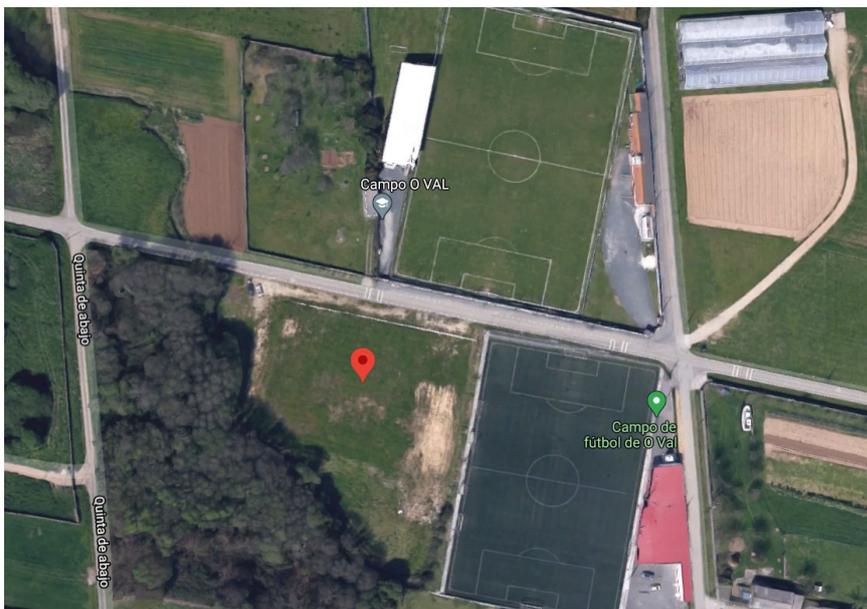
6. LUGAR DE SALIDA

SEQUEIRO

[https://www.google.es/maps/place/43%C2%B033'10.3%22N+8%C2%B012'16.4%22W/@43.5528515,-](https://www.google.es/maps/place/43%C2%B033'10.3%22N+8%C2%B012'16.4%22W/@43.5528515,-8.2059568,400m/data=!3m2!1e3!4b1!4m6!3m5!1s0x0:0x0!7e2!8m2!3d43.5528494!4d-8.2045578)

[8.2059568,400m/data=!3m2!1e3!4b1!4m6!3m5!1s0x0:0x0!7e2!8m2!3d43.5528494!4d-8.2045578](https://www.google.es/maps/place/43%C2%B033'10.3%22N+8%C2%B012'16.4%22W/@43.5528515,-8.2059568,400m/data=!3m2!1e3!4b1!4m6!3m5!1s0x0:0x0!7e2!8m2!3d43.5528494!4d-8.2045578)

43.55227770951699, -8.205277823398502





GALLAECIA RAID

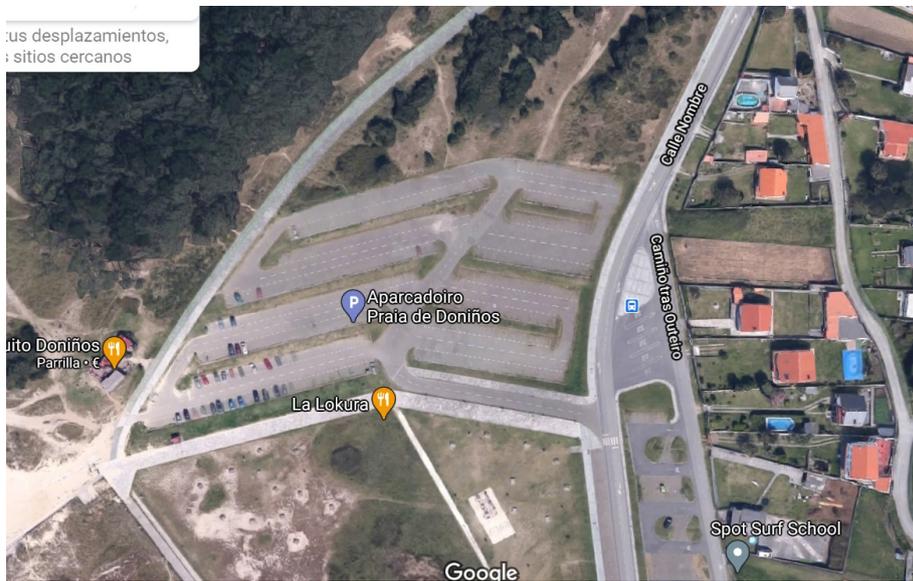


ENTRENO 03_01_2021

DONIÑOS

[Aparcadoiro Praia de Doniños - Google Maps](#)

43.504162, -8.316241





GALLAECIA RAID



ENTRENO 03_01_2021

7. PROTOCOLO FISIICOVID

- Para poder realizar el entrenamiento, es necesario cumplir estrictamente con el PROTOCOLO FISIICOVID
- publicado en la página web de FEGADO. La lectura y aceptación de dicho protocolo es obligatorio para participar en los entrenamientos puntuales del Club.
- Solamente podrán participar 25 personas en el entrenamiento.
- Todos los participantes deberán tener licencia FEDO obligatoriamente y llevarla encima durante toda la prueba.
- Se deberá llevar puesta permanentemente la mascarilla hasta el “punto -1 minuto” y se deberá volver a poner una vez finalizada la prueba. Igualmente será obligatorio llevar la mascarilla cuando no se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal con otros participantes o con las personas que nos encontremos durante nuestro recorrido (3 metros por Protocolo FISIICOVID) .
- Cuando lleguéis a la zona de entrenamiento, debéis acercaros a la zona de secretaria, donde se tomará la temperatura y comprobarán datos de SI.
- Cada participante deberá llevar gel hidroalcohólico entre el material obligatorio.
- En la zona de cuarentena deberá respetarse la distancia interpersonal de seguridad, evitando grupos de más de 5 personas.
- Una vez finalizada la carrera es obligatorio ponerse de nuevo la mascarilla.
- Resumen de normas FISICOVID en Anexo II. El día del entreno debemos seguir el sentido de las flechas para movernos por la zona de salida/transición/llegada.



GALLAECIA RAID

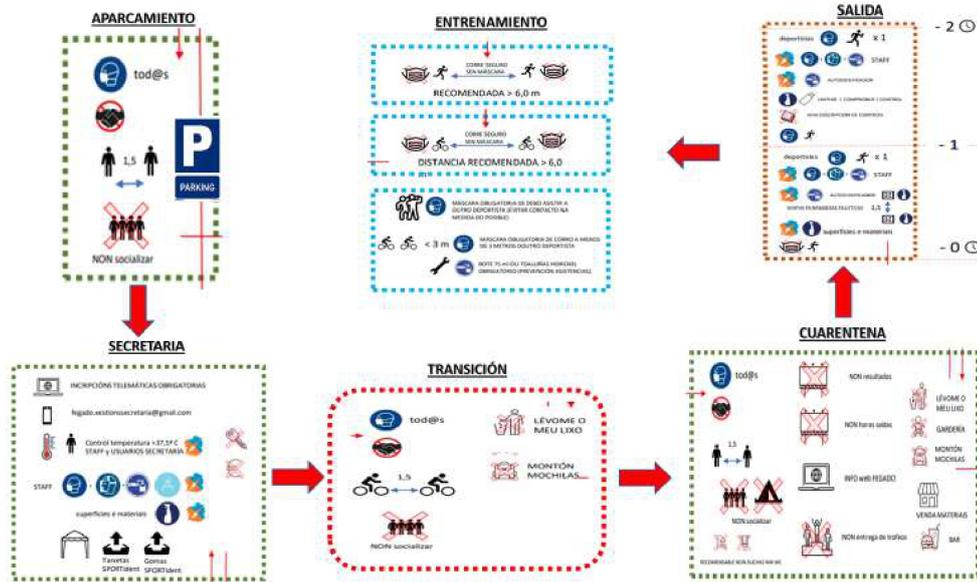


ENTRENO 03_01_2021



ANEXO II

Gallaecia Raid



8. ORGANIZACIÓN



GALLAECIA RAID

