

## PLAN DE ADESTRAMENTOS FEDERADOS CLUB ADC ARNELA

### ADESTROS ADC ARNELA. MODALIDADE ORIENTACIÓN. ESPECIALIDADES O-pé e MTBO

#### Deportistas solicitantes (ver ANEXO)

#### GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTOS FEDERADOS ADC ARNELA

A data actual o protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO Act. xan 2021 permite os adestramentos dun máximo de 25 persoas non simultaneamente.

#### ADESTRAMENTOS PUNTUAIS (2) DISPOÑIBLES DURANTE AS SEMANAS 8, 9, 10 e 11

Os adestros serán a través da app MapRun, non haberá balizas pero si cintas que estarán colocadas durante uns días. As/os deportistas/os avisarán previamente polo grupo de wasap para non coincidir na saída.

O adestro farase prioritariamente de forma individual con saídas escalonadas ao mapa de adestramento, e respectando as distancias interpersoais antes, durante e despois do adestramento.

No caso dos adestros con menores ou con iniciados poderá adestrarse ó mesmo tempo ata un máximo de 4 persoas, sen contacto e respectando a distancia interpersoal de seguridade de 6 metros entre deportistas que establece o Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO.

Recoméndase seguir as instrucións específicas determinadas na normativa vixente para o desprazamento en vehículos aos adestramentos

#### ADESTRO 1: DISPOÑIBLE NAS SEMANAS 8 e 9

Modalidade: Orientación a pe.

Zona: Alto da Armada (Porto do Son)

Data: Do 26 de febreiro ó 7 de marzo

Horario: libre, pero coordinado polo grupo wasap

#### ADESTRO 2: DISPOÑIBLE NAS SEMANAS 10 e 11

Modalidade: MTBO

Zona: Nebra (Porto do Son)

Data: Do 12 ó 20 de marzo

Horario: libre, pero coordinado polo grupo wasap

#### Data e nome da/s competición vinculada/s:

20 marzo 2021 | : 2ª PROBA LIGA GALEGA ORIENTACIÓN A PE-1ºTROFEO O-BOLO (O BOLO)

21 marzo 2021 | : 1ª PROBA LIGA GALEGA MTBO (O BOLO)

#### ANEXO DE DEPORTISTAS DO CLUB CONVOCADOS. Grupo Natural de Adestramento

Nome e apelidos	DNI	Nº LICENZA	Concello de residencia	Lugar de adestramento Concello/s de
Carro Mahía, Alejandra	**89834**	15001070	Porto do Son	Porto do Son
Dosil Bouzas, Fernando	**82001**	15007826	Porto do Son	Porto do Son
Estévez Perez, Manuel	**80995**	15008377	Noia	Porto do Son
Fernández Rodal, Indira	**95970**	18947	Porto do Son	Porto do Son
Fernández Torres, José Manuel	**45636**	15003559	Porto do Son	Porto do Son
García Paz, Margarita	**93660**	15007426	Porto do Son	Porto do Son
Lareo Martínez, David	**32212**	15001071	Porto do Son	Porto do Son
Lourido Gaciño, Elena	**48281**	15006497	Porto do Son	Porto do Son
Míguez Sampedro, Susana	**96601**	15007425	Ribeira	Porto do Son
Oujo Ageitos, Joaquín	**93126**	13778	Ribeira	Porto do Son
Oujo Castelo, Santiago Amador	**45639**	15004913	Porto do Son	Porto do Son
Oujo Pérez, Antía	**09301**	15005866	Porto do Son	Porto do Son
Oujo Pérez, Nerea	**09301**	15005867	Porto do Son	Porto do Son
Oujo Pouso, Gelasio	**96564**	15006496	Porto do Son	Porto do Son
Pérez García, Uxía	**09301**	15007427	Porto do Son	Porto do Son
Pérez Torres, María Del Pilar	**77842**	15006491	Porto do Son	Porto do Son
Piñeiro Álvarez, Claudia	**79914**	18946	Porto do Son	Porto do Son
Piñeiro Pouso, Manuel Antonio	**45656**	15007422	Porto do Son	Porto do Son
Queiruga Romay, María	**79935**	18949	Porto do Son	Porto do Son
Queiruga Romay, Raquel	**79935**	18948	Porto do Son	Porto do Son
Serantes Abal, Eloi	**05304**	15006498	Porto do Son	Porto do Son
Serantes Maneiro, Camilo	**26323**	15006494	Porto do Son	Porto do Son

VºBº da Dirección Técnica FEGADO ao PLAN DE ADESTRAMENTO das SEMANAS 8, 9, 10 e 11 (febreiro e marzo de 2021)

Jorge Piñeiro Portela

DIRECTOR TÉCNICO DA FEDERACIÓN GALEGA DE ORIENTACIÓN

fegado.direcciontecnica@gmail.com