



GALLAECIA RAID

ENTRENAMIENTOS OFICIAL CLUB GALLAECIA RAID DÍA 11 DE ABRIL DE 2021

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

Técnico propio federado: Ángel Albarrán Rodríguez

DNI **10700**

Nº Licencia FEDO 30001410

Correo-e de contacto: aalbro3@gmail.com

DELEGADO DE CAMPO:

Técnico propio federado: Luis Javier Ramos Asensio

DNI: ***4960**

Nº Licencia FEDO 15002536 Correo-e de contacto:

FECHA, LUGAR y HORA:

Domingo día 11 de Abril de 2021 en A Baiuca (Arteixo) entre 10:00h y 14:30h

OBJETIVOS:

Entrenamiento físico-técnico de orientación a pie como preparación de la 3ª Prueba de Liga Gallega del 17ABR21 en Abadín (Lugo) y la 3ª Prueba de Liga Gallega del 24ABR21 en Betanzos (A Coruña)

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

ESPECIALIDADES/MODALIDADES:

Especialidades habilitadas en el protocolo FISICOVID:

Orientación a Pie (O-Pie).

RUTINA DE ENTRENAMIENTO:

- El entrenamiento de orientación se realizará de forma individual y excepcionalmente en parejas o grupos naturales de entrenamiento.

- Entrenamiento físico y técnico (carrera a pie) empleando cartografía específica oficial o genérica no oficial. Mapa A Baiuca(Arteixo)

-Salidas de acuerdo a protocolo FEGADO 2021

PROTOCOLO FISICOVID FEGADO (SXD):

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.

Los asistentes al entrenamiento se dividirán en dos grupos con horarios diferentes y no coincidentes en el mapa



GRUPO DE ENTRENAMIENTO día 11 de Abril

DEPORTISTAS				
	APELLIDOS Y NOMBRE	DNI	LICENCIA	
	Albarrán Rodríguez, Ángel	***0700**	30001410	Delegado Campo
	Silvarrey Redondo, Maria Teresa	***8008**	15006118	STAFF TÉCNICO-SPORTIDENT
	González Núñez, José Manuel	***6756**	15009161	STAFF TÉCNICO -SPORTIDENT
	Monasterio Librán, Adrián	***3138**	20404	STAFF TÉCNICO
Grupo MEDIA 10:00 – 12:30				
1	Rioboo Iglesias, Daniel	***8919**	15006885	Deportista - MEDIA
2	Lopez Dacosta, cristina	***8149**	15005477	Deportista - MEDIA
3	Bello Rodríguez, Olalla	***4159**	15001069	Deportista - MEDIA
4	Camblor Quirós, Miguel	***8694**	15001068	Deportista - MEDIA
5	Senra Eiroa, David	***0092**	15005371	Deportista - MEDIA
6	Dopico Pena, Andrés	***9527**	15005179	Deportista - MEDIA
7	García Santos, Rocío	***3908**	15008420	Deportista - MEDIA
8	Álvarez Estévez, Enrique	***9865**	15001165	Deportista - MEDIA
9	López Rodríguez, Francisco	***2452**	15006882	Deportista - MEDIA
10	Rumbo Roel, Sabrina	***1942**	15008791	Deportista - MEDIA
11	Alvarez Oreiro, Laura	***8072**	15008124	Deportista - MEDIA
12	Ferreiro Viña, Juan Carlos	***6283**	20430	Deportista - MEDIA
13	Bandin Marentes, Javier	***3758**	15008443	Deportista - MEDIA
14	González Sención, Adriana	***4600**	18894	Deportista - MEDIA
15	Naya Mancebo, Paula	***1781**	15006553	Deportista - MEDIA
16	Carballo Fernández, Juan Carlos	***1936**	15001103	Deportista - MEDIA
17	Chas Gomez, Roberto	***9673**	15003107	Deportista - MEDIA
18	Lopez Muinelos, Isidro	***8651**	15001186	Deportista - MEDIA
19	Ferrer Vidal, Diana	***1922**	15008423	Deportista - MEDIA
20	Lopez Morán, Cristina	***6209**	18966	Deportista - MEDIA
21	Velo Picallo, Vanessa	***9763**	19238	Deportista - MEDIA



GALLAECIA RAID

	GRUPO INICIACIÓN 12:30 – 14:30			
1	Albarrán Oroza, Daniela	***7306**	13641	Deportista - INICIACION
2	Albarrán Oroza, Jana	***7823**	17402	Deportista - INICIACION
3	Albarrán Oroza, Noa	***5389**	19704	Deportista - INICIACION
4	Oroza Alonso, Lara	***9637**	20396	Deportista - INICIACION
5	Cobas Caseiro, Vega	***2108**	13899	Deportista - INICIACION
6	Cobas Caseiro, Leo	***1493**	13661	Deportista - INICIACION
7	Fernandez Lopez, Lara	***3778**	16006	Deportista - INICIACION
8	Camblor Bello, Enol	***2793**	18878	Deportista - INICIACION
9	Camblor Bello, Elia	***5778**	18879	Deportista - INICIACION
10	Rioboo Nuñez, Mara	***2365**	18216	Deportista - INICIACION
11	Ramos Rayón, Zoe	***2309**	16923	Deportista - INICIACION
12	Ramos Rayón, Vega	***3896**	16924	Deportista - INICIACION
13	Ferreiro Fandiño, Xairo	***1696**	20431	Deportista - INICIACION
14	Somoza Seoane, Carla	***7001**	15008799	Deportista - INICIACION
15	Barreira Vazquez, Ester	***6587**	20238	Deportista - INICIACION
16	Silvarrey Oreiro, Diego	***0403**	15008792	Deportista - INICIACION
17	Silvarrey Redondo, Fernando	***2096**	15008795	Deportista - MEDIA
18	Silvarrey Oreiro, Marcos	***1248**	15008793	Deportista - MEDIA
19	Oreiro Chapela, Claudia	***2862**	15008794	Deportista - MEDIA
20	Antón Casado, Arturo	***4367**	15002655	Deportista - MEDIA
21	Fernández Otero, Oscar	***8255**	15001210	Deportista - MEDIA

VºBº da Dirección Técnica FEGADO ao PLAN DE ADESTRAMENTO da SEMANA 14 (11 de abril de 2021)

Jorge Piñeiro Portela

DIRECTOR TÉCNICO DA FEDERACIÓN GALEGA DE ORIENTACIÓN

fegado.direcciontecnica@gmail.com

