**GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO GALLAECIA RAID A**

**Especialidades**

Grupo natural de adestramento Club Gallaecia Raid nas especialidades de:

**Orientación a Pé en bosque e/ou Orientación en bicicleta BTT (MTBO)**

**(Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campionatos Galegos / Campionatos Nacionáis)**

-Adestramentos físico-técnicos para socios federados (orientación o-pé en bosque e BTT)

Grupo natural de 3 deportistas que poderán adestrar individualmente, en parella ou grupo completo de 3 membros. En calquera caso sempre en progresión individual e mantendo a distancia de seguridade de 6 metros sen máscara durante a práctica deportiva.

**RUTINAS HABITUAIS DE ADESTRAMENTO**

**Localizacións |** Habitualmente adestran na contorna dos seus lugares de residencia: A Coruña, Arteixo, Cambre, Culleredo, Oleiros, Betanzos, Ferrol, Neda, Pontedeume, Valdoviño, Cabañas, etc, empregando cartografía oficial e/ou non oficial.

**Datas |** Adestramentos físicos durante as fins de semana e días non laborables que se extenden aos concellos próximos ao lugar de residencia habitual. Ocasionalmente poderán realizarse en datas laborais.

**Horarios |** Horarios de mañá e/ou tarde adaptados á dispoñibilidade e mesmo á climatoloxía. Excepcionalmente poden programar adestramentos nocturnos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DEPORTISTAS** | | |
| APELLIDOS Y NOMBRE | DNI | LICENCIA |
| Silvarrey Redondo, Maria Teresa | \*\*\*8008\*\* | 15006118 |
| Silvarrey Redondo, Fernando | \*\*\*2096\*\* | 15008795 |
| Silvarrey Oreiro, Marcos | \*\*\*1248\*\* | 15008793 |
| Silvarrey Oreiro, Diego | \*\*\*0403\*\* | 15008792 |
| Oreiro Chapela, Claudia | \*\*\*2862\*\* | 15008794 |
| González Núñez, José Manuel | \*\*\*6756\*\* | 15009161 |
| Velo Picallo, Vanessa | \*\*\*9763\*\* | 19238 |
| GarcÍa GonzÁlez, Yolanda | \*\*\*0114\*\* | 15004972 |
| Rumbo Roel, Sabrina | \*\*\*1942\*\* | 15008791 |
| López Morán, Cristina | \*\*\*6209\*\* | 18966 |
| Patiño Varela, Juan | \*\*\*0865\*\* | 15006265 |
| González Sención, Adriana Luisa | \*\*\*4600\*\* | 18894 |
| López Muinelo, Isidro | \*\*\*8651\*\* | 15001186 |
| Rodríguez Bande, Ana María | \*\*\*9469\*\* | 15974 |
| Álvarez Hermida, Rubén | \*\*\*9162\*\* | 15004263 |
| Rioboo Iglesias, Daniel | \*\*\*8919\*\* | 15006885 |
| Masián Bessard, Ricardo | \*\*\*7152\*\* | 15003518 |

**GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO GALLAECIA RAID B**

**Especialidades**

Grupo natural de adestramento Club Gallaecia Raid nas especialidades de:

**Orientación a Pé en bosque e/ou Orientación en bicicleta BTT (MTBO)**

**(Deportistas que compiten en Liga Autonómica / Campionatos Galegos / Campionatos Nacionáis)**

-Adestramentos físico-técnicos para socios federados (orientación o-pé en bosque e BTT)

Grupo natural de 3 deportistas que poderán adestrar individualmente, en parella ou grupo completo de 3 membros. En calquera caso sempre en progresión individual e mantendo a distancia de seguridade de 6 metros sen máscara durante a práctica deportiva.

**RUTINAS HABITUAIS DE ADESTRAMENTO**

**Localizacións |** Habitualmente adestran na contorna dos seus lugares de residencia: A Coruña, Arteixo, Cambre, Culleredo, Oleiros, Betanzos, Ferrol, Neda, Pontedeume, Valdoviño, Cabañas, etc, empregando cartografía oficial e/ou non oficial.

**Datas |** Adestramentos físicos durante as fins de semana e días non laborables que se extenden aos concellos próximos ao lugar de residencia habitual. Ocasionalmente poderán realizarse en datas laborais.

**Horarios |** Horarios de mañá e/ou tarde adaptados á dispoñibilidade e mesmo á climatoloxía. Excepcionalmente poden programar adestramentos nocturnos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DEPORTISTAS** | | |
| APELLIDOS Y NOMBRE | DNI | LICENCIA |
| Somoza Argibay, Iván | \*\*\*2790\*\* | 15004210 |
| Seoane Rodríg¡uez, Silvia | \*\*\*7835\*\* | 15008797 |
| Somoza Seoane, Anxo | \*\*\*7001\*\* | 15008798 |
| Somoza Seoane, Carla | \*\*\*7001\*\* | 15008799 |
| Albarrán Rodríguez, Ángel | \*\*\*0700\*\* | 30001410 |
| Albarrán Oroza, Daniela | \*\*\*7306\*\* | 13641 |
| Albarrán Oroza, Jana | \*\*\*7823\*\* | 17402 |
| Albarrán Oroza, Noa | \*\*\*5389\*\* | 19704 |
| Fernández Otero, Oscar | \*\*\*8255\*\* | 15001210 |
| López Dacosta, Cristina | \*\*\*8149\*\* | 15005477 |
| Fernández López, Lara | \*\*\*3778\*\* | 16006 |
| Senra Eiroa, David | \*\*\*0092\*\* | 15005371 |
| Rodríguez Couce, Laura | \*\*\*3543\*\* | 19730 |
| González Souto, Rui | \*\*\*5540\*\* | 15006481 |
| González Romano, Rodrigo | \*\*\*7967\*\* | 15001195 |
| Chas Gómez, Roberto | \*\*\*9673\*\* | 15003107 |
| Barreira Vázquez, María Esther | \*\*\*6587\*\* | 20238 |

**GRUPO NATURAL DE ADESTRAMENTO GALLAECIA RAID C**

**Especialidades**

Grupo natural de adestramento Club Gallaecia Raid nas especialidades de:

**Orientación a Pé en bosque e/ou Orientación en bicicleta BTT (MTBO)**

\*Neste grupo figura un deportista do Club Brigantia, forma parte do mesmo equipo de Raid na Liga Española e forma parte do grupo natural de adestramento.

**(Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campionatos Galegos / Campionatos Nacionáis)**

-Adestramentos físico-técnicos para socios federados (orientación o-pé en bosque e BTT)

Grupo natural de 3 deportistas que poderán adestrar individualmente, en parella ou grupo completo de 3 membros. En calquera caso sempre en progresión individual e mantendo a distancia de seguridade de 6 metros sen máscara durante a práctica deportiva.

**RUTINAS HABITUAIS DE ADESTRAMENTO**

**Localizacións |** Habitualmente adestran na contorna dos seus lugares de residencia: A Coruña, Arteixo, Cambre, Culleredo, Oleiros, Betanzos, Ferrol, Neda, Pontedeume, Valdoviño, Cabañas, etc, empregando cartografía oficial e/ou non oficial.

**Datas |** Adestramentos físicos durante as fins de semana e días non laborables que se extenden aos concellos próximos ao lugar de residencia habitual. Ocasionalmente poderán realizarse en datas laborais.

**Horarios |** Horarios de mañá e/ou tarde adaptados á dispoñibilidade e mesmo á climatoloxía. Excepcionalmente poden programar adestramentos nocturnos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DEPORTISTAS** | | |
| APELLIDOS Y NOMBRE | DNI | LICENCIA |
| Pedre Vázquez, Manuel | \*\*\*9904\*\* | 15006484 |
| Álvarez Oreiro, Laura | \*\*\*8072\*\* | 15008124 |
| Pérez Seijas, Alberto | \*\*\*0257\*\* | 15007366 |
| Candal de la Cruz, Juan Carlos | \*\*\*0238\*\* | 20193 |
| Fariña Balsa, Sandra | \*\*\*3523\*\* | 15006485 |
| Mosquera Azar, Paulina Andrea | \*\*\*1766\*\* | 15006483 |
| Álvarez Estévez, Enrique Luis | \*\*\*9865\*\* | 15001165 |
| Álvarez Braña, Iván | \*\*\*0611\*\* | 15005927 |
| Ávarez Braña, Martin Enrique | \*\*\*0611\*\* | 15005928 |
| Lorenzo Rivero, Bruno | \*\*\*8495\*\* | 18942 |
| Freire Lage, Lucas | \*\*\*3297\*\* | 15005070 |
| Fernández Otero, Oscar | \*\*\*8255\*\* | 15001210 |
| Pérez Santos, Diego\* | \*\*\*7911\*\* | 15005045 |