**PROGRAMA DE ADESTRAMENTOS BRIGANTIA AVENTURA**

**TEMPADA 2020-2021**

Programa de adestramentos do Club Brigantia Aventura | Tempada 2020-2021.

Índice

[CALENDARIO 1](#_Toc57660050)

[DATAS E FRANXAS HORARIAS 1](#_Toc57660051)

[OBXECTIVOS 1](#_Toc57660052)

[MODALIDADES/ESPECIALIDADES 2](#_Toc57660053)

[TIPOS DE ADESTRAMENTOS 2](#_Toc57660054)

[RUTINAS DE ADESTRAMENTOS 2](#_Toc57660055)

[LOCALIZACIÓN DE INSTALACIÓNS DEPORTIVAS (MAPAS) 2](#_Toc57660056)

[PROTOCOLO FISICOVID FEGADO (SXD): CHEGAR, CORRER e MARCHAR 2](#_Toc57660057)

[ADESTRAMENTOS EXTRAORDINARIOS 2](#_Toc57660058)

[ANEXO I. CALENDARIO DE COMPETICIÓNS OFICIAIS 3](#_Toc57660059)

[ANEXO II. RELACIÓN NON EXHAUSTIVA DE MAPAS INSCRITOS NO *REGISTRO CARTOGRÁFICO FEDO* 8](#_Toc57660060)

# CALENDARIO

Novembro 2020 a xaneiro 2021 (ampliable ata a finalización do Estado de Alarma e/ou fin das restricións establecidas pola Xunta de Galicia sempre que a licencia federativa sexa renovada polos deportistas).

# DATAS E FRANXAS HORARIAS

Programación durante a fin de semana e/ou días non laborables. Esporadicamente poden reforzar os adestramentos durante a semana.

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

# OBXECTIVOS

Adestramentos físico-técnicos orientados a la práctica e desenrolo de habilidades para as competicións oficiais relacionadas no anexo I deste programa, abertos a tódolos deportistas federados que figuran encadrados nalgún dos grupos naturais de adestramento con plans certificados:

- Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campionatos Galegos.

- Deportistas que compiten en Liga Nacional/Campionatos de España.

- Deportistas que compiten en eventos de carácter internacional.

# MODALIDADES/ESPECIALIDADES

Orientación a Pé (O-Pé) en bosque

Orientación a Pé (O-Pé) urbana (protocolo non habilitado a data actual)

Orientación en Bicicleta de Montaña (MTBO).

Raid de Orientación (protocolo non habilitado a data actual)

# TIPOS DE ADESTRAMENTOS

- Adestramentos físicos (carreira a pé, rodaxe en bicicleta de montaña).

- Adestramentos técnicos empregando cartografía específica oficial ou xenérica / non oficial.

# RUTINAS DE ADESTRAMENTOS

Os adestramentos realizaranse de xeito individual, e ocasionalmente en grupos naturais de adestramento (nunca máis de 6 membros simultaneamente).

Na práctica colectiva a progresión durante o esforzo físico será sempre individual, sen contacto físico e respectando a distancia de seguridade 6 metros entre os deportistas que recomenda o Protocolo FISICOVID FEGADO.

# LOCALIZACIÓN DE INSTALACIÓNS DEPORTIVAS (MAPAS)

Os adestramentos habituais se realizarán na contorna dos lugares de residencia: A Coruña, Arteixo, Cambre, Culleredo, Oleiros, Betanzos, Fene, Narón, Ferrol, etc. Esporadicamente poden programar adestramentos máis longos e incluso desprazarse a outros puntos da xeografía galega.

Unha relación non exhaustiva dos mapas que pódense utilizar para adestramento é a contida no anexo II deste programa.

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

As persoas federadas coñecen e cumprirán os protocolos establecidos (a través da Fegado e da Xunta de Galicia), especialmente no mantemento das distancias de seguridade, uso de mascarillas e desinfección se fose precisa.

O Club Brigantia Aventura, a través do seu coordinador Covid, xestionará a documentación precisa e actualizará os datos persoais e do programa.

A práctica deportiva colectiva (grupos naturais) implicará a autodesignación dun Delegado de Campo.

# ADESTRAMENTOS EXTRAORDINARIOS

Non constan

# ANEXO I. CALENDARIO DE COMPETICIÓNS OFICIAIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA**  | **NOMBRE TROFEO** **Observaciones**  | **LUGAR**  | **ORGANIZADOR**  | **TIPO** |
| 06-07 febrero | Liga Española de Orientación Trofeo Trinadad Alfonso (WRE larga) **Aprobado Asamblea General 2019** | Alicante | FEDO CV  | **LEO 1** **Internacional** **1ª Sprint**  |
| ~~19-21~~  ~~febrero~~ | Liga Española de Orientación MOM (WRE media y larga) **Pendiente aprobación CD** **Debe cambiar las fechas** | Burgohondo (Ávila) | Club Ultramáximus **(\*)** | **LEO 2** **Internacional** **2ª Sprint**  |
| 27-28 febrero | Liga Española de Orientación XXXIII Trofeo Int. Costa Cálida (WRE media, sprint y larga) **Aprobado Asamblea General 2020** | Murcia | FORM  | **LEO 3** **Internacional** **3ª Sprint (WRE)** |
| 6 de marzo | Liga Española de Rogaine II Rogaine del Cíjara **Aprobado Asamblea General 2020** | Extremadura | Club Alcor  | **1ª Rogaine**  |
| 20-21 marzo | Liga Española de Raids V Raid Reserva Española de la Biosfera **Aprobado Asamblea General 2020** | Extremadura | Club Alcor  | **1º Raid**  |
| 27 de marzo | Liga Española U.S. MTB-O U.S. MTBO Gallaecia Raid **Aprobado Asamblea General 2020** | Cedeira(La Coruña) | Gallaecia Raid  | **1ª Ultra Score** **MTBO** |
| 2 - 4 abril | **Campeonato de España (CEO 2)** Liga Española de Orientación Pte confirmación **Aprobado Asamblea General 2019** | Albarracín(Teruel) | Club Ibon  | **LEO 4** **Internacional** **4ª Sprint**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA**  | **NOMBRE TROFEO****Observaciones** | **LUGAR**  | **ORGANIZADOR**  | **TIPO** |
| 24-25 abril | Liga Española de Orientación Campeonato Ibérico Masculino **Aprobado Asamblea General 2019** | Portugal  | FPO  | **LEO 5** **Internacional** **5ª Sprint**  |
| 01-02 mayo | Liga Española de Raids **Gallaecia Race Vente 21** **Posibilidad de permuta de fechas Aprobado Asamblea General 2020** | Cambre (La Coruña) | Gallaecia Raid **(\*)** | **2º Raid**  |
| 08-09 mayo | **Campeonato de España MTB-O** Liga Española MTB-O Trofeo MTB-O **Posibilidad de permuta de fechas Aprobado Asamblea General 2020** | Burgos  | Imperdible / Los Ángeles FOCyL **(\*)** | **1ª MTB-O** |
| 15 de mayo | **Campeonato de España de U.S. MTBO** Liga Española U.S. MTB-O **Aprobado Asamblea General 2020** | Agramón y Hellín (Albacete) | Club Adventure Bike Hellín | **2ª Ultra Score** **MTBO** |
| 22 de mayo | Liga Española de Rogaine “BeRogaine 3.0” **Posibilidad de cambio de fecha Aprobado Asamblea General 2020** | Hortunas (Valencia) | Club Verd3 **(\*)** | **2ª Rogaine**  |
| 22-23 mayo | Liga Española de MTB-O Campeonato Ibérico **Aprobado Asamblea General 2020** | Portugal  | FPO  | **2ª MTB-O** |
| 29 de mayo | Liga Española de Rogaine II Trofeo Sierra Cebollera **Posibilidad de cambio de fecha Aprobado Asamblea General 2020** | Lumbreras (La Rioja) | Club Rioja-O **(\*)** | **3ª Rogaine** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA**  | **NOMBRE TROFEO****Observaciones** | **LUGAR**  | **ORGANIZADOR**  | **TIPO** |
| 29-30 mayo | Liga Española de Orientación Euro City Race **Pendiente aprobación CD** **Pendiente ajuste categorías** **City Race – LEO** **Posibilidad de cambio de fecha** | Palencia | Club Orca **(\*)** | **LEO 6** **Internacional** **6ª Sprint**  |
| **5 de** **junio**  | **Asamblea General Ordinaria**  | **CSD** **(Madrid)**  | **FEDO**  |  |
| 12 -13 junio | **Campeonato de España de Raid** Liga Española de Raids VI Raid do Condado **Aprobado Asamblea General 2020** | Arbo (Pontevedra)  | Club Vizhoja Cornelios | **3ª Raid**  |
| 26 de junio | **Campeonato de España de Trail-O** Liga Española de Trail-O **Aprobado Asamblea General 2020** | Rota (Cádiz)  | Club Fundi-O | **1ª Trail-O** **Pre-O** |
| 25-26, 28-29 agosto | Liga Española de Orientación XIV Trofeo Quijotes- 5 días de España (WRE media) **Aprobado Asamblea General 2020** | Serranía Alta (Cuenca) | FECAMADO Club COMCU | **LEO 7 y 8** **Nacional** **--** **Internacional** |
| 27 de agosto | Liga Española de Sprint XIV Trofeo Quijotes- 5 días de España **Aprobado Asamblea General 2020** | Serranía Alta (Cuenca) | FECAMADO Club COMCU | **Nacional** **7ª y 8ª Sprint** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA**  | **NOMBRE TROFEO** **Observaciones**  | **LUGAR**  | **ORGANIZADOR**  | **TIPO** |
| 11 deseptiembre | Liga Española de Rogaine I Trofeo Valle de Arlanza **Aprobado Asamblea General 2020** | Moncalvillo(Burgos) | A.D. Tjalve  | **4ª Rogaine** |
| 18-19septiembre | Liga Española de MTB-O Valedera para la Liga Portuguesa **Aprobado Asamblea General 2020** | Extremadura | Club Alcor-O | **3ª MTB-O** |
| 25 deseptiembre | Liga Española U.S. MTB-O **III Trofeo Quijotes de U.S. MTB-O Aprobado Asamblea General 2020** | Villatoya(Albacete) | Club BMT Casas de Ves | **3ªUltra Score** **MTBO** |
| 09-10octubre | Liga Española de Orientación VII Trofeo Nazaríes **Aprobado Asamblea General 2020** | Pullurena yGranada | Club Veleta  | **LEO 9** **Nacional** |
| 9 deoctubre | Liga Española de Trail-O Trofeo Nazaries de Trail-O **Aprobado Asamblea General 2020** | Sierra deHuétor | Club Veleta  | **2ª Trail-O** **Pre-O** |
| 16 deoctubre | **Campeonato España de Rogaine** Liga Española de Rogaine **Aprobado en Asamblea General 19** | Betanzos,Paderne eIrixoa (LaCoruña) | Club O Pasatempo Betanzos | **5ª Rogaine** |
| 30 y 31 de octubre1 denoviembre | Copa de los Países Latinos Campeonato Ibérico Femenino **Aprobado en Asamblea General 19** | Jerez de losCaballeros(Badajoz) | Club Alcor-O | **LEO 10** **Internacional** **9 ª Sprint** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA**  | **NOMBRE TROFEO****Observaciones** | **LUGAR**  | **ORGANIZADOR**  | **TIPO** |
| 13-14 noviembre | Liga Española de Raids Raid Otoño Mágico **Aprobado Asamblea General 2020** | Extremadura  | Club Alcor-O | **4ª Raid** |
| 20 noviembre | Liga Española de Rogaine Campeonato Ibérico **Aprobado Asamblea General 2020** | Extremadura  | Club Alcor-O | **6ª Rogaine**  |

# ANEXO II. RELACIÓN NON EXHAUSTIVA DE MAPAS INSCRITOS NO *REGISTRO CARTOGRÁFICO FEDO*

<http://fegado.es/web/uploads/documents/file/ddb/5fad1ef9ed-mapas-de-galicia-registro-cartografico-fedo_act-10-nov-2020_signed-1-.pdf>