**PROGRAMA DE PREPARACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y CARTOGRAFÍA**

**ENERO-FEBRERO 2021**

Vocalía de Orientación Club AROMON Pontevedra | Temporada 2021

**COORDINACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y SESIONES DE CARTÓGRAFÍA:**

**Técnico propio federado:** Ángel Álvarez Serto

DNI \*\*829\*\*\*\*

Nº Licencia FEDO 36001045

Correo-e de contacto: [ori@aromon.es](mailto:ori@aromon.es)

Programación en jornadas de mañana y/o tarde, todos los días de semana.

**FECHAS:**

Enero y febrero de 2021 (todos los días)

**HORARIOS:**

Mañana 8:00 a 14:00h

Tardes 15:00 a 21:00 h

**OBJETIVOS:**

Preparación y ejecución de entrenamientos físico-técnicos y sesiones de cartografía de mapas para los socios federados autorizados (ver documento anexo).

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

**- Deportistas que compiten en Liga Nacional/Campeonatos de España.**

**- Deportistas que compiten en eventos de carácter internacional.**

**- Organizadores de eventos deportivos del club AROMON Pontevedra.**

**ESPECIALIDADES/MODALIDADES:**

Orientación a Pie (O-Pie).

Orientación en Bicicleta de Montaña (MTBO).

**RUTINAS DE ENTRENAMIENTO:**

- Los entrenamientos se realizarán de forma individual, excepcionalmente en pareja.

- Entrenamientos físicos (carrera a pie, rodaje en bicicleta de montaña).

- Entrenamientos técnicos empleando cartografía específica oficial o genérica no oficial.

- Sesiones de cartografiado y actualización de mapas específicos de Orientación.

**LOCALIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS (MAPAS):**

- Listado de zonas y mapas autorizados (ver documento anexo).

- Exploración y localización de zonas nuevas para mapas dentro de la provincia de Pontevedra.

**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.

El club AROMON, a través de su coordinador Covid, gestionará la documentación necesaria y actualizará los datos personales y del programa en colaboración con el técnico responsable.