**ENTRENAMIENTOS OFICIAL CLUB GALLAECIA RAID DÍA 03 DE ENERO DE 2021**

**ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:**

**Técnico propio federado:** Oscar Fernández Otero

DNI: 32682556Q

Nº Licencia: 15001210

Correo-e de contacto: crisoslar@gmail.com

**DELEGADO DE CAMPO:**

**Técnico propio federado:** Ángel Albarrán Rodríguez

DNI 50107005X

Nº Licencia FEDO 30001410

Correo-e de contacto: aalbro3@gmail.com

**FECHA, LUGAR y HORA:**

Domingo día 03 de Enero de 2021 en Ferrol: entre 09:30h y 13:30h en SEQUEIRO (OBM) y entre las 15:30h y las 19:30h en DONIÑOS (O-Pie).

**OBJETIVOS:**

Entrenamiento físico-técnico de orientación a pie y OBM para 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.**

**ESPECIALIDADES/MODALIDADES:**

Especialidades habilitadas en el protocolo FISICOVID:

Orientación a Pie (O-Pie).

Orientación en Bicicleta de Montaña (MTBO).

**RUTINA DE ENTRENAMIENTO:**

- El entrenamientos se realizará de forma individual y excepcionalmente en parejas o grupos naturales de entrenamiento (nunca más de 6 miembros simultáneamente).

- Entrenamiento físico y técnico (carrera a pie, rodaje en bicicleta de montaña) empleando cartografía específica oficial o genérica no oficial. Listado de zonas y mapas autorizados (ver documento anexo).

-El entrenamiento se ajustará al número máximo de deportistas (25) recogidos en el protocolo FISICOVID (ver documento ANEXO).

**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.

**GRUPO DE ENTRENAMIENTO día 03 de Enero**

|  |  |
| --- | --- |
| **DEPORTISTAS** |  |
| APELLIDOS Y NOMBRE | DNI | LICENCIA |  |
| Albarrán Rodríguez, Ángel | \*\*\*0700\*\* | 30001410 | Delegado Campo FISICOVID |
| Fernández Otero, Oscar | \*\*\*8255\*\* | 15001210 | STAFF TÉCNICO-ENTRENADOR |
| Pedre Vázquez, Manuel | \*\*\*9904\*\* | 15006484 | Deportista |
| Mosquera Azar, Paulina Andrea | \*\*\*1766\*\* | 15006483 | Deportista |
| Álvarez Estévez, Enrique Luis | \*\*\*9865\*\* | 15001165 | Deportista |
| Silvarrey Redondo, Maria Teresa | \*\*\*8008\*\* | 15006118 | Deportista |
| Oreiro Chapela, Claudia | \*\*\*2862\*\* | 15008794 | Deportista |
| Silvarrey Redondo, Fernando | \*\*\*2096\*\* | 15008795 | Deportista |
| Silvarrey Oreiro, Diego | \*\*\*0403\*\* | 15008792 | Deportista |
| Silvarrey Oreiro, Marcos | \*\*\*1248\*\* | 15008793 | Deportista |
| Carballo Fernández, Juan Carlos | \*\*\*1936\*\* | 15001103 | Deportista |
| Camblor Quirós, Miguel | \*\*\*8694\*\* | 15001068 | Deportista |
| Bello Rodríguez, Olalla | \*\*\*4159\*\* | 15001069 | Deportista |
| Naya Mancebo, Paula | \*\*\*1781\*\* | 15006553 | Deportista |
| Rioboo Iglesias, Daniel | \*\*\*8919\*\* | 15006885 | Deportista |
| Camblor Bello, Enol | \*\*\*2793\*\* | 18878 | Deportista |
| Cobas García, Roberto Carlos | \*\*\*3084\*\* | 15007709 | Deportista |
| López Arcos, Martina | \*\*\*\*\*\*\*\*\* | 15008422 | Deportista |
| Arcos Trillo, Elena | \*\*\*9709\*\* | 15005225 | Deportista |
| Muíño García, Marcos | \*\*\*1318\*\* | 15003518 | Deportista |
| López Franco, Pablo | \*\*\*6034\*\* | 15001188 | Deportista |
| Rodríguez Couce, Laura | \*\*\*8354\*\* | 19730 | Deportista |
| González Romano, Rodrigo | \*\*\*7967\*\* | 15001195 | Deportista |
| García González, Yolanda | \*\*\*0114\*\* | 15004972 | Deportista |
| Candal de la Cruz, Juan Carlos | \*\*\*0238\*\* | 20193 | Deportista  |