**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 de  septiembre | Liga Española de Rogaine  I Trofeo Valle de Arlanza  **Aprobado Asamblea General 2020** | Moncalvillo  (Burgos) | A.D. Tjalve | **4ª Rogaine** |
| 18-19  septiembre | Liga Española de MTB-O  Valedera para la Liga Portuguesa **Aprobado Asamblea General 2020** | Extremadura | Club Alcor-O | **3ª MTB-O** |
| 25 de  septiembre | 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** |
| 09-10  octubre | Liga Española de Orientación  VII Trofeo Nazaríes  **Aprobado Asamblea General 2020** | Pullurena y  Granada | Club Veleta | **LEO 9**  **Nacional** |
| 9 de  octubre | Liga Española de Trail-O  Trofeo Nazaries de Trail-O  **Aprobado Asamblea General 2020** | Sierra de  Huétor | Club Veleta | **2ª Trail-O**  **Pre-O** |
| 16 de  octubre | **Campeonato España de Rogaine** Liga Española de Rogaine  **Aprobado en Asamblea General 19** | Betanzos,  Paderne e  Irixoa (La  Coruña) | Club O  Pasatempo  Betanzos | **5ª Rogaine** |
| 30 y 31 de octubre  1 de  noviembre | Copa de los Países Latinos  Campeonato Ibérico Femenino **Aprobado en Asamblea General 19** | Jerez de los  Caballeros  (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>