

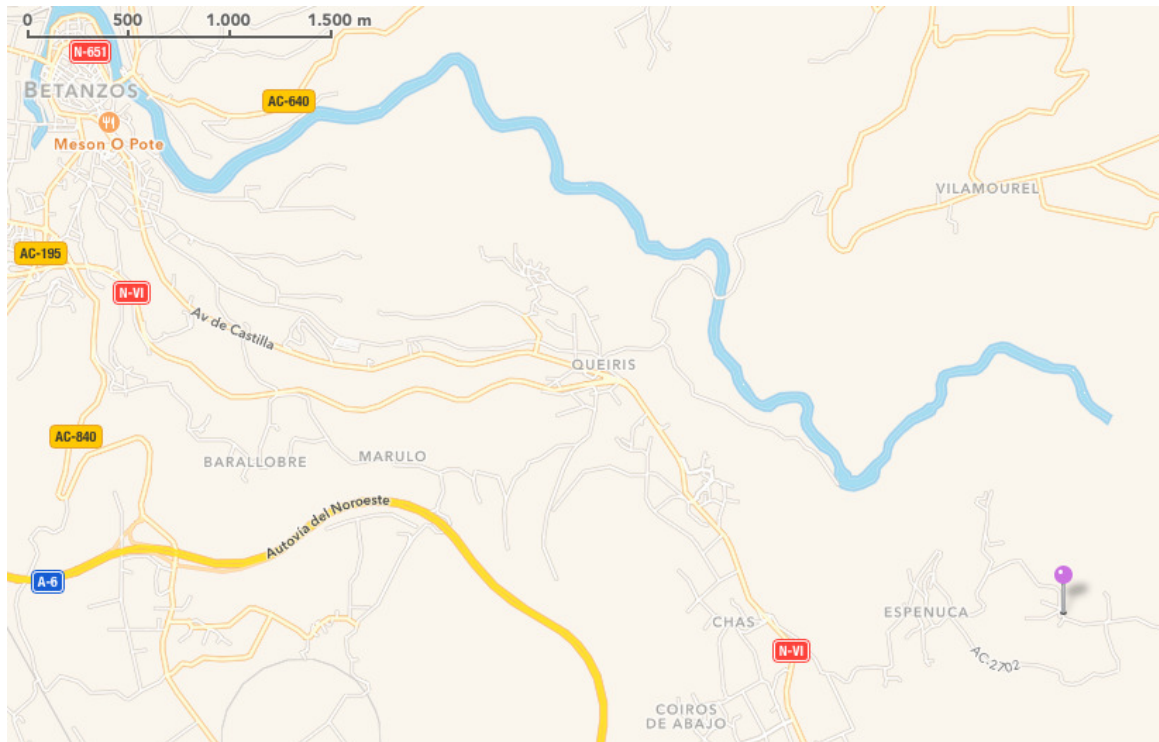
1ª TECNIFICACIÓN MTBO-FEGADO 2017

SÁBADO 11 FEBRERO-COIRÓS

DÍA: Sábado 11 febrero

LUGAR, HORA Y DURACIÓN :

COIRÓS (Espenuca) 43°15'27.8"N 8°09'06".2W



De 16h a 19h

DESARROLLO:

- **Charla explicativa.**
- **Calentamiento: recorrido de conos.**
- **Recorrido en pasillo sin brújula.**
- **Ejercicio velocidad elección recorrido y memorización.**

- **Recorrido por parejas, lectura y ejecución de toma de decisiones.**
- **Evaluación del entrenamiento y pautas relativas a la preparación del material, entrenamiento, competiciones...**

MATERIAL NECESARIO

- **Btt y Casco.**
- **Portamapas, brújula y lápiz.**
- **Ropa de abrigo y lluvia.**

PARTICIPANTES

**ALBA
NEREA
SOFÍA**

**DOPICO GOLPE
OUJO PÉREZ
MARTINEZ GÓMEZ**

**GALLAECIA
ARNELA
BRIGANTIA**

**JAVIER
NICOLÁS
PABLO
XANDRE
NATHAEL
ELOI
IVÁN
GERMÁN**

**LÓPEZ GONZÁLEZ
LÓPEZ GONZÁLEZ
FERNÁNDEZ SÁNCHEZ
BELOSO IGLESIAS
CANDELA IGLESIAS
SERANTES ABAL
ÁLVAREZ BRAÑA
GONZÁLEZ SOUTO**

**ADV.ADDICTS
ADV.ADDICTS
FLUVIAL
AROMON
ARTABROS
ARNELA
GALLAECIA
BRIGANTIA**

**ANTIA
SARA**

**OUJO PÉREZ
RICOY RAJOY**

**ARNELA
AROMON**

**MARTÍN
BRUNO
DENIS**

**ÁLVAREZ BRAÑA
PORTELA LÓPEZ
ARUFE CALO**

**GALLAECIA
FLUVIAL
ARNELA**