

Campus de **NADAL**

Do 27 ao 29 de decembro
Bande (Ourense)

O-Pe ✨ Trail-O ✨ MTB ✨ cordas ✨ xogos

Inscripcións
oripe@fegado.es

20
prazas



BOLETÍN 0

CAMPUS DE NADAL FEGADO 2024

Bande (Ourense)

3 días (venres 27 a domingo 29 de decembro)

Organiza - FEGADO. Coordina a Vogalía de O-Pé e a Dirección Técnica.

Destinatarios/as - Rapaces e rapazas que participan ou queiran sumarse ao Programa de Tecnificación FEGADO (Grupos 1, 2, 3 e tecnificación +).

Limitado a 20 prazas - Se estás interesado/a envía un correo-e á conta oripe@fegado.es.

Os adestramentos estarán abertos ao Grupo Permanente de Adestramento FEGADO, non asumindo o aloxamento e manutención de estes deportistas.

Custo e loxística - Actividade en réxime de CO-PAGO (co-financiada por FEGADO), custo por participante de 45€.

Pagamento. Mediante transferencia no número de conta **ES74 2080 0059 4230 4001 3404**, enviando o xustificante de pago a tesoreria@fegado.es CC oripe@fegado.es, indicando o nome do/s participante/s.

Mapas. Trazados de Martín Morales nos mapas de Bande e Muíños (Ourense).

Adestramento de O-Pe, Trail-O, actividades de MTB (voluntarias) e de cordas (RAID)

Transporte. Desprazamento en furgonetas dende o aloxamento ata os adestramentos. Posibilidade de utilizar as furgonetas para desprazarse ata Bande segundo a orixe dos participantes.

Aloxamento. Habitacións no [albergue municipal de Bande](#), con pensión completa para os 3 días.

Comidas. Xestiona FEGADO no albergue e pícnic. Pensión completa incluída no orzamento (Incluída a cea do venres e a comida do domingo).

Programa

Ven 27 Inicio da viaxe, punto de encontro no albergue de bande ás 16:30

Tarde adestramento 1

Sab 28 Mañá adestramento 2

Tarde adestramento 3

Tarde actividade de cordas

Dom 29 Mañá adestramento 4

Regreso - Saída despois de comer.

Material necesario

-Linterna frontal. (Moi importante)

- Cantimplora e vasiño reutilizable (hidratación).

- Compás e Sportident.

-Bañador e útiles para ás termas naturais. (En estudio)

-Roupa axeitada para adestramentos en bosque e 1 sprint urbano.

-Útiles de aseo.

-Reloxo GPS (no caso de ter un).