

CAMPIONATO DE ESPAÑA en IDADE ESCOLAR - CESA

Boletín 2

4-8 decembro 2019

EXTREMADURA - VALLE DE AMBROZ



VOGALÍA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR E UNIVERSITARIA

SELECCIÓN GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

CAT. INFANTIL 2005 y 2006 (excep.2007)		Club
Feminino:	Sofía Martínez Gómez Eva Casado Núñez Carlota García López Mailén Aller Pfirter (Suplente: Carla Muñiz)	Fluvial O Pasatempo Ártabros Peña Trevinca- O Barco USC
Masculino:	Xian Novoa Gutiérrez Nicolás López González Diego Pérez Álvarez Rui González Souto (Suplente: Marcos Silvarrey)	Aromon O Pasatempo UVigo Brigantia Gallaecia
CAT. CADETE 2003 y 2004 (excep.2005)		Club
Feminino:	Alba Dopico Golpe Nerea Oujo Pérez Uxía Pérez García Irene Álvarez Toyos	Gallaecia Arnela Arnela UVigo
Masculino:	Mateo Rodríguez Díaz Alexandre Beloso Iglesias Yared Grimaldi Pérez Javier López Glez (Suplente: Hugo Antoñón)	Aromon Aromon Aromon Fluvial Aromon
SUB17 2002		Club
	Alba Grimaldi Pérez Pablo Fernández Sánchez Natnael Candela Iglesias	Aromon Fluvial Ártabros

PROGRAMA

Mércores 4 de decembro

Pola noite	Recollida de participantes nos puntos de encontro: A Coruña (22.00h no Complexo deportivo de Elviña) Santiago (23.00h Multiusos San Lázaro, porta 4) Vigo (0.15h <u>Rotonda Meixoeiro- CIFP Manuel Antonio</u>) Ourense (1.30 h no Pavillón Os Remedios)
------------	---

Xoves 5 de decembro

8.00	Chegada a Hervás e almorzo.
10.00	Model event: en Hervás . Chegada da delegación á Secretaría (Baños de Montemayor): acreditacións. Comida
15.00	Chegada ao Albergue segundo tempos Reunión técnica da delegación galega e tempo de lecer
19.30:	Reunión FEDO (so técnicos)
Despois da cea	Reunión técnica da delegación galega.

Venres 6 de decembro

Pola mañá	10:00 Clasificatoria. La Muela .
Pola tarde	Visita cultural
Despois da cea	Reunión técnica da delegación galega.

Sábado 7 de decembro

Pola mañá	10:00 Final. Hervás . 14:00 Cerimonia de premiación: CESA individual e CECEO
Pola tarde	18:30 Festival das Comunidades . Lugar: Hervás. (Productos típicos de cada rexión e actuación por Comunidades e/ou centros escolares)
Despois da cea	Reunión técnica da delegación galega.

Domingo 8 de decembro

Pola mañá	10:00 Relevos Sprint Mixto - Open de substitución mixta para os centros escolares. Baños de Montemayor 13.30 Cerimonia de premiación: CESA por seleccións. 14.30 Despedida, comida e volta
-----------	---

VIAXE:

- **RECOLLIDA 1º día:**

A Coruña (22.00h)- Santiago (23.00h) – Vigo (0.15h) – Ourense (1.30 h).

- **SERVICIOS CONTRATADOS:** Orientadoxs CESA e CECEO compartirán o bus contratado por FEGADO.

- **COMIDA NA VIAXE DE IDA:** Por mor do adiamento na saída para ter tempo dabondo a facer o model event e limitación do tempo de conducción ata as 15.00h debemos almorzar e comer fóra do Albergue polo que ambas comidas (almorzo e comida) do mércores 5 correrá a cargo dxs deportistas. O almorzo (por precisar que sexa quente o faremos nunha cafetería ou restaurante)

ALOXAMENTO E MANUTENCIÓN:

- **NOME:** ALBERGUE VALLE DE AMBROZ- HERVÁS (CÁCERES)

- **SERVICIOS CONTRATADOS:** Réxime de Pensión completa (3 PC) desde a tarde do xoves 5 ata a comida do domingo 8. (Olo, Non entran as merendas que cada un/ha queira facer)

- **DISTRIBUCIÓN DE CABANAS:**

- -4 cabanas de 12 plazas cada unha (2 para RAPACES e 2 para RAPAZAS)

- Todas as cabanas e edificios de interior, baños, duchas, comedor etc. están dotados de calefacción e auga quente. Estas cabanas non teñen baño, pero o edificio de baños e duchas está xusto á beira das mesmas. Os usuarios, mozos por unha banda e mozas por outro, poden cambiarse dentro en caso de facer frío. (Son compartimentos distintos duchas e aseos de mozos e de mozas).

- **ROUPA DE CAMA:** Incluídas sábanas e mantas. So son necesarias as toallas e útiles de aseo persoal.

- **IMPRESINDIBLE:** AVISAR canto antes sobre posibles **ENFERMIDADES** e/ou de **INTOLERANCIAS E ALERXIAS**. A través do correo electrónico: **fegado.escolareuniversitario@gmail.com**

ASPECTOS XERAIS.

DOCUMENTACIÓN

IMPRESCINDIBLE:

A falta do boletín informativo da proba no que se poidan requerir máis documentación, **CÓMPRE QUE TODAS AS PERSOAS PARTICIPANTES** leven consigo:

- D.N.I. o Pasaporte individual.
- A súa licenza federativa
- A tarxeta sanitaria.
- A tarxeta Sportident que figura na inscrición.
- Autorizacións familiares orixinais asinadas.

EQUIPACIÓN e MATERIAL DE ORIENTACIÓN:

- Chándal (préstamo).*
- Camiseta+pantalón novos (préstamo)*
- Unha camiseta e pantalón de competición (agasallo)*
- Unha prenda de abrigo (agasallo)*
- 1 tarxeta SIAC (préstamo)
- Compás.
- Portadescriptor
- Mochila para a competición.
- Pantalóns de competición.
- Camisetas de competición.
- Térmicas e guantes para correr.
- Calcetas e/ou polainas.
- Calzado de competición e calcetíns.
- Chuvasqueiro.
- Bolsas plásticas para roupa húmida.
- Cantimplora ou botella de auga.
- Libreta e bolis e/ou rotuladores.
- Móbil, portamóbil e bolsa con zip (para que non se molle), Cargador.
- Muda completa para despois.
- Silvato (CECEO)

MATERIAL PARA O ALBERGUE:

- Saco de durmir. (Opcional)
- Pixama ou roupa para durmir e zapatillas para estar nas cabanas.
- Chanclas.
- Toalla.
- Material de hixiene e ducha.
- Frontal ou lanterna.

ALIMENTACIÓN:

- Comida para o xoves.
- Merendas e/ou alimentos fora da pensión completa.

OUTROS:

- Compeed.
- Roupa para as tardes (ollo co tempo).
- Paraugas.
- Deterxente de roupa de lavado a man
- Bolsas para meter a roupa, zapatos sucios... e outra para desperdicios.
- Sería interesante levar periódicos para quitar a humidade das zapatillas e roupa e zapatillas de cambio (si tendes).
- Teléfono móbil, cargador (para os momentos nos que indiquen xs técnicos)

Previsiblemente haberá tendas de material de orientación e, no día de convivencia, visiteremos algun lugar interesante da zona. Fóra disto non haberá moito tempo libre nin onde gastar cartos.

- **Todo o material que sexa prestado pola FEGADO deberá ser devolto ao fin da competición.**

- *** EQUIPACIÓN SO PARA CESA**

Enlaces:

[XI Campeonato Galego Escolar de Orientación a Pé](#) - FEGADO

[Normativa Campeonato de España Escolar 2019](#)

[FEDO](#) Federación Española de Orientación

[FEXO](#) Federación Extremeña de Orientación

[BOLETÍN 0.1.1](#) da Federación Extremeña de Orientación

TFNOS DE CONTACTO MONITORES:

659350419 Jorge Piñeiro

644377162 Ricardo Figueroa

609454110 Ángel Serto

620130666 Amalia P. Otero

Correo: fegado.escolareuniversitario@gmail.com

ANEXO I

AUTORIZACIÓN FAMILIAR (**doc adjunto**)