
CAMPIONATO DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS

28 de abril ao 2 de mayo de 2022
ANTEQUERA



**VOGALÍA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR E UNIVERSITARIA
TECNIFICACIÓN E SELECCIÓN GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ**

PROGRAMA

Venres 29 de abril

Recollida de participantes nos puntos de encontro (pedirásevos os documentos orixinais antes de entrar no bus= ver anexos)

	0.00h A Coruña (.....)
	1.00h Santiago (Multiusos San Lázaro, porta 4)
	2.30 Ourense (Pavillón Os Remedios)
	Almorzo en ruta (por conta propia)
14.00 +-	Chegada ao Camping La Sierrecilla- Antequera Comida, distribución de cabanas...
17.00	Model Event
18.30	Acreditacións
20.00	Cea. Reunión técnica????

Sábado 30 de abril

8.45	Almorzo
9.45	Salida a centro de competición
11.00-14.00	MEDIA DISTANCIA (CERRO AGUILAR)
14.00	comida
16:00	Apertura centro competición Sprint
17:30-19.00	SPRINT (Centro urbano ANTEQUERA NORTE)
	Tempo de lecer
Despois da cea	Reunión técnica da delegación galega. (20.30-22.00 actividade disco en el camping)

Domingo 1 de maio

7.45	Almorzo
8.45	Salida a centro de competición
10.00-15.00	LARGA DISTANCIA (EL ROMERAL)
15.00	comida
17.00-20.00	FESTIVAL DE LAS COMUNIDADES
Despois da cea	Reunión técnica da delegación galega. Preparar maletas

Luns 2 de maio

7.00	Almorzo
8.00	Bus parte ao centro de competición.
8.45-12.15	Concentración e Relevos Mixtos (TORREHACHO)
12.15	Cerimonia de premiación e Clausura CESA Despedida, comida (picnic) e volta

Estes horarios son orientativos

VIAXE:

- **VIAXE DE IDA/VOLTA:** o almorzo e comida do Venres 29 correrán a cargo dxs deportistas así como as merendas e cea da volta no luns 2. Pararemos nunha cafetería ou restaurante.

ALOXAMENTO E MANUTENCIÓN:

- **NOME:** Camping La Sierrecilla. Antequera
- **SERVICIOS CONTRATADOS:** Réxime de Pensión completa (3 PC) desde a cea do venres 29 ata a comida do luns 2. (Olo, Non entran as merendas que cada un/ha queira facer)

	Venres 29	sábado 30	domingo 1	Luns 2
Almorzo		Leche, zume, colacao, café, cereais, tostadas, mermelada, paté, mantequilla, aceite		
Picnic		bocata Tortilla, auga, iogur e peza de froita.	bocata jamón y queso, auga, iogur e peza de froita	bocata montadito, auga, iogur e peza de froita
Cea	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada mixta- Arroz a la cubana con salchichas	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada César- Macarrones a la boloñesa	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada- Albóndigas con patatas fritas	

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

Protocolo COVID-19:

- Parécenos interesante e necesario que todas as persoas que formen parte na competición (deportistas e técnicxs) fagan un **Test de Antíxenos** antes da saída para que o grupo vaia tranquilo e seguro.
- Malia que o uso de **mascarillas** xa non é obrigatorio en interiores, cómpre recordar que si o é nos desprazamentos en **transporte**.

ASPECTOS XERAIS.

DOCUMENTACIÓN

IMPRESINDIBLE:

CÓMPRE QUE TODAS AS PERSOAS

PARTICIPANTES leven consigo:

- D.N.I. (Orixinal e en vigor.)
- A súa licenza federativa
- A tarxeta sanitaria.
- Autorizacións familiares orixinais asinadas. (2 doumentos)

EQUIPACIÓN e MATERIAL DE ORIENTACIÓN:

- Chándal Selección Galega (préstamo).
- Equipación de competición nova Selección Galega (préstamo).
- Equipación de competición Selección Galega (agasallo).
- Equipación completa (vale do club) para o model event.
- Unha prenda de abrigo.
- 1 tarxeta SIAC de préstamo da FEGADO
- Compás.
- Portadescriptor
- Mochila para a competición.
- Pantalóns de competición.
- Camisetas de competición.
- Térmica
- Calcetas e/ou polainas.
- Calzado de competición e calcetíns.
- Bolsas plásticas para roupa húmida.
- Cantimplora ou botella de auga.
- Libreta e bolis e/ou rotuladores.
- Muda completa para despois.

MATERIAL PARA O ALBERGUE:

- Pixama ou roupa para durmir.
- Chanclas.
- Toallas.
- Material de hixiene e ducha.

ALIMENTACIÓN:

- Almorzo e comida para o venres.
- Merendas e/ou alimentos fora da pensión completa.

OUTROS:

- Hidroxel persoal.
- Mascarillas (obrigatorias para os desprazamentos en autobús)
- Compeed.
- Roupa para o tempo de lecer.
- Deterxente de roupa de lavado a man
- Bolsas para meter a roupa, zapatos sucios... e outra para desperdicios.
- Teléfono móbil, cargador (para os momentos nos que indiquen xs técnicxs)

Non haberá moito tempo libre onde gastar cartos.

Todo o material que sexa emprestado pola FEGADO deberá ser devolto ao fin da competición:

- Chándal Selección Galega.
- Equipación nova (camiseta e mallas)
- Tarxeta Siac

Enlaces:

- <https://www.cesa2022antequera.org>
- Norma General de organización de los Ctos. de España por Selecciones Autonómicas (CESA) del CSD. **Enlace**
- Normativa Campeonato de España de Orientación por Selecciones Autonómicas. **Enlace**
- Reglamentos de Orientación de la Federación Española de Orientación. **Enlace**
- [BOLETÍN 2 \(Final\)](#) *(interesante telo leído)*

CORREO DE CONTACTO:

fegado.escolareuniversitario@gmail.com

ANEXO I

Documentación adjunta: **LEVAR OS ORIXINAIS Á COMPETICIÓN**
(pediránse ao subir ao bus o venres 29)

1.- AUTORIZACIÓN FAMILIAR FEGADO

2.- DNI DA ORIENTADOR/A (vixente para o campionato)

3.- AUTORIZACIÓN USO DE IMAXES - FEDO