

BOLETÍN INFORMATIVO PARA AS FAMILIAS

CESAOP 2025

CAMPIONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS EN IDADE ESCOLAR DE ORIENTACIÓN A PÉ
DISTANCIA LONGA, DISTANCIA MEDIA, SPRINT e REMUDAS MIXTAS | [TRAIL.O](#) e [LABIRINTO](#)

19, 20, 21 e 22 de xuño en Santiago de Compostela e Porto do Son (A Coruña)

INFORMACIÓN OFICIAL [\[ver WEB FEGADO\]](#)

Acceso a boletín final, rutas autobuses (acceso aos centros de competición **por se vos quixerades asomar**, algo que é moi recomendable), avaliación de riscos, etc.

BOLETÍN Final [\[ver BOLETÍN FINAL\]](#) (*interesante telo lido polas persoas que vaian a competir*)
Resultados [\[ver WEB FEDO\]](#) e seguimento en O-Replay [\[ver ETAPAS\]](#).

Outros enlaces:

Norma General de organización de los Campeonatos de España por Selecciones Autonómicas (CESA) del CSD [\[ver\]](#)
Normativa del Campeonato de España de Orientación por Selecciones Autonómicas 2025 [\[ver\]](#).
Reglamentos de Orientación de la Federación Española de Orientación [\[ver Reglamento O-Pie 2025\]](#).

PROGRAMA DA SELECCIÓN GALEGA

Xoves 19 xuño

18:30 a 19:00 h acreditación no Albergue **Privado MONTE DO GOZO** [\[ver en maps\]](#) que será o noso centro de operacións durante todo o evento [\[máis info do albergue\]](#).

É obrigatorio (2): DNI orixinal e DEREITOS DE IMAXE orixinal asinado [\[descarga FORMULARIO\]](#).

Incidencias. Calquera incidencia ou retraso debe ser comunicada ao Xefe da Delegación que terá o seu móbil permanentemente operativo (Jorge Piñeiro **659 350 419**).

19:00 a 20:00 h. Traslado ao pavillón asignado a FEGADO. Habitacións con 4 (1 ud.) ou 6 (4 ud.) liteiras e baños compartidos. Reparto de dorsais e **SIACs FEGADO** [\[comproba se o nº de SIAC é propia ou FEGADO\]](#).

20:00 h. Cea no albergue. Distribución por quendas (3) que serán asignados pola organización.

21:30 a 22:00 poderán falar coas familias (despois os móbiles serán requisados).

22:00 h. Reunión de tecnificación para explicar a dinámica do Campionato e preparar a Distancia Longa do día seguinte. Técnicas de orientación a aplicar. Recordatorio dos aspectos de seguridade.

23:00 h. Silencio e a durmir.

Venres 20 xuño DISTANCIA LONGA (mañá) no MONTE ENXA (Porto do Son)

6:30 h en pé. Almorzos por quendas (2) que serán asignados pola organización ás 6:45 ou 7:15 h.

7:50 h. Saída do autobús con chegada prevista ao Monte Enxa ás 8:50 h. Revisión de materiais (equipación, dorsal, SIAC, compás e portadescripcións) antes de subir ao autobús. Distancia dende o punto descarga autobús ao centro competición **450 m.**

9:30 a 12:30 h. Saídas dos/as competidores/as. **Presaiída -10 minutos (750 m).** Tempo máximo de carreira 180 minutos (3 horas). Peche de meta ás **15:00 h.** (entendemos que será recalculada en función da saída da última persoa deportista).

13:00 h. Entrega dos picnics por parte da organización (estimación). **Comida no Centro de Competición** a medida que vaian chegando os/as competidores/as.

Venres 20 xuño TRAIL-O e LABIRINTO (tarde) no MONTE DO GOZO

15:30 h. Saída do autobús con chegada prevista ao Monte do Gozo ás 16:30 h.

16:30 a 17:45 h. Tempo de lecer.

17:45 a 18:15 h. Reunión de tecnificación FEGADO (tódalas persoas seleccionadas) para explicar a dinámica do TRAIL-O (ToePunch) e do LABIRINTO (seguramente exista unha explicación previa por parte da organización). En principio soamente participarán as 6 persoas deportistas asignadas a TRAIL-O e as 6 persoas deportistas asignadas ao LABIRINTO [[consulta SELECCIÓN TRAIL-O e LABIRINTO](#)].

18: 15 h. Revisión de materiais (equipación, dorsal, ToePunch, compás e outros).

17:30 h. Inicio do TRAIL-O. **Presaiída -5 minutos.** Tempo máximo de carreira 34 minutos. | **17:40 h.** Inicio do LABIRINTO.

18:30 a 20:00 h. Tempo de lecer. Duchas.

20:00 h. Cerimonia de premiación no MONTE DO GOZO.

20:30 h. Cea no albergue. Distribución por quendas (3) que serán asignados pola organización.

21:30 a 22:00 poderán falar coas familias (despois os móbiles serán requisados).

22:00 h. Reunión de tecnificación para preparar a Distancia Media (mañá) e Sprint (tarde) do día seguinte. Técnicas de orientación a aplicar. Recordatorio dos aspectos de seguridade.

23:00 h. Silencio e a durmir.

Sábado 21 xuño DISTANCIA MEDIA (mañá) no MONTE ENXA (Porto do Son).

6:30 h en pé. Almorzos por quendas (2) que serán asignados pola organización ás 6:45 ou 7:15 h.

8:10 h. Saída do autobús con chegada prevista ao Monte Enxa ás 9:10 h. Revisión de materiais (equipación, dorsal, SIAC, compás e portadescripcións) antes de subir ao autobús. Distancia dende o punto descarga autobús ao centro competición **450 m.**

10:00 a 12:00 h. Saídas dos/as competidores/as. **Presaiída -10 minutos (700 m).** Tempo máximo de carreira 120 minutos (2 horas). Peche de meta ás **14:00 h.**

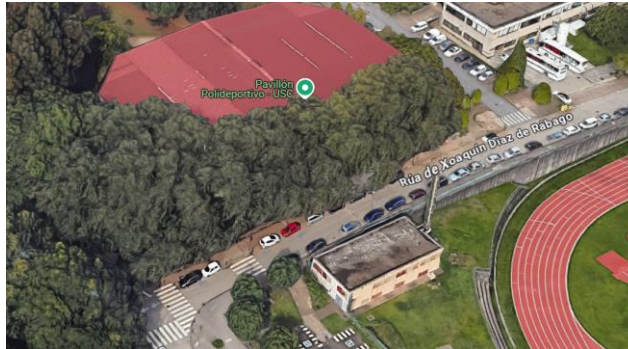
13:00 h. Entrega dos picnics por parte da organización (estimación). **Comida no Centro de Competición** a medida que vaian chegando os/as competidores/as.

Sábado 21 xuño DISTANCIA SRINT (tarde) no CAMPUS SUR USC (Santiago de Compostela).

15:00 h. Saída do autobús con chegada prevista ao CAMPUS SUR USC ás 16:00 h.

16:00 h. Revisión de materiais (equipación, dorsal, SIAC, compás e portadescrições).

16:00 a 16:30 h. Acceso á área de corentena no Pavillón Polideportivo do CAMPUS SUR USC.



17:30 a 18:00 h. Saídas dos/as competidores/as. **Presaiída -5 minutos.** Tempo máximo de carreira 50 minutos. Peche de meta ás **19:00 h.**

19:15 h. Saída do autobús con chegada prevista ao MONTE DO GOZO ás 19:30 h.

19:30 h. Comunicación da composición dos equipos FEGADO.

19:30 a 20:00 h. Tempo de Lecer. Duchas.

20:00 h. Cerimonia de premiación no MONTE DO GOZO.

20:30 h. Cea no albergue. Distribución por quendas (3) que serán asignados pola organización.

21:15 a 21:30 poderán falar coas familias (despois os móbiles serán requisados).

21:30 a 23:30 h. Festa CESA 2025.

23:45 h. Silencio e a durmir.

Domingo 22 xuño REMUDAS MIXTAS (mañá) na CIDADE DA CULTURA (Santiago de Compostela)

6:30 h en pé. Almorzos por quendas (2) que serán asignados pola organización ás 6:45 ou 7:15 h.

7:30 a 8:00 h. Recollida equipaxes e check-out do albergue (**xa non regresamos ao Monte do Gozo**).

8:00 h. Saída do autobús con chegada prevista á Cidade Da Cultura (Monte Gaiás) ás 8:20 h. Revisión de materiais (equipación, dorsal, SIAC, compás e portadescrições) antes de subir ao autobús. Distancia dende o punto descarga autobús ao centro competición **200 m.**

8:30 a 9:00 h. Reunión de tecnificación para preparar as Remudas Mixtas (mañá). Técnicas de orientación a aplicar. Recordatorio dos aspectos de seguridade.

9:00 h. Explicación das remudas por parte da organización (briefing).

9:30 h. Saídas en masa. **Tempo entre baliza espectador e cambio de posta: 3 minutos.** Tempo máximo de carreira 180 minutos (3 horas). Peche de meta ás **12:30 h.**

13:00 h. Cerimonia de premiación e clausura na CIDADE DA CULTURA.

12:30 h. Entrega dos picnics por parte da organización (estimación). **Comida no Centro de Competición** a medida que vaian chegando os/as competidores/as.

A partir das 13:30 h. Recollida dos rapaces e rapazas (equipaxes e entrega dos móbiles) na CIDADE DA CULTURA.

Sobre a VIAXE

Transporte en autobús do albergue MONTE DO GOZO aos diferentes CENTROS DE COMPETICIÓN coa empresa AUTOCARES VÁZQUEZ. Recollida por partes dos pais/nais na CIDADE DA CULTURA o domingo 22 de xuño a partir das 13:30 horas.

Sobre o ALOXAMENTO E MANUTENCIÓN no albergue MONTE DO GOZO

Poderás encontrar toda a información necesaria sobre o albergue e os servizos que ofrece en <https://www.montedogozo.com/es/>.

Información oficial sobre o equipamento das habitacións bloqueadas pola FEGADO (literas). O reparto de habitacións será comunicada aos rapaces no momento da acreditación.

SERVICIOS:	
	Colchón calidad plus
	Lencería de cama
	Taquillas
	Toallas (Precio: 3€ + 5€ de depósito de seguridad)
	Calefacción

Sobre a SEGURIDADE

☒ BOTIQUÍN BÁSICO FEGADO (non dispoñemos da autorización para administrar medicamentos)

☒ Temos actualizada a información necesaria respecto a posibles **ENFERMIDADES** e/ou de **INTOLERANCIAS E ALERXIAS**.

☒ Existe unha AVALIACIÓN DE RISCOS DO EVENTO [[consultar](#)]

- Importancia da **hidratación**: cantimplora ou recipiente (vaso, etc.).
- Importancia da **protección solar**: crema de sol e gorra.
- Importancia da protección fronte ás inclemencias do tempo: choiva e fresco polas mañás (non existirán carpas individuais no Centro de Competición aínda que está prevista a presenza dunha carpa colectiva).
- Valora se precisas dun protector de beizos.
- Importancia da **protección fronte a insectos** (o boletín informa da presenza de carrachas). Valora se precisas dun repelente para o pel (TABLA 1) e/ou a roupa (TABLA 2) [[ver info oficial SERGAS](#)]. Anexamos as recomendacións sobre a protección que aparecen na web do SERGAS [[recomendación AEMPS 5 ago 2024 ofrecida polo SERGAS](#)].

☒ Actualización da información meteorolóxica (FONTE: AEMET 17 xuño 2025)

vie. 20		sáb. 21	dom. 22
00-12 h	12-24 h		
			
0%	5%	35%	35%
15 / 22	16 / 21	15 / 22	
0	0	0	0
			
9	9		

Sobre a equipación

As persoas deportistas seleccionadas teñen cubertos os gastos de aloxamento, manutención, inscricións e desprazamentos aos Centros de Competición:

- Categorias **INFANTÍS e CADETES** por aportación económica da Secretaría Xeral para o Deporte a través do CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE A CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA, XUSTIZA E DEPORTES E A FEDERACIÓN GALEGA DE ORIENTACIÓN, PARA A REALIZACIÓN DO PROGRAMA DE PROMOCIÓN E DESENVOLVEMENTO DA SÚA MODALIDADE DEPORTIVA PARA O ANO 2025
- Categorias **XUVENÍS**. Recursos propios da FEGADO.

Todos terán dereito a unha equipación de malla e camiseta que deberán usar (xunto a versións anteriores que poderían ter en propiedade) nas competicións.

Sobre a LISTA DE COMPRA (checklist)

IMPRESINDIBLE: CÓMPRE QUE TODAS AS PERSOAS PARTICIPANTES leven consigo:

- ☐ DNI (orixinal e en vigor)
- ☐ A tarxeta sanitaria.
- ☐ Autorizacións uso imaxes orixinais asinadas (1 documento).

EQUIPACIÓN e MATERIAL DE ORIENTACIÓN:

- ☐ Equipación de competición nova Selección Galega (entrega no Monte do Gozo).
- ☐ Outras equipacións de competición antigas da Selección Galega.
- ☐ Equipación completa (vale do club) para usar no albergue.
- ☐ Unha prenda de auga (Centro de Competición exposto).
- ☐ Unha prenda de abrigo.
- ☐ 1 tarxeta SIAC de préstamo da FEGADO (ou a propia segundo listaxe de selección). Recomendable cordón para non perdela. **Deberá ser devolta ao fin da competición.**

- ☐ Compás.
- ☐ Portadescrições
- ☐ Mochila para a competición.
- ☐ Gorra de sol.
- ☐ Pantalóns de competición.
- ☐ Camisetas de competición.
- ☐ Térmica (pola fresca e as esperas posto que madrugamos)
- ☐ Calcetas e/ou polainas.
- ☐ Calzado de competición (non usar cravos en mapa urbano) e calcetíns.
- ☐ Bolsas plásticas para roupa húmida.
- ☐ Cantimplora ou botella de auga (e vaso).
- ☐ 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: Merendas e/ou alimentos fora da pensión completa.

OUTROS:

- ☐ Crema de sol. Protector de beizos.
- ☐ Repelente insectos (se procede).
- ☐ Compeed ou similares para rozaduras.
- ☐ Roupa para o tempo de lecer.
- ☐ Deterxente de roupa de lavado a man (se procede).
- ☐ Bolsas para meter a roupa, zapatos sucios... e outra para desperdicios.
- ☐ Teléfono móbil, cargador (para os momentos nos que indiquen xs técnicos).
- ☐ Non haberá moito tempo libre onde gastar cartos.

Jorge Piñeiro Portela

DIRECTOR TÉCNICO DA FEDERACIÓN GALEGA DE ORIENTACIÓN

direcciontecnica@fegado.es