



# GALLAECIA RAID

XUNTA DE GALICIA  
PRESIDENCIA  
Secretaría Marplatense de Deportes

DEPORTE  
GALEGO

Deputación  
DA CORUÑA

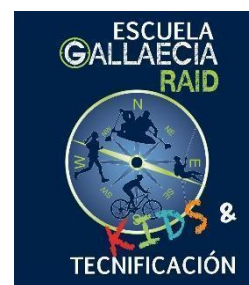
GALICIA  
SAUDABLE

NON

teso

fed

tracktherace



## ESCUELA DE ORIENTACIÓN Y TECNIFICACION GALLAECIA RAID

### 1) Horario

Horario continuo cada Miércoles con dos sesiones.

- 16:30: Primer grupo. Grupo de entrenamiento de todos niveles.(iniciación, intermedio y avanzado).  
Iniciación niñ@s solo en este horario.
- 18:30: Segundo grupo. Grupo de entrenamiento para niveles intermedio y avanzado; así como adultos de iniciación.

Estos horarios podrán sufrir modificaciones a lo largo del curso, en función de las necesidades de la Escuela de Orientación.

### 2) Objetivos generales de la Escuela de Orientación Gallaecia raid

- Comunes a todos los niveles
  - Conocer y vivenciar el deporte de la orientación en general
  - Conocer las diferentes modalidades del deporte de orientación (OP, Mtbo, Raid, Rogaine...)
  - Iniciarse en la competición reglada
  - Fomentar la independencia en el desarrollo de las actividades y/o competiciones, el trabajo en grupo y el fairplay
  - Asumir el fracaso, los errores y los buenos resultados y hacer una lectura productiva de los mismos para la mejora
  - Desarrollar vínculos de amistad mediante la vivencia grupal de las actividades
  - Respetar el medio natural y disfrutar de la actividad deportiva en la naturaleza.

- Específicos de Iniciación
  - Generar autonomía en la realización de un calentamiento
  - Transformar la idea abstracta del plano en una lectura real del mismo en el terreno
  - Familiarizarse, conocer e identificar la simbología igual y diferente en las diferentes modalidades de la orientación
  - Identificar las diferentes escalas del mapa y desarrollar la capacidad espacio temporal en base a las mismas.
  - Dominar la correcta manipulación y orientación del plano
  - Conocer las estrategias que permiten dar seguridad al niñ@ durante el desarrollo de las actividades/competiciones
  - Encaminar hacia la independencia y control emocional de los niñ@s en las actividades
  - Iniciarse en el uso de la brújula
  
- Específicos de Tecnificación
  - Realizar un calentamiento idóneo para cada tipo de actividad
  - Desarrollo de las diferentes capacidades físicas vinculadas al rendimiento en las diferentes modalidades de la orientación
  - Mejorar de la capacidad y rapidez de enfoque y la velocidad de lectura del mapa
  - Desarrollar la capacidad de elección rápida de elementos referencia en los recorridos
  - Mejorar la toma de decisiones correcta en base al análisis del terreno
  - Trabajar, desarrollar y automatizar las estrategias básicas para la eficacia en el desplazamiento (lectura rápida y contrastada con el terreno, elección de rutas, apoyos en pasamanos, líneas de parada, desplazamientos a nivel, ejecución precisa de rumbos, elección y ejecución de puntos de ataque....)
  - Conocer las diferentes el diferente material a utilizar, las técnicas estrategias que permiten la ejecución eficaz de cada actividad de Orientación (elección de material, manejo del mapa, material de apoyo, hidratación y avituallamiento, elementos de seguridad...)

### **3) Local Social**

El club está inscrito en el ayuntamiento de Culleredo. Por lo que cuando necesitamos local cerrado o salón de actos para algún entrenamiento técnico usaremos locales sociales del Concello.

Por el momento la previsión de local fijo está prevista para el curso escolar 2024 / 2025

#### **4) Mapas**

Trabajaremos con los mapas disponibles por el club y los cedidos por otros clubes para poder realizar entrenamientos sobre terreno con mapa.

También se realizarán entrenamientos físicos dirigidos a la práctica y mejora de la orientación, con y sin mapa. Los ejercicios de mapa pueden desarrollarse con mapas de otras localidades, provincias...para trabajar la lectura de mapa aunque la ubicación no sea la del mapa.

La ubicación de los entrenamientos será variable, dependiendo del programa de trabajo dirigido por los entrenadores. Se notificará la ubicación de los entrenamientos antes del lunes previo a la sesión del miércoles.

#### **5) Material Necesario**

- Ropa Deportiva cómoda con protección en las piernas y zapatillas adecuadas para correr en bosque. Ropa de abrigo y de cambio en previsión de condiciones meteorológicas desfavorables.
- Brújula, preferiblemente de dedo (no necesaria para los niñ@s). Recomendable, también, brújula de muñeca para los entrenamientos de Mtbo, pero no imprescindible (se podrá adaptar la de dedo)
- Sportident, el que tenga sportident, notificará su número en el momento de hacer la inscripción.
- Libreta, lápiz, bolígrafo, regla, rotulador fino permanente y fluorescente.
- Linterna frontal para entrenamientos nocturnos y para las personas del segundo turno.
- Teléfono móvil para los niveles de iniciación.
- Agua y algo de merienda (sobre todo en el caso de niñ@s)
- Casco, bicicleta de montaña, portamapas y luces para los entrenamientos de MTB-O

#### **6) Seguro**

- Seguro RC (Responsabilidad Civil) del Club: La responsabilidad civil del Asegurado por los daños personales, materiales y sus perjuicios consecutivos, causados involuntariamente a terceros.
- Seguro Accidentes Federados (FEDO): Accidentes deportivos sufridos por los asegurados. Se entiende por accidente deportivo a efectos de esta póliza, el sufrido por los asegurados con ocasión del ejercicio de la actividad deportiva. Se incluyen exclusivamente los ocurridos durante la celebración de una competición o actividad deportiva, entrenamiento o desplazamiento, debidamente programada y organizada o dirigida por la Federación o club u organismo deportivo, excluyéndose por tanto la práctica privada de dicho deporte.

**Ningún participante podrá participar de las clases de la escuela sin estar federados.**

## **7) Dirección de la Escuela.**

En dependencia de la Junta Directiva de Gallaecia Raid:

- Olalla Bello: Directora de la Escuela y Tecnificación de Orientación Gallaecia Raid.
- Entrenadores oficiales de la Escuela y Tecnificación de Orientación Gallaecia Raid: Fran Costoya y David Casado.
- Monitores de los menores: federados de Gallaecia Raid mayores de 18 años y con trayectoria destacada en orientación, que colaboran llevando el grupo de menores con las instrucciones de los entrenadores.

En esta temporada: Alba Dopico y Marcos Silvarrey

## **8) Calendario y Socios**

Calendario de entrenamientos preparado hasta final de año, cada Miércoles. Con vacaciones como temporada escolar

- 20€ cuota de Alta (Gratis para los socios de Gallaecia Raid)
- Escuela: 13€ al mes
- Unidad familiar: Los 3 primeros socios de la misma unidad familiar abonarán la cuota mensual. El 4º y sucesivos tendrán la cuota mensual gratis.
- Entrenamientos Independientes: 5€ entrenamiento de un día.

Para todo aquel federado que no sea socio de la escuela y tecnificación de orientación Gallaecia Raid, sea o no del club Gallaecia Raid y quiera participar en entreno sueltos.

## **9) Tramitación alta en la Escuela.**

Se realizará el alta a través de la página web del club Gallaecia Raid, en el apartado de ACTIVIDADES / ESCUELA.

<https://gallaeciaraid.org/category/actividades/>

formulario para la domiciliación bancaria. Se emitirá un recibo mensual con la cuota de cada socio según los datos cubiertos.

<https://form.jotform.com/222552151820042>

Toda la documentación en la web de Gallaecia Raid.

#### **10) Comunicación entre socios y no socios; con la escuela.**

Se creará un grupo de whatsapp con los deportistas dados de alta en la escuela, para informar de los entrenamientos y actividades de la escuela y para comunicación con la dirección y entrenadores de la escuela.

Para acceder a los días de entrenamiento independientes se comunicará la asistencia contactando directamente con la directora de la escuela.

Los entrenamientos semanales se comunicarán al grupo de Gallaecia y de difusión para cualquier grupo o deportista federado.

#### **11) Contacto de la escuela**

[eventos@gallaeciaraid.org](mailto:eventos@gallaeciaraid.org)

<https://gallaeciaraid.org/>

**Instagram: gallaeciaraid**