

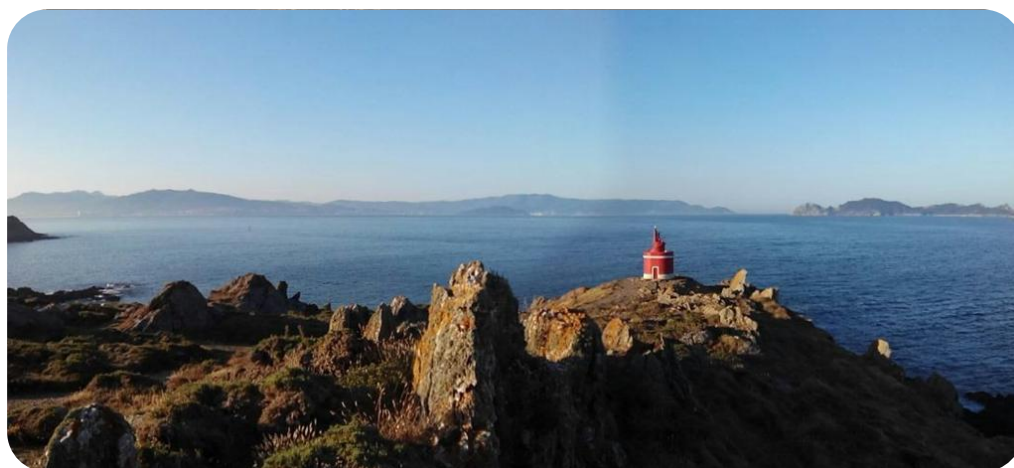
PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

ORIENTACIÓN EN VERANO



27, 28, 29 y 30 AGOSTO 2015

Vigo (PONTEVEDRA)



1. ALOJAMIENTO

El alojamiento y recepción de participantes tendrá lugar en la Residencia Universitaria O Castro de la Universidad de Vigo Rúa Xeración Nos, 4. Campus Universitario Lagoas-Marcosende. Rúa Xeneración Nos, 4 36310 Vigo .(coordenadas [42.171031, -8.686100](#)). Se puede llegar en autobús U2: Lanzadera - Plaza España Universidad, las paradas se pueden consultar en el siguiente enlace:

http://www.vitrasa.es/renovaciones-72_U2

Inaugurada en Septiembre de 2002, la Residencia dispone de 225 plazas. Todas las habitaciones disponen de cocina equipada, baño completo, teléfono y conexión informática con acceso a Internet. Las sábanas y toallas se proporcionan en la Residencia.

Dispone de las siguientes zonas comunes:

- Salas de TV y DVD
- Salas de estudio
- Sala de informática
- Sala de juegos
- Gimnasio
- Lavandería autoservicio
- Parking
- Servicio de recepción y conserjería

El suelo duro está situado en el Teatro de la Universidad de Vigo, hay que llevar saco, colchón y/o alfombrilla. En el recinto de la Universidad se habilitará un espacio para Autocaravanas. Los horarios de duchas serán los siguientes:

- Jueves - En la piscina de 19:30 a 22:30
- Viernes, sábado y domingo - en el Pabellón polideportivo entre 13:00-15:00 y 20:00-22:00.

Todas las comidas tendrán lugar en la Zona comercial de la Universidad de Vigo, se repartirán vales a los participantes que habrá que entregar en el Restaurante La Cantina del Berbes.

2. MATERIAL

Cada persona tendrá que traer ropa deportiva, brújula, y tarjeta sportident, si tiene. Aquellas mujeres que no dispongan de tarjeta se les proporcionará una durante la duración del curso, que tendrán que devolver al acabar. Dada la cercanía al mar se recomienda traer traje de baño, toalla y chanclas. Las temperaturas previstas para la próxima semana serán entre 15 y 20 grados, por lo que se recomienda también traer ropa de abrigo y lluvia.

3. PROGRAMA

JUEVES 27 DE AGOSTO

16.00: Recepción de los/as participantes y entrega de documentación en la Residencia Universitaria O Castro de la Universidad de Vigo.

17.15: Inicio de las actividades infantiles en la residencia de la Universidad de Vigo.

17.30: **Entrenamiento en la Universidad de Vigo.**(coordenadas [42.171031, -8.686100](#))

19.30: Fin del entrenamiento y análisis.

20.30: Fin de las actividades infantiles.

20.45: Presentación del curso.

21.00: Cena en la Universidad de Vigo.

VIERNES 28 DE AGOSTO

08.30: Desayuno en la Universidad de Vigo.

9.30: Viaje hacia Ermelo.

10.15: Inicio de las actividades infantiles en la zona de entrenamiento.

10.30: **Entrenamiento en Ermelo** (coordenadas. [42.287128, -8.758423](#))

12.30: Charla técnica en la zona de entrenamiento.

13.00: Fin de las actividades infantiles de la mañana.

Comida PIC-NIC

16.00: OPCIONAL Visita guiada a castro galaico y ruinas romanas en Donón.

16.45: Inicio de las actividades infantiles.

17.00: **Entrenamiento en Nerga-Donón** (coordenadas [42.265390, -8.849283](#)).

19.00: Análisis del ejercicio.

19.30: Fin de las actividades infantiles en la zona de entrenamiento.

21.00: Cena en la Universidad de Vigo.

SÁBADO 29 DE AGOSTO

8.30: Desayuno en la Universidad de Vigo.

9.30: Salida hacia Galiñeiro.

10.15: Inicio de las actividades infantiles en la zona de entrenamiento.

10.30: **Entrenamiento en Galiñeiro** . (coordenadas 42.148869, -8.567191)

12.30: Análisis del entrenamiento.

13.15: Fin de las actividades infantiles en la zona de entrenamiento.

14.00: Comida en la Universidad de Vigo.

16.45: Inicio de las actividades infantiles en la Universidad de Vigo.

17:00: **Entrenamiento en la Universidad de Vigo** (coordenadas [42.171031, -8.686100](#))

18.30: Análisis del entrenamiento

19.15: Charla- coloquio: **Preparación del Campeonato de España 2016.**

20.30: Fin de las actividades infantiles.

21.00: Cena.

DOMINGO 30 DE AGOSTO

08.30: Desayuno.

10.00: Inicio de las actividades infantiles en la zona de entrenamiento.

10.15: **Entrenamiento en Galiñeiro.** (coordenadas [42.148869, -8.567191](#))

12.00: Análisis del entrenamiento en la zona de competición.

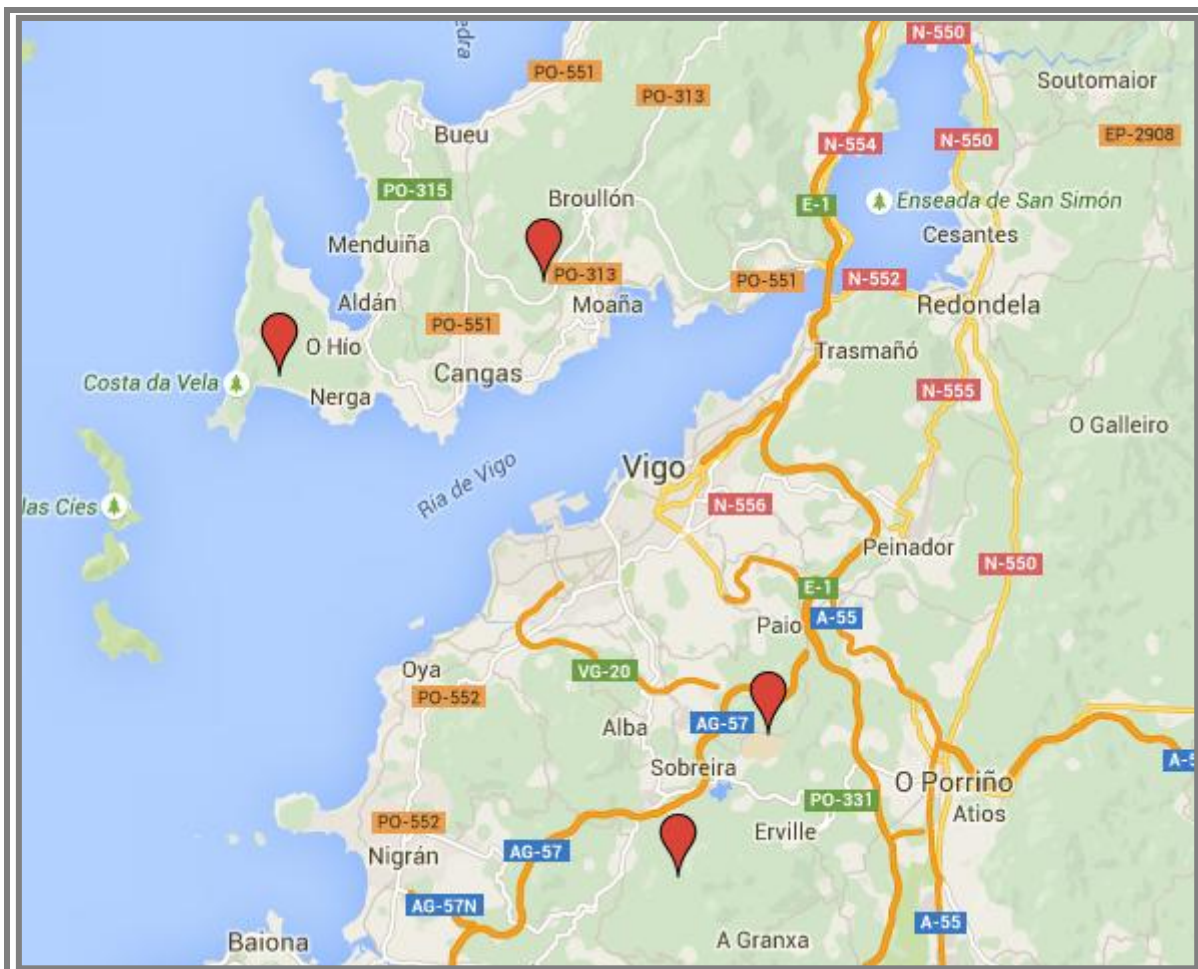
12.30: Fin de las actividades infantiles.

13.00: Clausura de las Jornadas de Orientación.

COMIDA PIC-NIC

4. LOCALIZACIÓN

A continuación encontrareis un mapa general con la situación de los diferentes entrenamientos. La situación exacta de cada punto de encuentro la podéis encontrar haciendo click en los enlaces del programa. Enlace a las ubicaciones del Programa: [Mujer y Deporte 2015](#)



5. LISTADO DE INSCRITAS

Por favor comprobad que vuestros datos son correctos, cualquier error se debe comunicar a mujerorientacion@fedo.org.

Nº	NOMBRE	NIVEL	CLUB	ALOJ
1	Queralt Casal Gil	0	COLIVENC	RU
2	Rodrigo Fouz Sánchez	0	FLUVIAL-LUGO	SD
3	Marcos Agudo Calvelo	0	PEÑA TREVINCA	SD
4	Marta Agudo Calvelo	0	PEÑA TREVINCA	SD
5	Enol Camblor Bello	0	ROBALIZA	AC
6	Ian Veira Pereira	0	ROBALIZA	AC
7	María Agudo Calvelo	1	PEÑA TREVINCA O BARCO	SD
8	Javier López González	1	AABT	SD
9	Nicolás López González	1	AABT	SD
10	Eloi Serantes Abal	1	ADC ARNELA	SD
11	Nerea Oujo Perez	1	ADC ARNELA	SD
12	Alexandre Beloso Iglesias	1	AROMON	SD

13	Hugo Antoñon Casal	1	AROMON	SD
14	Xian Novoa Gutiérrez	1	AROMON	SD
15	Germán Gonzalez Souto	1	BRIGANTIA	SD
16	Sofía Martínez Gómez	1	BRIGANTIA	SD
17	Pablo Pereira Roldán	1	COMA	AC
18	Laia Casal Gil	1	COLIVENC	RU
19	Uxía Hermida Balseiro	1	GALLAECIA RAID	SD
20	Sabela Bouzas Nión	1	GALLAECIA RAID	RU
21	Jara Mantecón Regalado	1	IBÓN	AC
22	Joao Morales Jiménez	1	LIMIACTIVA	SD
23	Iago Trigo Vazquez	1	PEÑA TREVINCA	SD
24	Lizbeth Sánchez Pérez	2	COSTA RICA	RU
25	Teresa Sánchez Marzán	2	FLUVIAL-LUGO	SD
26	Amalia Pérez Otero	2	HABELAS HAINAS	O
27	Maria Jesus Mantecón Regalado	2	IBÓN	AC
28	Esther Agudo Calvelo	3	PEÑA TREVINCA O BARCO	SD
29	Juan Pablo Agudo Calvelo	3	PEÑA TREVINCA O BARCO	SD
30	Lois Omil Pazos	3	AROMON	SD
31	Mateo Antoñon Casal	3	AROMON	SD
32	Nadia Cernadas Veiga	3	AROMON	SD
33	María Piñeiro Varela	3	ARTABROS	SD
34	Natnael Candela Iglesias	3	ARTABROS	SD
35	Cristina S. Gonzalez Fernandez	3	FLUVIAL	SD
36	Juan Jose Rodriguez Vega	3	FLUVIAL	SD
37	Martin Lopez Guerreiro	3	FLUVIAL	SD
38	Alba Dopico Golpe	3	GALLAECIA RAID	SD
39	Emma Bouzas Nión	3	GALLAECIA RAID	RU
40	Mateo Rodríguez Diaz	3	HABELAS H	SD
41	Santiago Rodilla Iriso	3	HABELAS H	SD
42	Julio Mínguez Saoner	3	IMPERDIBLE	AC
43	Carlos De La Torre Martín	3	NAVALCAN	RU
44	Marta De La Torre Martín	3	NAVALCAN	RU
45	Enrique Barcia Belinchón	3	O-GETAFE	RU
46	Jorge Barcia Belinchón	3	O-GETAFE	RU
47	Alba Osorio Míguez	3	PEÑA TREVINCA	SD
48	Milagros M. Aller Pfirter	3	PEÑA TREVINCA	SD
49	Raúl Nogueira Gómez	3	PEÑA TREVINCA	SD
50	Nicolás Ricoy Roig	3	PILOÑA DEPORTE	RU
51	Mónica De Miguel Armisén	3	SANT JOAN	RU
52	Eva Calvelo Vázquez	4	PEÑA TREVINCA O BARCO	SD
53	Beatriz Alejandra Gonzalez Maveroff	4	ARGENTINA	RU
54	Antonio Omil Beloso	4	AROMON	SD
55	Susana Pazos Fernández	4	AROMON	SD
56	Rocío Ramírez Arregui	4	BOADILLAVENTURA	SD
57	Carmen Pérez González	4	CLUB FLUVIAL DE LUGO	RU
58	María José Pérez González	4	CLUB FLUVIAL DE LUGO	RU
59	María Del Pilar Hernández Torres	4	ESCONDITE	RU

60	Fermina Fernandez Riveiro	4	FLUVIAL DE LUGO	RU
61	Carmen Ni3n Seijas	4	GALLAECIA RAID	RU
62	Jose Enrique De La Torre Manj3n	4	NAVALCAN	RU
63	Victoria Martin Pedrosa	4	NAVALCAN	RU
64	Alby Aguilar Chavez	4	O-CIUDAD REAL	RU
65	Elisa Belinchon Mart3nez	4	O-GETAFE	RU
66	Carmen Vidal Sentandreu	4	SIMEPIERDO	RU
67	David Navarro Saur3	4	SIMEPIERDO	RU
68	Irene Higuera Clares	4	SIMEPIERDO	RU
69	Jos3 Antonio Agudo Fern3ndez	5	PEÑA TREVINCA O BARCO	SD
70	Elena M Fdz De Sanmamed Maneiro	5	A PEDROSA	SD
71	Manuel Ventoso Piñeiro	5	ADC ARNELA	SD
72	Yolanda Garc3a Gonz3lez	5	ADC ARNELA	SD
73	Laura Garrido Mart3nez	5	APA LICEO	SD
74	M3nica Carro Blanes	5	APA LICEO	SD
75	Sara Ricoy Rajoy	5	AROMON	SD
76	Silvia Fernandez Izquierdo	5	BOADILLAVENTURA	AC
77	Enrique Fuertes Gonz3lez	5	UNIVERSIDAD DE VIGO	O
78	Mar3a Isabel Saco Fern3ndez	5	UNIVERSIDAD DE VIGO	O
79	Susana Gonz3lez L3pez	5	COMA	RU
80	M3 Carmen Hernanz Moral	5	COV	RU
81	Brais Piñeiro Fraga	5	FLUVIAL	SD
82	Mar Valcarcel Lopez	5	FLUVIAL	SD
83	Concepci3n Gonz3lez Bello	5	FLUVIAL - LUGO	O
84	Maite Fraga Lamas	5	FLUVIAL DE LUGO	SD
85	Monica Fraga Pita	5	FLUVIAL DE LUGO	SD
86	Marcos Fouz Rodriguez	5	FLUVIAL- LUGO	SD
87	Lucia Parga Basanta	5	FLUVIAL-LUGO	SD
88	Teresa Bell3n Santos	5	FLUVIAL-LUGO	SD
89	Javier Fuentes Martinez	5	GALITIUS	SD
90	Tamara Bolado Viadero	5	GALITIUS	SD
91	Mario Minguez Saoner	5	IMPERDIBLE	AC
92	Irene Morales Jimenez	5	LIMIACTIVA	SD
93	Ana M3 Prada Cazorla	5	O-GETAFE	RU
94	Ines Pozo Prada	5	O-GETAFE	RU
95	Juan Manuel Pozo Prada	5	O-GETAFE	RU
96	Eros Mata Rodriguez	5	PEÑA TREVINCA	SD
97	Esteban Pacios Martinez	5	PEÑA TREVINCA	SD
98	Marcos Alvarez Gonzalez	5	PEÑA TREVINCA	SD
99	Alexia Loureiro Garrido	5	ROBALIZA	SD
100	Carlos Iglesias Muñiz	5	ROBALIZA	SD
101	Francisco E. Blanco Ameijenda	5	ROBALIZA	SD
102	Goretti Ramos Morado	5	ROBALIZA	SD
103	Martina Pereira Ameijenda	5	ROBALIZA	AC
104	Pier Veira Lauzara	5	ROBALIZA	AC
105	Jorge De Miguel Armis3n	5	SANT JOAN	RU
106	Rub3n Recio C3rdaba	5	SIMEPIERDO	RU

107	Maria Elena Ponte Pena	5	SM ARTABROS	0
108	Julia Fuertes Saco	5	UNIVERSIDAD DE VIGO	SD
109	Begoña Crespo Quindós	5	UNIVERSIDAD DE VIGO	RU
110	Patricio Peláez Méndez	5	UNIVERSIDAD DE VIGO	RU
111	Alejandra Seoane Rial	6	BRIGANTIA	SD
112	Almudena Suárez Pazos	6	BRIGANTIA	SD
113	Evaristo González Fernández	6	BRIGANTIA	SD
114	Priscila Suárez Mendez	6	BRIGANTIA	SD
115	Sonia Gomez Naya	6	BRIGANTIA	SD
116	Marian Roldán Pareja	6	Club COMA	AC
117	Paul Pereira Rivero	6	Club COMA	AC
118	Alberto Mínguez Viñambres	6	IMPERDIBLE	AC
119	Silvia Saoner Arevalo	6	IMPERDIBLE	AC
120	José Enrique Barcia Hernández	6	O-GETAFE	RU
121	Juan Pozo Ortiz	6	O-GETAFE	RU
122	Raquel Roig Domínguez	6	PILOÑA DEPORTE	RU
123	Miguel Camblor Quirós	6	ROBALIZA	AC
124	Olalla Bello Rodríguez	6	ROBALIZA	AC
125	David De Miguel Armisén	6	SANT JOAN	RU