

## 1ª XORNADA DE LIGA GALEGA DE BASE

- **DATA:** Sábado 17/01/2015
- **LUGAR:** Piscina **FRIGSA** – CN PORTAMIÑA (Lugo)
- **TRASLADO:** Viaxe en autobús dende o **Pavillón dos Deportes**, **tódalas nadadoras viaxarán no autobús** xunto coas súas adestradoras e delegadas, tanto a **ida como a volta da competición**
- **HORARIO:**
  - **Ás 13:15 Saída dende o Pavillón dos Deportes**
    - Ás 15:45 Entrada nos vestiarios
    - Ás 16:00 Quecemento
    - Ás 17:00 Inicio da competición
      - De 17:00 a 18:30 Categorias Base I e Base II
      - De 19:00 a 19:50 Categoría Base III
    - Ás 19:50 Fin da Competición
    - **Ás 22:00 Chegada ao Pavillón dos Deportes**

### NADADORAS CONVOCADAS

#### BASE I

MARIÑA ESTÉVEZ RODIÑO	2007
ÁFRICA FARIÑA PAZ	2006
NAIARA FRANCO OGANDO	2007
REBECA GONZALEZ LORENZO	2007
CARLA LORENZO FERNÁNDEZ	2008
BELÉN SÁNCHEZ LÓPEZ	2008
MARTA SÁNCHEZ LÓPEZ	2008
MARTA TIAGO FONTÁN	2007
CLAUDIA DA SILVA LAGO	2006
RAQUEL TRABAZO VEIGA	2005
ANDREA SUÁREZ TORRES	2006
CARMEN LOPE COUTO	2006
NATALIA DOMÍNGUEZ CHAPELA	2006

#### BASE III

MINIA BELTRÁN BRAÑA	2003
SANDRA J. DIÉGUEZ GONZÁLEZ	2005
LARA GRAÑA COLOMBO	2003
MARÍA NOVO RODRIGUEZ	2004
SHEILA OGANDO SÁNCHEZ	2004
MARÍA PELÁEZ TILVE	2004
MILAGROS SAN MILLÁN MIGUELEZ	2003
IRIA SOTELO LOURIDO	2006
UXÍA ALONSO MARTÍNEZ	2006
ALMUDENA GARCÍA HERMIDA	2006

MARÍA PAZ GONZÁLEZ	2004
ANDREA REGADAS BOUZAS	2004
UXÍA SAAVEDRA PACHECO	2006
MENCÍA VÁZQUEZ MOSQUERA	2005
ANTÍA VIBEL PARADA	2006

#### LEMBRADE DEBEDES LEVAR:

- Equipamento do Club (obrigatoria completa as de segundo ano, as demais completa na próxima competición)
- Bañador negro e gorro branco – **OBRIGATORIO PARA COMPETIR**
- Pinzas (2 pares)
- Dúas toallas ou albornoz e unha toalla
- Chanclas
- Auga ou aquarios, algunha cousiña para comer durante a competición: barrita enerxética, uns froitos secos, un plátano, unhas galletas, cereais. ***Por suposto, as gominolas, patatillas, palomitas e derivados...están prohibidos.***
- Merenda para despois da competición: Bocadoillo, sándwich, algo de froita, un bebiblé... (non bollería).
- **Xoias (pendentes, pulseiras, aneis...), uñas pintadas (pés e mans) e maquillaxes, non están permitidos na competición**

**Nota:** Tódalas nadadoras deberán entregar a autorización firmada antes de montar no autobús, e realizalo pago de 5€.

#### RECOMENDACIÓNS:

- E Convinte que o día da competición as nadadoras almorcen ben, e para a comida se lles poña un prato de pasta (combinado ao gusto), necesitan moita enerxía para facelo moi ben 😊

**ADESTRADORAS:** Beatriz Montes, Xulia Cubeiro e Cristina Costas

**DELEGADAS:** Teté Pérez e Luisa Miguélez

En Pontevedra, a 13 de Xaneiro de 2015