

4º OriJunior – Figueira da Foz

(5 a 8 de Setembro 2011)

Programa:

Magenta e Azul	
19h00/19h30 – Recepção: Secção de Ori. do Ginásio Clube Figueir. 20h00 - Jantar 22h00 – Reunião apresentação do estágio	Dia 5 2ª feira
08h30 – Pequeno-almoço 09h30 - Deslocação para Leirosa 10h00 – “Prólogo control picking” (no mapa <u>Leirosa</u>) 12h30 – Regresso à Figueira da Foz 13h00 – Almoço 16h00 – Deslocação para Lagoa da Vela 16h30 – “Janelas + linha + círculo cn” (no mapa <u>Lagoa da Vela</u>) 18h30 – Regresso à Figueira da Foz 19h30 – Jantar 21h00 – Reunião e análise dos treinos	Dia 6 3ª feira
08h30 – Pequeno-almoço 09h30 – Deslocação para Leirosa 10h00 – “Chasing start” (no mapa <u>Leirosa</u>) 12h30 – Regresso à Figueira da Foz 13h00 – Almoço 16h00 – Deslocação para Praia de Quiaios 16h30 – “Relocalização” (no mapa <u>Praia de Quiaios</u>) 18h30 – Regresso à Figueira da Foz 19h00 – Jantar 22h00 – “Nocturno parceiro desconhecido” (no mapa <u>São Pedro</u>)	Dia 7 4ª feira
08h30 – Pequeno-almoço 09h30 – Deslocação para São Pedro 10h00 – “Estafetas de dois elementos” (no mapa <u>São Pedro</u>) 12h30 – Regresso à Figueira da Foz 13h00 – Almoço 14h00 – Reunião e análise dos treinos 15h00 – Encerramento do estágio	Dia 8 5ª feira