



Federação Portuguesa de Orientação

Comissão Técnica de Orientação em BTT

Estágio Orientação em BTT

9 e 10 de Julho – Centro de Estágio FPO da Marinha Grande

OBJECTIVOS DO ESTÁGIO

- Apresentação aos atletas do Centro de Estágio da FPO;
- Apresentação aos atletas dos técnicos da Comissão Técnica de Orientação em BTT;
- Apresentação das estratégias de desenvolvimento da formação de Jovens e Selecções Nacionais;
- Preparação das representações nacionais ao WOC e EOC;
- Preparação das Selecções Jovem com uma perspectiva de futuro;

PROGRAMA

Este programa tem algumas alterações em relação ao originalmente divulgado no “Projecto Selecções Nacionais Ori-BTT 2011”.

A principal alteração prende-se com a dificuldade dos atletas que se deslocam de mais longe em estar presentes na 6ª feira a tempo de se realizar a reunião de abertura, pelo que a apresentação se realizará apenas na manhã de Sábado.

Os atletas poderão escolher entre pernoitar de 6ª para sábado no Centro de Estágio, ou chegar apenas no Sábado (até às 9h00).

6ªfeira

22h00 - Recepção dos atletas (a partir desta hora)

Sábado:

09h00 - Recepção dos atletas (hora limite)

09h30 – Apresentação do Estágio

10h30 – Treino BTT de conjunto na zona da Marinha Grande (sem mapa)

13h00 – Almoço

14h00 – Reunião

15h45 – Saída para Ourém

17h00 – Treino no mapa Fárrio / Casal dos Bernardos

19h00 – Regresso à Marinha Grande

20h30 – Jantar

21h30 – Reunião

Domingo:

09h00 – Saída para Cós

10h00 – Treino no mapa Cós/Alcobaça

11h30 - Regresso à Marinha Grande

13h00 – Almoço

14h00 - Reunião final

15h00 – Encerramento do Estágio



Federação Portuguesa de Orientação

Comissão Técnica de Orientação em BTT

ATLETAS CONVIDADOS (por ordem alfabética, por escalão)

H20

Alfredo Gualdino (COAC)
Cristiano Silva (GD4C)
Mac-Mahon Moreira (BTT Loulé)
Tiago Silva (ADFA)

DElite

Ana Filipa Silva (CPOC)
Joana Frazão (CIMO)
Maria Amador (ATV)
Marta Fonseca (ADFA)
Patrícia Serafim (ADFA)
Rita Madaleno (ADFA)
Susana Pontes (CPOC)

H17

João Fernandes (BTT Loulé)
Samuel Leal (Ginásio CF)

HElite

Carlos Simões (COALA)
Daniel Marques (COC)
Davide Machado (.COM)
Guilherme Marques (COC)
João Ferreira (DA Recardães)
Joel Morgado (COC)
Luis Barreiro (NADA)
Mário Guterres (ADFA)
Paulo Palhinha (CP Abrunheira)

ALOJAMENTO

Em relação ao alojamento, e visto que o Centro de Estágio possui ainda apenas 5 beliches (10 camas), o alojamento será em solo duro, devendo por isso os atletas serem portadores de colchão e saco-cama.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação desde o almoço de Sábado até ao almoço de Domingo é da responsabilidade da FPO.

No entanto, os atletas deverão levar prato, tigela, talheres, copos, etc, pois a casa ainda não está fornecida a este nível.

Será servido almoço e jantar de sábado e almoço de domingo. Depois existirá sempre disponível água, fruta, pão, cereais, marmelada, queijo, manteiga, leite e água.

Para o local dos treinos levaremos sempre fruta e água.

No Centro de Estágio existe frigorífico, fogão e micro-ondas

TRANSPORTE

Os atletas são responsáveis pelo próprio transporte para e durante o estágio.

Os atletas que não tenham transporte próprio ou do clube deverão tentar coordenar o seu transporte com outros atletas.

LOCALIZAÇÃO

O estágio decorrerá no Centro de estágio da FPO na Marinha Grande, localizado na EN-242 à saída da Marinha Grande em Direcção a Vieira de Leiria.

Localização no Google Maps: <http://bit.ly/k6tnNb>