

## 11º OriJovem - Programa

Azul e Magenta (alguma experiência)		Laranjinhas e Verde (pouca experiência)
18h-20h – Recepção e alojamento em Solo Duro 20h00 – Jantar 22h00 - Início e apresentação do estágio	<b>Domingo, 29 Março</b>	18h-20h – Recepção e alojamento em Solo Duro 20h00 – Jantar 22h00 - Início e apresentação do estágio
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Praia de Paredes 09h30 – Encordado; Linha; Circulo; Micro 12h30 – Almoço 16h00 – Intervalado Ori 19h00 – Jantar 21h00 - Reunião e análise dos treinos	<b>2ªfeira, 30 Março</b>	08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Praia de Paredes 09h30 – Percursos Ida e Volta 12h30 – Almoço 16h00 – Loops curtos 19h00 – Jantar 21h00 - Reunião e análise dos treinos
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Burinhosa 09h30 – Downhill; Curvas nível 12h30 – Almoço 16h00 – Escolhas de itinerário 19h00 – Jantar 21h00 - Reunião e análise dos treinos	<b>3ªfeira, 31 Março</b>	08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Burinhosa 09h30 – Percurso em trevo 12h30 – Almoço 16h00 – Reunião: Simbologia do mapa 19h00 – Jantar 21h00 - Reunião e análise dos treinos
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Estafetas Duplas Pataias 12h30 – Almoço 16h00 – Simulação Escola 18h00 - Nocturna 20h00 – Jantar 21h30 - Reunião e análise dos treinos	<b>4ªfeira, 01 Abril</b>	08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Desenhar o mapa 12h30 – Almoço 18h00 - Nocturna Escola 20h00 – Jantar 21h30 - Reunião e análise dos treinos
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Nazaré 09h30 – Relocalização 12h30 – Almoço 16h00 – Corredores 19h00 – Jantar 21h00 - Reunião e análise dos treinos	<b>5ªfeira, 02 Abril</b>	08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Nazaré 09h30 – Policia e Ladrão 12h30 – Almoço 16h00 – Caça ao tesouro 19h00 – Jantar 21h00 - Reunião e análise dos treinos
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Estafetas (equipas de 4 elementos) 12h30 – Almoço 14h00 – Reunião final 15h00 – Encerramento do estágio	<b>6ªfeira, 03 Abril</b>	08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Estafetas (equipas de 4 elementos) 12h30 – Almoço 14h00 – Reunião final 15h00 – Encerramento do estágio