

1º OriJunior

População alvo: dos 14 aos 20 anos, **com** experiência na modalidade.

Quando: de **30 Agosto (domingo)** a **4 Setembro de 2009 (6ªfeira)**

Onde: **Montalegre / Gerês**

Objectivos:

- Criação de amizades, espírito de grupo e autonomia dos jovens
- Aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias
- Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens

Planificação do estágio: Tiago Aires

Coordenação do estágio: António Aires

Organização: Federação Portuguesa de Orientação

Gestão de inscrições: Serviços FPO

Apoios: Clube de Orientação do Minho; Junta de Freguesia de Salto;

Monitores: Acompanhamento dos jovens, montagem dos percursos, leccionação das aulas teóricas e coordenação das reuniões de análise dos treinos.

Estadia: Será em pavilhão gimnodesportivo. Os jovens ficarão instalados em solo duro, tendo por isso que **levar colchão, saco de cama e almofada.**

Alimentação: Será em restaurante ou confeccionada por equipa da FPO.

Grupos de Trabalho:

Dada a heterogeneidade de jovens presentes no estágio existem 2 grupos de treino, que variam em nível de dificuldade técnica e física:

Azul (Aperfeiçoamento) | Magenta (Competição)

Mapas a utilizar:

Salto

Pedra Bela

Serra da Cabreira

Moscoso

Valor de inscrição: 40€

Inclui: estadia em solo duro (5 noites), alimentação (5 refeições/dia), transporte, uma t-shirt, seguro desportivo e tudo o que se encontra descrito no programa.

Inscrições: estagio.ori junior@gmail.com / 261819171 / 919919801 (Serviços FPO)

Inscrições abertas **apenas a jovens com experiência na modalidade**. Para os jovens com pouca ou nenhuma experiência, existe o OriJovem que agora é direccionado apenas para a iniciação.

Data limite de inscrições: 24 de Agosto (limite máximo de 70 participantes).

No acto da inscrição deverão ser fornecidos os seguintes dados:

- Nome
- Data de Nascimento
- Clube (se pertencer)
- Contacto do encarregado de educação ou outro
- nº de federado (fazer a [filiação](#), se ainda não for federado)

Se por algum motivo, um inscrito não puder comparecer no estágio, deve cancelar a sua inscrição até ao dia 26 de Agosto 2009 sob pena de ter de pagar o valor do estágio.

Participantes: É condição para participar no estágio, **ser federado** na Federação Portuguesa de Orientação. A filiação para jovens até aos 20 anos é gratuita, por isso não implica custo.

Basta, para isso, preencher e enviar para a FPO, o documento de filiação, que está [disponível para download](#).

O 1º OriJunior destina-se aos jovens dos 14 aos 20 anos e acompanhantes (os acompanhantes poderão ser integrados no estágio)

Autorização do Encarregado de Educação: Os jovens com menos de 18 anos, devem trazer para o estágio uma [declaração](#) a autorizar a sua participação no estágio, que tem de ser assinada pelo encarregado de educação.

Informações: www.fpo.pt (no menu [Formação](#)) / 960236011 (António Aires)

Material necessário para o estágio:

- Lanterna ou frontal
- Bússola
- Caneta dermatográfica (caneta de acetato)
- Equipamento de Orientação
- Impermeável e roupa quente
- Sportident
- Garrafa de água 1,5L
- Relógio
- Saco-cama + Esteira ou colchão
- Tigela e colher para o pequeno-almoço

Programa Detalhado:

Magenta e Azul (muita experiência)		Informações Técnicas						
18h-20h – Recepção e alojamento em Solo Duro 20h00 – Jantar 22h00 - Início e apresentação do estágio	Domingo, 30 Agosto							
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Serra da Cabreira 09h30 – Percurso Linha 12h30 – Almoço 15h00 - Deslocação para Pedra Bela 16h00 – Relocalização 19h00 – Jantar 21h 00 - Reunião e análise dos treinos	2ªfeira, 31 Agosto	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="943 656 1211 689">Azul</th> <th data-bbox="1211 656 1479 689">Magenta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="943 689 1211 723">Linha 2,5km ??P</td> <td data-bbox="1211 689 1479 723">Linha 3,4km ??P</td> </tr> <tr> <td data-bbox="943 723 1211 757">Relocal 3,8km 16P</td> <td data-bbox="1211 723 1479 757">Relocal 3,8km 16P</td> </tr> </tbody> </table>	Azul	Magenta	Linha 2,5km ??P	Linha 3,4km ??P	Relocal 3,8km 16P	Relocal 3,8km 16P
Azul	Magenta							
Linha 2,5km ??P	Linha 3,4km ??P							
Relocal 3,8km 16P	Relocal 3,8km 16P							
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Serra da Cabreira 09h30 – Simplificação, formal 12h30 – Almoço 16h00 – Estafetas 1 Homem, Salto 19h00 – Jantar 21h 00 - Reunião e análise dos treinos	3ªfeira, 01 Setembro	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="943 958 1211 992">Azul</th> <th data-bbox="1211 958 1479 992">Magenta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="943 992 1211 1025">Simplific. 3,9km 12P</td> <td data-bbox="1211 992 1479 1025">Simplific.5,9km 18P</td> </tr> <tr> <td data-bbox="943 1025 1211 1059">Estf1H 3,4-3,6km 9P</td> <td data-bbox="1211 1025 1479 1059">Estf1H 4,1-4,4km 12P</td> </tr> </tbody> </table>	Azul	Magenta	Simplific. 3,9km 12P	Simplific.5,9km 18P	Estf1H 3,4-3,6km 9P	Estf1H 4,1-4,4km 12P
Azul	Magenta							
Simplific. 3,9km 12P	Simplific.5,9km 18P							
Estf1H 3,4-3,6km 9P	Estf1H 4,1-4,4km 12P							
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Pedra Bela 09h30 – Opções Longas (dois a dois) 12h30 – Almoço Tarde Livre 19h00 – Jantar 21h 00 - Reunião e análise dos treinos	4ªfeira, 02 Setembro	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="943 1227 1211 1261">Azul</th> <th data-bbox="1211 1227 1479 1261">Magenta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="943 1261 1211 1294">Longas 3,4km 7P</td> <td data-bbox="1211 1261 1479 1294">Longas 4,2 10P</td> </tr> </tbody> </table>	Azul	Magenta	Longas 3,4km 7P	Longas 4,2 10P		
Azul	Magenta							
Longas 3,4km 7P	Longas 4,2 10P							
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Serra da Cabreira 09h30 – Pontos de ataque 12h30 – Almoço 16h00 – Downhill + chasing start 19h00 – Jantar 21h 00 - Reunião e análise dos treinos	5ªfeira, 03 Setembro	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="943 1518 1211 1552">Azul</th> <th data-bbox="1211 1518 1479 1552">Magenta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="943 1552 1211 1585">P.Ataque 2,3km 11P</td> <td data-bbox="1211 1552 1479 1585">P.Ataque 4,1km 13P</td> </tr> <tr> <td data-bbox="943 1585 1211 1619">Down.4x1km + 1,5km</td> <td data-bbox="1211 1585 1479 1619">Down.3x1km + 1,5km</td> </tr> </tbody> </table>	Azul	Magenta	P.Ataque 2,3km 11P	P.Ataque 4,1km 13P	Down.4x1km + 1,5km	Down.3x1km + 1,5km
Azul	Magenta							
P.Ataque 2,3km 11P	P.Ataque 4,1km 13P							
Down.4x1km + 1,5km	Down.3x1km + 1,5km							
08h00 – Pequeno-almoço 09h00 – Deslocação para Moscoso 09h30 – Estafetas (equipas de 2 elementos) 12h30 – Almoço 14h00 – Reunião final 15h00 – Encerramento do estágio	6ªfeira, 04 Setembro	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="943 1765 1211 1798">Azul</th> <th data-bbox="1211 1765 1479 1798">Magenta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="943 1798 1211 1832">Estaf 3,5-3,6km 11P</td> <td data-bbox="1211 1798 1479 1832">Estaf 5,3-5,4km 14P</td> </tr> </tbody> </table>	Azul	Magenta	Estaf 3,5-3,6km 11P	Estaf 5,3-5,4km 14P		
Azul	Magenta							
Estaf 3,5-3,6km 11P	Estaf 5,3-5,4km 14P							