

Convocatória para Estágio do Grupo de Selecção

Tomar, 10 e 11 de Outubro 2009

Como divulgado, esta época iremos iniciar a organização de estágios de fim-de-semana com o objectivo de existir um acompanhamento mais frequente do Grupo de Selecção. Lembramos que a deslocação dos atletas para os estágios é da responsabilidade do seu clube. No entanto, esperamos que, com este método de organizar os estágios em paralelo com provas da Taça FPO, facilite a tarefa dos clubes de arranjar acompanhantes (condutores, etc) e organizar as viagens dos atletas para os estágios.

O alojamento será sempre em solo duro, pelo que os atletas deverão ir prevenidos com o equipamento necessário para a dormida. Lembramos que todos os atletas do Grupo de Selecção deverão dormir no local indicado para o efeito.

A alimentação é da responsabilidade dos atletas, excepto o Jantar de Sábado que é da responsabilidade da FPO e no qual também todos os atletas do Grupo têm de estar presentes.

O próximo estágio é já a 10 e 11 de Outubro em Tomar (em paralelo com o "V CLAC O Meeting"). Este estágio destina-se apenas aos atletas jovens (até Juniores - nascidos em 1990 ou depois) e incluirá testes de pista para aferir a forma física no início de época. Este estágio, para além dos objectivos técnicos (escolhas de itinerário) terá como objectivos também a apresentação do plano de trabalhos para a época 2009-2010.

Os testes de pista realizam-se na manhã de Sábado, no Estádio Municipal de Tomar. Os atletas deverão estar no estádio às 10h00.

As partidas para os Masculinos serão às 11h30 e para os Femininos às 11h45. Todos farão 3000m.

Lembramos que estes testes não têm qualquer carácter selectivo, sendo apenas para aferição da forma física actual dos atletas.

O "V CLAC O Meeting" tem partidas marcadas para as 11h em Brazões (a cerca de 10min do Estádio), pelo que os acompanhantes poderão ir fazer a sua prova enquanto decorrem os testes físicos.

Localização do Estádio (testes físicos) e de Brazões (prova CLAC): <http://bit.ly/4nipi8>

Mais informações sobre o "V CLAC O Meeting": <http://clacprova.no.sapo.pt/index.htm>

O estágio seguinte será a 7 e 8 de Novembro em Ovar (em paralelo com o "I Grande Prémio de Orientação 'Cidade de Ovar' "). Este estágio já se destina a todos os atletas do Grupo de Selecção.

António Aires

Director Técnico Nacional

Federação Portuguesa de Orientação