

# Estágio Grupo de Selecção Pedestre

## Ovar, 7 e 8 Novembro 2009

### Informações para os atletas

Devido aos elevados custos pedidos para a utilização da pista de atletismo onde iriam ser realizados os testes físicos, a actividade foi cancelada e substituída por um treino técnico de Orientação em floresta, passando assim o ponto de encontro no sábado de manhã para o Torrão do Lameiro às 10h30.

### Programa

#### **Sábado**

10h30 – Concentração (Ponto de Encontro: <http://bit.ly/1eF6Zl>)

– Treino no mapa “Torrão do Lameiro”

12h30 – Deslocação de Torrão do Lameiro para Maceda

15h30 – Treino no mapa “S. Pedro de Maceda”

20h00 – Jantar Grupo de Selecção

21h00 – Reunião Grupo de Selecção (sede Afis/Ovar)

23h00 – Deitar

#### **Domingo**

7h00 – Alvorada

7h45 – Deslocação de Ovar para o Furadouro

8h30 – Treino no mapa “Furadouro”

11h00 – Percurso Sprint em Ovar

### Deslocação

A deslocação dos atletas para os estágios é da responsabilidade do atleta/clube. Organizámos o programa de forma a que os acompanhantes dos atletas possam realizar a prova.

Assim, no sábado, os atletas deverão dirigir-se ao ponto de encontro (<http://bit.ly/1eF6Zl>) no Torrão do Lameiro, devendo lá estar no máximo às 10h30. Caso partilhem transporte com participantes na prova do Afis/Ovar, imediatamente após o treino terminar, os atletas irão deslocar-se para Maceda, onde decorrerá a prova Taça FPO e os atletas farão o seu treino em paralelo a esta prova.

No domingo, o último treino decorrerá no local da prova Taça FPO em Ovar, com o objectivo de facilitar as combinações para as boleias de regresso a casa.

### Alojamento

O alojamento será em solo duro nos Bombeiros de Ovar (junto com os participantes na prova Taça FPO), 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.

### Alimentação

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. Para o Jantar de sábado, visto que é confeccionado por nós, os atletas deverão levar prato, talheres e copo.

### Treinos

Os treinos são todos específicos para os atletas, pelo que não deverão estar inscritos na prova Taça FPO do Afis/Ovar.