

## **Estágio Grupo de Selecção Pedestre Luso, Palheirão e Tocha, 6 e 7 Março 2010**

A 6 e 7 de Março irá decorrer mais um estágio do Grupo de Selecção Pedestre, organizado pela FPO e com o apoio indispensável do Ori-Estarreja, clube que se encontra a celebrar os seus 18 anos de história.

Tal como tem acontecido durante esta época, o estágio decorrerá em paralelo com a prova Taça FPO “18º Troféu Ori-Estarreja” e “Ori-6 Relay” organizadas pelo Ori-Estarreja.

Este estágio inicia-se com os testes em pista que darão acesso à participação no estágio de Páscoa do Grupo de Selecção. Os tempos que dão acesso a esse estágio estão divulgados no site FPO. Chamamos a atenção de que estes testes em pista decorrerão no Luso que fica a cerca de 45’ do Palheirão (localização da prova do Ori-Estarreja).

No Domingo, os atletas irão participar na prova “Ori-6 Relay”, sendo as equipas (constituídas apenas por atletas e técnicos do Grupo de Selecção) e respectivas inscrições realizadas pela CTS FPO.

**O Programa do Estágio** é o seguinte:

### Sábado

- 10h00: Concentração na Pista de Atletismo do Luso
- 11h00: Início dos testes em pista
- 13h30: Saída para Palheirão
- 16h00: Início do treino no Palheirão (*Control-Picking*)
- 18h30: Banhos (no Complexo Desportivo da Tocha)
- 19h00: Jantar (no Complexo Desportivo da Tocha)
- 20h00: Reunião (no Complexo Desportivo da Tocha)
- 22h00: Solo Duro (Tocha)

### Domingo

- 5h00: Início do Ori-6 Relay (Tocha)
- 10h00: Partida em massa para atletas por partir
- 12h00: Entrega de Prémios

### **Deslocações**

A deslocação dos atletas para o estágio é da responsabilidade do atleta/clube.

### **Alojamento**

O alojamento será em solo duro na Tocha, 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 (neste caso será confeccionado pelo Ori-Estarreja) e no qual também todos os atletas do Grupo têm de estar presentes.

### **Concentração no Sábado**

A concentração dos atletas será às 10h00 de Sábado na Pista de Atletismo do Luso.

### **Treinos**

O treino de Sábado é específico para os atletas, pelo que não deverão estar inscritos no “18º Troféu Ori-Estarreja”. Para o “Ori-6 Relay”, a inscrição será realizada pela FPO.