

### Estágio Serra da Estrela (6 a 8 Maio) Programa e Convocatória

#### Sexta-feira

21h00 Recepção

22h00 Apresentação do plano do estágio

#### Sábado

7:00 Pequeno-almoço

7:30 Saída para Manteigas

9:00 **Prova de Observação Sprint** (mapa Manteigas)

11:30 "Downhill" (mapa Folgosinho Floresta)

18:00 "Control Picking" (mapa Arcozelo)

21:00 Reunião

#### Domingo

7:00 Pequeno-almoço

7:30 Saída para Penhas Douradas

9:00 "Mass Start Encosta" (mapa Penhas Douradas)

11:00 "Macro-O Sinalética" (mapa Penhas Douradas)

14:00 Reunião final do estágio



## Atletas convocados para estágio da Serra Estrela (6 a 8 Maio)

### H16 EYOC

Miguel Ferreira	ADFA	1995
João Cascalho	Gafanhori	1995
Tiago Baltazar	GD Azoia	1995
Filipe Augusto	ADFA	1995
Rui Oliveira	OriEstarreja	1995
Daniel Catarino	CLAC	1996
Diogo Barradas	CPOC	1996
André Esteves	COA	1996
João Novo	.COM	1997
Bernardo Pereira	ADFA	1997
António Ferreira	COC	1998

### D16 EYOC

Carolina Delgado	GD4C	1995
Ana Anjos	Gafanhori	1995
Teresa Maneta	Gafanhori	1995
Leonor Ribeiro	ADFA	1995
Mariana Simões	ADFA	1995
Joana Fernandes	.COM	1996
Maria Firmino	CPOC	1996
Beatriz Moreira	CPOC	1997
Daniela Pires	ADFA	1998

### H18 EYOC

Fábio Silva	ADFA	1993
Rafael Miguel	OriEstarreja	1993
Pedro Silva	Gafanhori	1993
Luís Silva	ADFA	1994
Samuel Leal	Ginásio	1994

### D18 EYOC

Vera Alvarez	CPOC	1994
Inês Domingues	COC	1994

### H20 JWOC

João Figueiredo	CN Alvito	1992
Helder Marcolino	GD4C	1992
Fábio Silva**	ADFA	1993
Rafael Miguel**	OriEstarreja	1993
Pedro Silva**	Gafanhori	1993
Luís Silva**	ADFA	1994
Samuel Leal**	Ginásio	1994

### D20 JWOC

Mariana Moreira	CPOC	1992
Susana Alves	GD4C	1992
Vera Alvarez**	CPOC	1994
Inês Domingues**	COC	1994

\*\* atletas que estão também nos convocados para H/D 18 do EYOC.