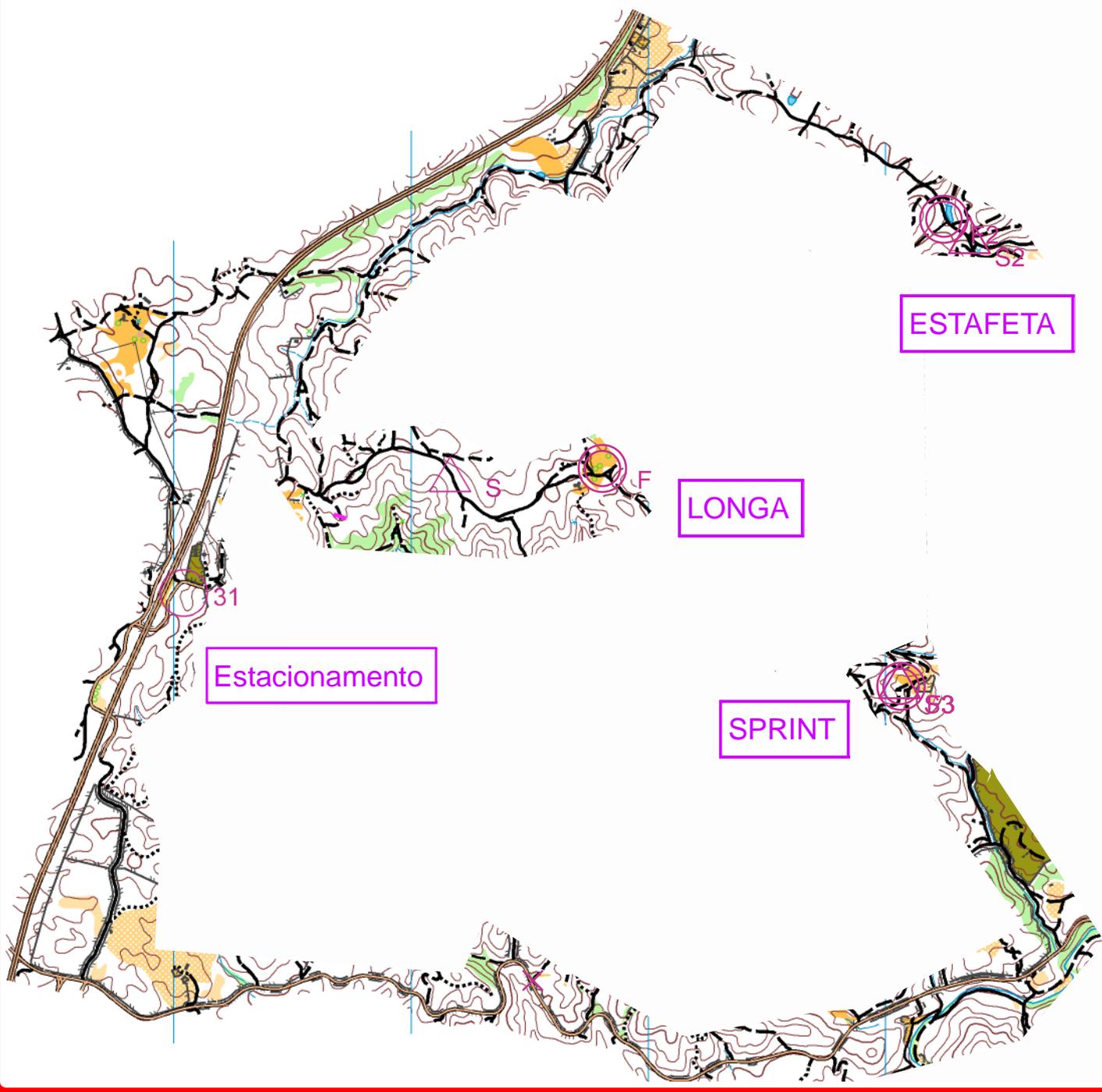


Estágio Ori-BTT
Seleccção Nacional
Esquema Geral



ESTÁGIO ORI-BTT

DATA: 7 e 8 Julho 2012

LOCAL: SERRA GRÂNDOLA

PROGRAMA:

Sábado 7 Julho

10h00m Partida Distância Longa

13h00m Almoço

17h00m Partida Estafeta

20h00m Jantar

21h00m Estudo Mapa/Percursos, Organização Viagem Campeonato Mundo Ori-BTT Hungria

Domingo 8 Julho

9h30m Partida Sprint

11h00m Estudo Mapa/Percursos

INFORMAÇÕES TÉCNICAS:

LONGA – escala 1:15 000 (P1 = 20.0km, 600m, 11C) (P2 = 13.0km, 350m, 7C)

ESTAFETA – escala 1:10 000, 8.0km, 200m, 7C (EQUIPA 3 ATLETAS)

SPRINT – escala 1:7 500, 11.5km, 400m, 16C

INFORMAÇÕES GERAIS:

- 1) Espaço disponível para servir de solo duro, os atletas devem trazer saco-cama e colchonete.
- 2) Alimentação da responsabilidade dos atletas, no entanto há cozinha disponível e podemos cozinhar em conjunto para otimizar custos.
- 3) Este estágio é especialmente dedicado aos atletas que vão representar Portugal no próximo Campeonato Mundial Ori-BTT na Hungria, no entanto poderá ser aberto a outro atletas que tenham objectivo de treinar, para mais informações e outras inscrições contactar: Daniel Marques (967817507) danielferreiramarques@gmail.com