



ESTÁGIO DE SELEÇÃO

(Figueira da Foz - 15 a 17 Julho)

Programa

1º Dia - 15Jul

- **Tarde/Noite:** recepção dos participantes; percurso formal noturno
- Reunião (apresentação dos objetivos)

2º Dia - 16Jul

- **Manhã:** Percurso multi-técnicas (janelas, relevo, direção/distância)
- **Tarde** de praia/convívio; percurso formal cidade (adaptação/preparação para a competição)

3º Dia - 17Jul

- Participação no Portugal City Race - Figueira da Foz