



SELEÇÃO NACIONAL DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE

(4 e 5 de Fevereiro 2017 - Marinha Grande)

Dia	Hora	Atividade	Km's	Local	Intensidade
Sábado	8H-9H	Pequeno -almoço	-	M. Grande	-
	09H30	Multitécnicas	14K	Dunas da Rainha	Média/Baixa
	12H30	Almoço	-	M. Grande	-
	15H	Sprint	2,1+2,7km (Fem) 2,1+2,9km(Masc)	Nazaré	Simulação Competição
	18H	Noturna	5K/7K	Pedreanes	Média/Baixa
	20H	Jantar		M. Grande	
	21H30	Apresentação do Projeto de Seleções 2017	-	M. Grande	-
Domingo	08H-9H	Pequeno-almoço	-	M. Grande	
	10H	Estafetas	2.6K + 2.8K(Fem) 3.2K + 3.5K(Masc)	Praia da Vieira	Simulação Competição
	12H30	Almoço	-	M. Grande	-
	14H30	Reunião Final	-	M. Grande	-