

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

Fundada em 19 de Dezembro de 1990

Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/1995. Diário da República n.º 244, de 21.10.1995  
Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012

## Parceiros \* Partners



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



Exmo. Senhor:  
**Clubes e  
Atletas**

N/Ref.ª: 007-FPO/2023

Data: 2023-04-11

Assunto: **Convocatória Estágio de Seleção Sénior de Orientação Pedestre**

Exmo. Senhores,

Convocam-se os seguintes atletas para o estágio de orientação pedestre, que se realizará em **Paredes de Coura**, nos dias **22 e 23 de abril de 2023**.



Tiago Romão, CMO Funchal  
Pedro Nogueira, ADFA  
Ricardo Ferreira, ADFA  
Vasco Mendes, ADN Sesimbra  
Tomás Lima, COC  
João Magalhães, .COM  
Tiago Leal, GD4C  
Filipa Rodrigues, ADFA  
Magalie Mendes, COC

## A FPO é apoiada por:



Os atletas deverão confirmar a sua disponibilidade até às 23:59 do dia 16 de abril, no evento, no [site](#).

Para qualquer esclarecimento relativo à participação deverão contactar o técnico Rafael Lima.

O Presidente da FPO

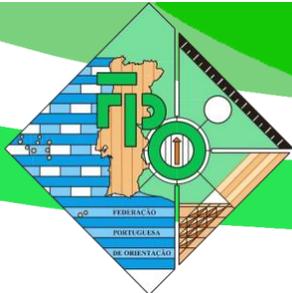
Assinado por: **CARLOS MANUEL PEREIRA GARCIA**

Num. de Identificação: 06280137

Data: 2023.04.11 15:09:28+01'00'



(Carlos Manuel Pereira Garcia)



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

Fundada em 19 de Dezembro de 1990

Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/1995. Diário da República n.º 244, de 27.10.1995  
Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012

## Parceiros \* Partners



## A FPO é apoiada por:



## Anexo 1 – programa do estágio

| Horas | 21 abril            | 22 abril   | 23 abril  |
|-------|---------------------|--|---|
| 08h00 |                     | Pequeno-Almoço   |   |
| 09h30 |                     | Treino Floresta<br>Intervalado (Sobe e Desce)<br>1:10000/ Equidistância: 5m<br>Leg1: 550m/ 50m desnível<br>Leg2: 530m/ 40m desnível<br>Leg3: 980m/ 60m desnível<br>Leg4: 950m/ 100m desnível<br>Leg5: 860m/ 130m desnível<br>Leg6: 810m/ 70m desnível<br><a href="tel:41.881422-8.508851">41.881422, -8.508851</a> | Treino Floresta<br>Mass Start<br>1:1000/ Equidistância: 5m<br>4,1 Km/ 380m desnível/ 16 pontos<br><a href="tel:41.892295-8.504386">41.892295, -8.504386</a> |
| 12h00 |                     | Almoço   | Almoço  |
| 15h00 |                     | Treino Floresta<br>Pernadas Longas<br>1:15000/ Equidistância: 5m<br>6,1km/ 570m desnível/ 12 pontos<br><a href="tel:41.881422-8.508851">41.881422, -8.508851</a>   | Reunião Técnica   |
| 20h00 |                     | Jantar   |   |
| 21h00 | Abertura Alojamento | Reunião Técnica  |   |