

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: 0013-FPO/2023

Data: 2023-05-09

Assunto: **Convocatória Estágio de Seleção Sénior, Junior e Jovem 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 **20 e 21 de maio de 2023**.



A FPO é apoiada por:



Séniore:

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
Matilde Ribeiro, CPOC

Jovens:

Dinis Lopes, CAOS
Leonor Ferreira, ADN Sesimbra
Joana Canana, ADN Sesimbra
Alexandra Serra Campos, .COM
Tiago Oliveira, CPOC
João Pedro, CAOS
Pedro Patrocínio, Oriented Aguiar
Lucas Coelho, Oriented Aguiar

Juniores:

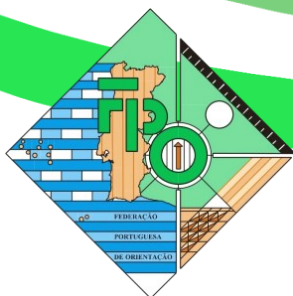
Pedro Lagarto, CLAC
Rodrigo Lima, Amigos da Montanha

Os atletas deverão confirmar a sua disponibilidade até às 23:55 do dia 15 de maio, no [evento](#) no site. No anexo 1 disponibiliza-se o programa e as informações técnicas do estágio.

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

O Presidente,

(Carlos 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 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.



A FPO é apoiada por:



Anexo 1 - programa e as informações técnicas do estágio

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