



### **Apresentação:**

Aproveitando uma proposta original do ATV - Académico de Torres Vedras, a FPO decidiu promover a organização de um estágio de Orientação em BTT, nas férias da Páscoa, com uma estrutura semelhante ao OriJovem Pedestre que vem a ser desenvolvido com sucesso na promoção da Orientação Pedestre.

Esta iniciativa tem como objectivos a melhoria técnica dos nossos praticantes assim como o aumento do número de praticantes jovens de Ori-BTT.

**Destinatários:** dos 12 aos 18 anos, com ou sem experiência na modalidade (limite máximo de 25 participantes).

### **Objectivos:**

- Contribuir para a formação de amizades e espírito de grupo;
- Promover a auto-estima e auto-confiança nos jovens;
- Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas;
- Aumentar o número de praticantes de Orientação em BTT;
- Iniciar e formar os jovens na Orientação em BTT;
- Promover a aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias relacionadas com a Orientação em BTT.

**Datas:** De 5 (noite) a 8 (tarde) de Abril de 2009

**Local:** Torres Vedras (Concelho)

**Valor de Inscrição:** 30,00 €

**Inclui:** estadia (3 noites), alimentação (5 refeições/dia), transporte, uma t'shirt, seguro desportivo e tudo o que se encontra descrito no programa.

**Inscrições:** Abertas até 30 de Março para o e-mail [orijovembtt@gmail.com](mailto:orijovembtt@gmail.com)

**Participantes:** É condição para participar no estágio, ser federado na Federação Portuguesa de Orientação. A filiação para jovens até aos 20 anos é gratuita, por isso não implica custo. Basta, para isso, preencher e enviar para a FPO, o documento de filiação (disponível no site FPO).

Se por algum motivo, um inscrito não puder comparecer no estágio, deve cancelar a sua inscrição até ao dia 2 de Abril sob pena de ter de pagar o valor do estágio.

**Autorização do Encarregado de Educação:** Os jovens com menos de 18 anos devem trazer para o estágio uma declaração (disponível no site FPO) a autorizar a sua participação no estágio, que tem de ser assinada pelo encarregado de educação.

**Actividades:** Mapa do Ramalhal  
Mapa de A-dos-Cunhados  
Mapa Outeiro da Cabeça  
Mapa da Amoreira-Óbidos

**Organização:** ATV (Académico de Torres Vedras) e  
FPO (Federação Portuguesa de Orientação)

**Responsáveis:** Maria Amador e Luis Sérgio

**Programa:**

<i>Período</i>	<i>Dia 6</i>	<i>Dia 7</i>	<i>Dia 8</i>
Manhã	Actividade prática A-dos-Cunhados	Actividade prática Amoreira - Óbidos	Actividade prática Outeiro
Tarde	Almoço	Almoço	Almoço
	Actividade prática Ramalhal	Actividade prática Amoreira - Óbidos	Actividade prática Maxial
Noite	Jantar	Jantar	
	Actividades didácticas	Actividades didácticas	

**Material necessário para o estágio:**

- BTT e Capacete
- Bússola (se tiver)
- Porta-mapas (se tiver)
- Lanterna ou frontal
- Caneta dermatográfica (caneta de acetato)
- Equipamento desportivo confortável (fatos de treino, calçado desportivo, entre outros)
- Sportident (se tiver)
- Garrafa de água 1,5L
- Relógio
- Saco-cama