



OriJovem '19

(Pedestre / BTT)

Tancos e V.N.Barquinha

2019



Dia 1 - 01 de Novembro de 2019

- 10H30 - Receção dos Jovens/Juniores
[João Lavado/Pedro Nogueira](#)
- 11H00 - Alojamento dos Jovens/Juniores
[João Lavado](#)
- 11H30 - Percurso de "Gincana" em BTT, Treino de Control Picking
[Paulo Goncalves/João Lavado/Pedro Nogueira](#)
- 13h00 - Almoço
[Margarida Rebelo/Sandra Júnior](#)
- 15H00 - Percurso Sprint (V.N.Barquinha) - Percurso em linha e percurso formal
[Pedro Nogueira](#)
- 19H00 - Jantar
[Margarida Rebelo/Sandra Júnior](#)
- 20H30 - Reunião/Formação técnica com os Jovens
[João Lavado/Pedro Nogueira](#)

Dia 2 - 02 de Novembro de 2019

- 08H45 - Pequeno-almoço
[Margarida Rebelo/Sandra Júnior](#)
- 09H30 - Percurso "tipo Prova" (Mini Rogaine)
[Paulo Goncalves/João Lavado](#)
- 12H30 - Almoço
[Margarida Rebelo/Sandra Júnior](#)
- 15H30 - Ação de Formação "Orienta-te por valores – a ética e o fair play para todos"
[Tadeu Celestino](#)
- 19H00 - Jantar
[Margarida Rebelo/Sandra Júnior](#)
- 20H30 - Reunião/Formação técnica com os Jovens
[João Lavado/Pedro Nogueira](#)

Dia 3 - 03 de Novembro de 2019

- 08H45 - Pequeno-almoço
[Margarida Rebelo/Sandra Júnior](#)
- 09H30 - Percurso de Estafeta Mista (Pedestre e BTT)
[Paulo Goncalves/João Lavado](#)
- 12H30 - Almoço
[Margarida Rebelo/Sandra Júnior](#)
- 14H30 - Reunião de Encerramento
[João Lavado/Pedro Nogueira](#)
- 15H00 - Regresso dos Jovens a casa

