

## Estágio Grupo de Selecção Pedestre Coruche, 23 e 24 de Janeiro 2010

Como divulgado, em 2010 continuaremos a organização de estágios de fim-de-semana com o objectivo de se proporcionar aos atletas mais oportunidades de treino em conjunto e para existir um acompanhamento mais frequente do Grupo de Selecção.

A 23 e 24 de Janeiro irá decorrer, em paralelo com a prova Taça FPO “II Troféu do Sorraia '10”, organizado pelo COAC, o primeiro estágio de 2010. Ao contrário do divulgado anteriormente, este estágio será aberto também aos Seniores do Grupo de Selecção. Ou seja, o Estágio é para todo o Grupo de Selecção.

### **Programa**

#### Sábado

- 12h00 – Concentração (junto à arena da prova)
- 13h00 – Treino no mapa “Herdade dos Santarém - Arraiolos”
- 17h00 – Deslocação de Arraiolos para Coruche
- 18h30 – Treino Nocturno em Coruche
- 20h30 – Jantar em Coruche
- 21h30 – Reunião Grupo de Selecção
- 23h30 – Deitar

#### Domingo

- 08h30 – Alvorada
- 09h00 – Deslocação de Coruche para a Herdade da Agolada
- 10h00 – Treino no mapa “Herdade da Agolada”
- 13h00 – Fim do Estágio

### **Deslocações**

A deslocação dos atletas para o estágio é da responsabilidade do atleta/clube. Organizámos o programa de forma a que os acompanhantes dos atletas possam realizar ambas as etapas da prova Taça FPO.

### **Alojamento**

O alojamento será em solo duro no Pavilhão Desportivo Municipal de Coruche, pelo que os atletas deverão ir prevenidos com o equipamento necessário para a dormida. Lembramos que todos os atletas do Grupo de Selecção deverão dormir no local indicado para o efeito.

### **Alimentação**

A alimentação é da responsabilidade dos atletas, excepto o Jantar de Sábado que é da responsabilidade da FPO (neste caso será oferecido pela Câmara Municipal de Coruche) e no qual também todos os atletas do Grupo têm de estar presentes.

### **Concentração no Sábado**

A concentração dos atletas será às 12h00 de Sábado junto à arena da prova. A localização exacta da concentração será divulgada posteriormente.

### **Mapas**

Serão utilizados no estágio os seguintes mapas:

- “Herdade dos Santarém - Arraiolos”: mapa novo, repleto de pormenores rochosos e de relevo.
- “Herdade da Agolada - Coruche”
- “Coruche”: Mapa urbano

### **Treinos**

Os treinos são todos específicos para os atletas, pelo que não deverão estar inscritos no “II Troféu do Sorraia '10”.