

Calendário de Treinos 2009/10 Pedestres

Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março				Maio																			
Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações												
20	10H00 às 17H00	Urbano Leiria	Actividade integrada na semana da mobilidade "Leiria sem Carros"	25	9:30 (ultima partida 10:00)	Burinhosa	Treino preparatório à participação no Campeonato Ibérico	22	9:30 (ultima partida 10:00)	Pataias WRE	Treino preparatório à participação na prova TP Nazaré	5	15H00 (ultima partida 15:30)	Praia da Vieira		2	15H00 (ultima partida 15:30)	Nazaré (sítio/floresta)	Treino preparatório à participação na prova TP Gafanhori	27	15H00 (ultima partida 15:30)	Pedreane s Norte	Concentração no "T"	21	15H00 (ultima partida 15:30)	Pedreane s Norte	Concentração no "T". Treino integrado no estágio GAR COC	16	9:30 (ultima partida 10:00)	Paredes	Treino preparatório à participação no Campeonato Absoluto																
26	15H00 (ultima partida 15:30)	Facho	Actividade que precede a Assembleia Geral do COC/ Reunião geral																																												

Tecnico Responsável: Prof. Helder Ferreira
 Dirigentes Responsáveis: Jorge Silva / Nuno Ferreira

Calendário de Treinos 2009/10 BTT

Outubro				Janeiro				Fevereiro				Maio			
Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações	Dia	Hora	Mapa	Observações
11	9:30 (ultima partida 10:00)	Cós		3	9:30 (ultima partida 10:00)	Cós		28	9:30 (ultima partida 10:00)	albergaria dos Doze		16	9:30 (ultima partida 10:00)	Juncalvaria	

Dirigentes Responsáveis: To Zé Silva / Nuno Ferreira / Ricardo Serra