

CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO

Diário da República III Série N° 100/99,

Contribuinte: 504.964.801

Edifício dos Bombeiros Municipais

Rua de Tomar – 2400 Leiria

Fax : 244 831 772

E-mail : info@coc.pt

www.coc.pt

ESTÁGIO PRÉ-IBÉRICO 2009

Realizou-se nos dias 17 e 18 Outubro de 2009, o estágio pré-campeonato Ibérico para o Grupo de Alto Rendimento do COC na vertente orientação pedestre, que teve como objectivo o aperfeiçoamento técnico dos nossos atletas, criar espírito de grupo e preparar o campeonato Ibérico que se vai realizar no fim-de-semana 31 Outubro e 1 de Novembro.

Este estágio foi o 1º de seis que vão ser realizados esta época 2009\2010 em parceria com outros clubes. Este teve a parceria do Ori Estarreja, que tal como nós só participou, e do Gafanhori, que além de participante teve também a responsabilidade de organizar o referido estágio.

A preparação dos percursos e planificação do estágio foi do Tiago Aires (Gafanhori)

O responsável pela comitiva do COC foi o Albano João, com a colaboração do Luis Tenreiro e do Tó Zé Silva.,

Estiveram presentes neste estágio os atletas do COC seguintes:

- Patricia Casalinho
- Paulo Franco
- Celso Moiteiro
- André cardeira
- Nuno Ferreira
- Sérgio Junqueira
- Andreia Silva
- Catarina Ruivo
- Mario Silva (só no 1º dia, pois lesionou-se)
- Inês Domingues
- Tiago Romão
- Albano João (Responsável da comitiva)
- Luis Tenreiro
- Tó Zé Silva
- Paula Nóbrega – OriMarão – Extra
- Laurinda Dias – OriMarão – Extra
- Miguel Silva – CPOC – Extra

O Ori Estarreja esteve presente com 9 atletas e o Gafanhori com 15 atletas, incluindo o João Mega do CN Alvito (convidado pelo Gafanhori)

Em termos de transporte, ele foi assegurado pela Carrinha Silver COC, Auto-Caravana do Luis Tenreiro e carro do Tiago Romão.

O alojamento, em sistema de solo duro, foi assegurado na Sede da Sociedade de S. Pedro da Gafanhoeira. Serviu ainda para confeccionar o jantar de sábado, que foi a expensas do COC (habitual massa á COC). As restantes refeições foi da responsabilidade de cada atleta.

A colocação dos pontos foi garantida pelo Gafanhori e o levantamento desses mesmos pontos teve a colaboração dos atletas do COC, do Ori Estarreja e dos atletas extra.

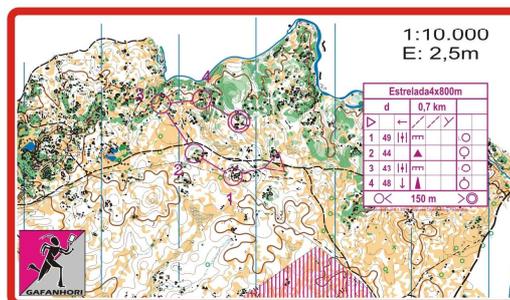
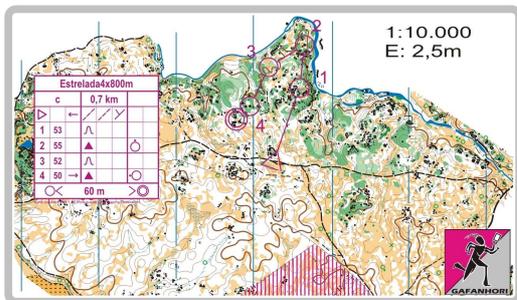
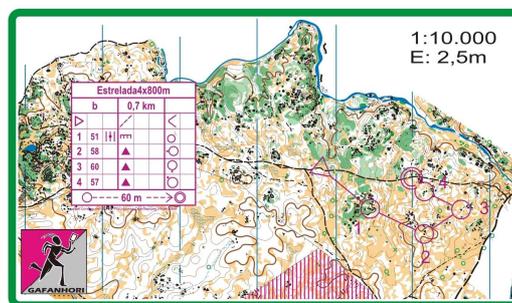
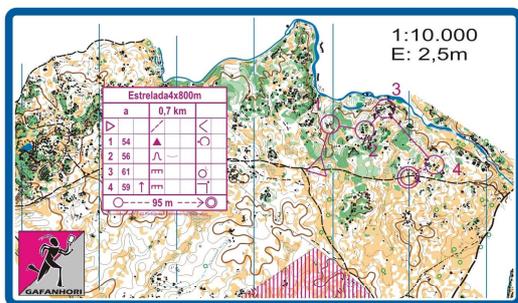
O estágio propriamente dito foi composto por:

Dia 17 Outubro 2009

9.30 Horas – Chegada das comitivas a S. Pedro da Gafanhoeira

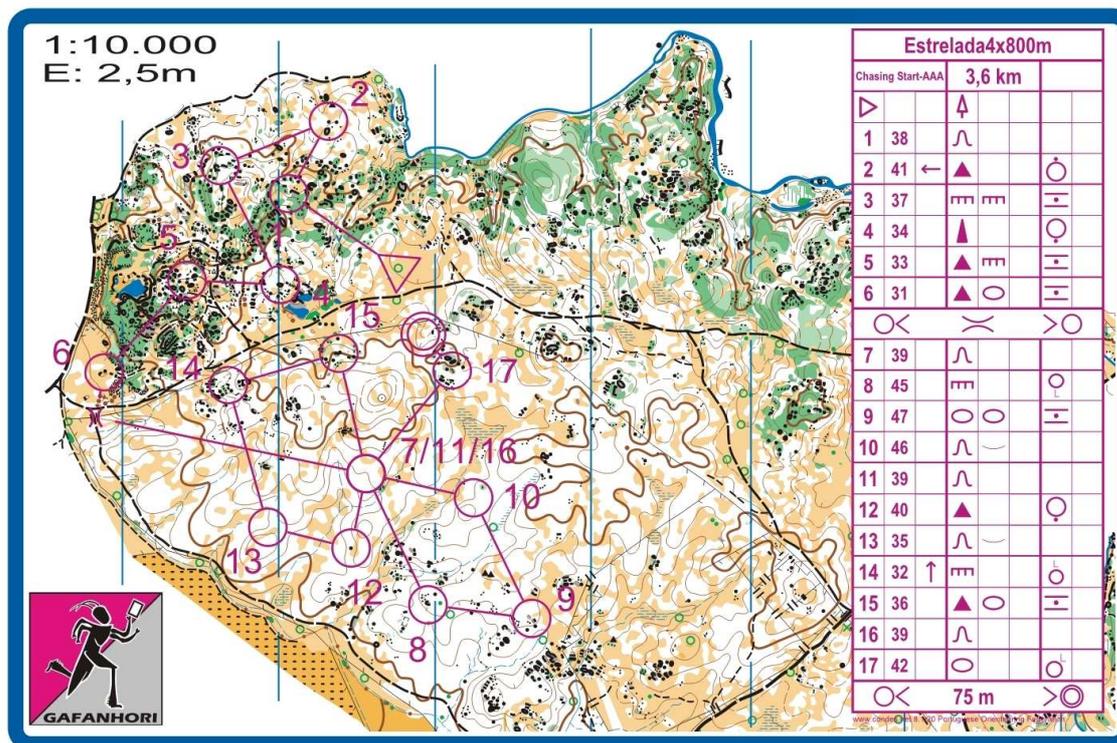
10.00 Horas – Mapa da Gafanhoeira – Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino de 4 x loops de 700 metros com 4 pontos de controlo, que serviu de base ao treino de chasing start. Zona muito técnica e de pouca visibilidade. Orientação de precisão.



12.00 Horas – Mapa da Gafanhoeira – Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino de Chasing Start, em percurso formal com loops de dispersão, de 3.6 km e 17 pontos de controlo. Zona inicial muito técnica e de pouca visibilidade, sendo que a parte final do percurso, e onde tinha os loops, era de fácil corrida e boa visibilidade.



13.00 Horas – Almoço (Almoço livre) e viagem para Coruche.

15.00 horas – Mapa da Herdade dos Concelhos - Coruche- Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino incluído na prova local do 4º Troféu do OriAlentejo – Erra.

Os atletas em estágio dividiram-se entre o percurso Difícil (com 7.3 km e 23 pontos de controlo) e percurso Médio (com 5.4 km com 21 pontos de controlo), e a distribuição foi feita de acordo com o seu valor actual de cada atleta e dos objectivos propostos.

Os resultados podem ser vistos em: <http://www.coaclub.com/3oricoruche>

O mapa do percurso difícil pode ser visualizado em: http://www.coaclub.com/3oricoruche/mapa_dificil.jpg

19.30 Horas: Regresso a S. Pedro Gafanhoeira.

21.30 horas – Mapa do Sabuquero (zona urbana e zona envolvente) - Escala 1/5000 – Equidistância 5 m.

m.

Treino de estafetas a pares com desconhecido – 2.7 km - 10Pontos. Caracterizou-se pela formação de equipas de estafetas a pares e em que cada elemento tinha um mapa diferente do companheiro. O objectivo era que as equipas tinham de chegar ao fim com todos os pontos controlados dos dois mapas, mas ao fim de fazer no mínimo 3 pontos e num máximo de 6 pontos, tinham de vir á partida \ chegada trocar de mapa com o companheiro. Por isso era um jogo de estratégia. Para se saber quais os pontos que já tinham sido controlados usava-se o picotador existente no ponto de controlo. Ganhava a equipa que chega-se em primeiro ao fim com os pontos dos 2 mapas todos controlados, mas a regra dos 3\6 cumprida.

O terreno era 50% urbano e os outros 50% em floresta com alguma dificuldade de penetração e visibilidade.

23.30 Horas – Jantar (Massa á COC)

24.30 Horas - Dormir

Dia 18 Outubro 2009.

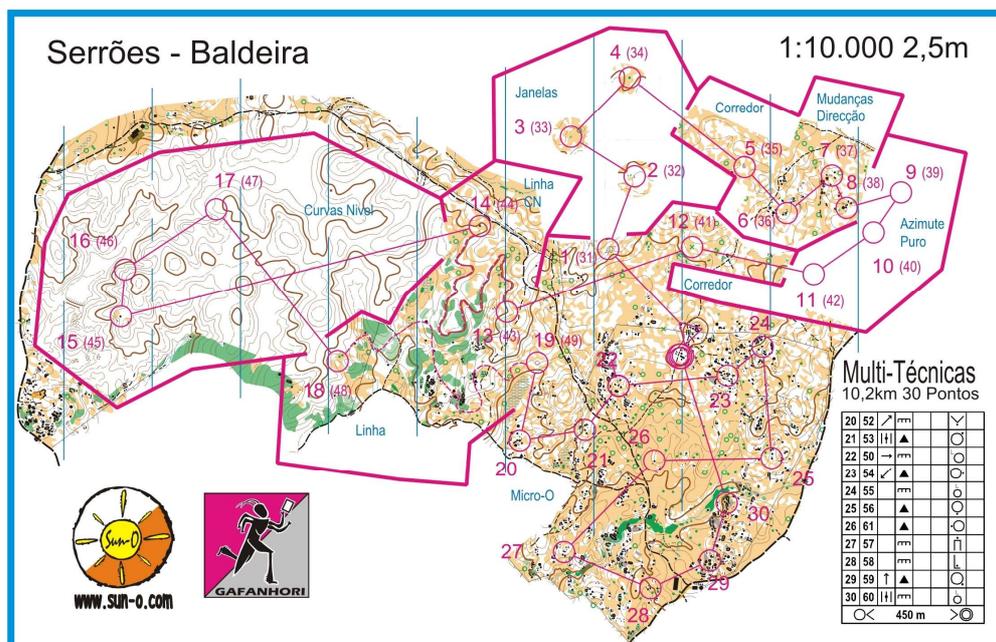
8.00 Horas – Pequeno-almoço.

9.00 Horas – Mapa de Serrões \ Baldeira – Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino de multi-técnicas em que no mesmo percurso tivemos navegação a azimute puro (3 pontos), por corredores (2 Pontos), mudança direcção (3 pontos), janelas (4 pontos), curvas de nível (4 pontos), linha (2 pontos – fora os que tínhamos de encontrar na linha) e micro O' (12 pontos). No somatório das técnicas dava 10.2 km com 30 pontos de controlo.

Terreno típico de montado alentejano mas com bastantes pedras e pouca visibilidade e penetrabilidade.

A partida era livre e cada atleta optava pela técnica que fazia em primeiro lugar e assim sucessivamente.

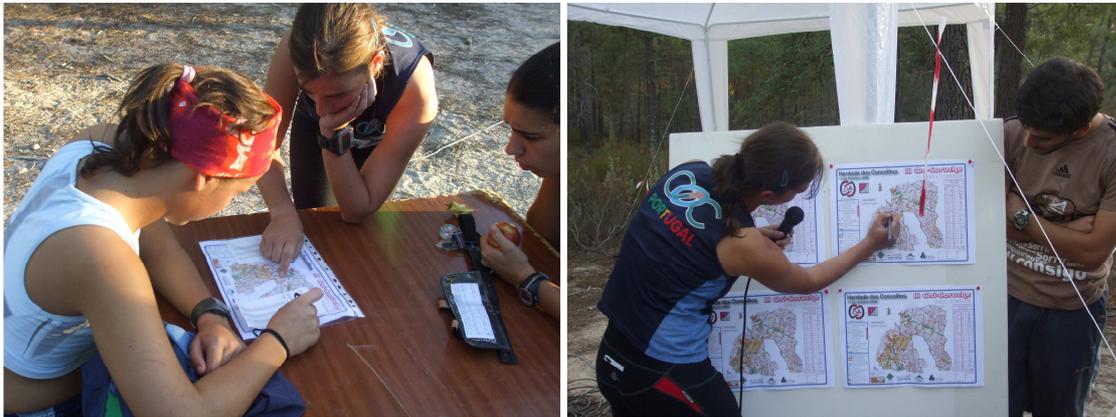


12.30 Horas – Almoço (Almoço livre).

13.30 Horas – Regresso a casa

Algumas fotos:





Legenda: Atletas em convívio, Tiago Romão na prova local em Coruche, as nossas meninas a discutir opções e a Patricia a indicar as suas opções na prova local.

Conclusão:

O estágio foi muito bem planeado o que agradou a todos os participantes. Foi muito duro como se desejava, principalmente no sábado e devido aos 4 treinos efectuados e às sucessivas viagens, foi também desafiante e enquadrado nos objectivos propostos.

Esperamos que tenha sido proveitoso para todos e que os objectivos a curto prazo, boa prestação no campeonato Ibérico, e médio prazo, melhoria gradual da performance desportiva, sejam satisfeitos.

De louvar e elogiar o bom convívio entre todos os envolvidos neste estágio. Este aspecto também tem vindo a melhorar cada estágio que passa.

De referir ainda a mais-valia para a competitividade do estágio dos convidados \ extras presentes.

Do nosso grupo GAR não estiveram presentes: Joaquim Sousa, a participar no WMOC na Austrália, Gildo Silva, teve actividade profissional no estrangeiro e André Ramos, teve actividade na Academia militar.

Agradecemos ao Tiago Aires e a todos os intervenientes do Gafanhori envolvidos no planeamento e organização deste estágio, pelo memorável fim-de-semana proporcionado a todos os participantes.

O responsável do GAR
Albano João