



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 CPOC\COC\ATV - 2009

Realizou-se nos dias 14 e 15 Novembro de 2009, um estágio de aperfeiçoamento 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 a próxima prova da taça de Portugal se vai realizar no fim-de-semana 28 e 29 de Novembro na Nazaré.

Este estágio teve a parceria do CPOC e ATV, com a responsabilidade organizativa do CPOC.

A preparação dos percursos e planificação do estágio foi do Luis Sérgio (ATV)

O responsável pela comitiva do COC foi o Albano João.

Estiveram presentes neste estágio os atletas do COC seguintes:

- Patricia Casalinho
- Paulo Franco
- Celso Moiteiro – Só no sábado
- Nuno Ferreira
- Sérgio Junqueira
- Andreia Silva
- Catarina Ruivo
- Joaquim Sousa
- Gildo Silva
- Inês Domingues
- Tiago Romão
- Albano João (Responsável da comitiva)
- Maria Palmira – Extra GAR
- Pedro Nogueira – ADFA - Extra
- Paula Nóbrega – OriMarão – Extra
- Nelson Santos – OriMarão – Extra
- Lidia Magalhães – ADFA - Extra

O CPOC esteve presente com 11 atletas e o ATV com 2 atletas.

Em termos de transporte, ele foi assegurado pela Carrinha Silver e Perola ambas do COC e carro do Tiago Romão. O Celso como teve de ir buscar a mãe ao aeroporto só foi no sábado e foi no transporte próprio.

O alojamento, em sistema de camaratas, foi assegurado na casa da Juventude de Peniche. 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, embora no domingo ao meio dia o CPOC ofereceu sandes e sumos a todos os participantes.

A colocação dos pontos foi garantida pelo CPOC e Luis Sérgio e o levantamento desses mesmos pontos teve a colaboração de todos os atletas presentes incluindo os convidados.

O estágio propriamente dito foi composto por:

Dia 14 Novembro 2009

9.30 Horas – Chegada das comitivas a Ferrel – Casa do Guarda

10.00 Horas – Mapa de Ferrel – vertente norte – Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino em percurso normal e distancia média \ longa – 8000 metros. Terreno essencialmente em pinhal com alguns caminhos. Área de algumas dunas e relevo com algum detalhe com boa visibilidade e fácil corrida. Algumas zonas com relevo acentuado

12.00 Horas – Almoço (Almoço livre).

14.00 horas – Mapa de Ferrel – vertente sul – Escala 1/10000 – Equidistância 5 m.

Terreno semelhante ao treino da parte da manhã.

Percurso em distância média com orientação mista – 5600 metros - Pernadas em percurso normal, pernadas com janelas e pernadas só com relevo.

18.00 horas – Mapa da praia da consolação – escala 1/4000 – Equidistância 2.5 m.

Treino nocturno de sprint urbano – 1900 metros.

Treino essencialmente de diversão – Ori divertido.

A essência do treino foi analisar a capacidade de o atleta lidar com situações estranhas. Para isso foi dado um mapa com o percurso em que os pormenores de terreno eram o “espelho” da realidade.

19.30 Horas – Jantar (Massa á COC)

23.00 Horas - Dormir

Dia 15 Novembro 2009.

8.15 Horas – Pequeno-almoço.

9.30 Horas – Mapa de Bom sucesso (Óbidos) – Escala 1/7500 – Equidistância 5 m

Terreno de pinhal, com relevo muito detalhado, zonas de boa visibilidade e outras de menor visibilidade, geralmente de fácil corrida – 4950 metros.

Treino de percurso normal com zonas de micro O.

12.30 Horas – Almoço (Almoço livre).

13.30 Horas – Regresso a casa

Conclusão:

O estágio foi bem planeado o que agradou a todos os participantes.

O empenho demonstrado por todos vem ao encontro dos objectivos propostos.

De louvar e elogiar o bom convívio entre todos os envolvidos neste estágio.

Do nosso grupo GAR não estiveram presentes: André Cardeira que está lesionado e o André Ramos e o Mario Silva, que não deram justificação para a falta. A ausência da justificação para as faltas foi um dos aspectos negativos do estágio.

Outro aspecto negativo foi o desaparecimento de uma “box” no treino nocturno da Praia da consolação.

Agradecemos ao CPOC e ao Luis Sérgio este bom fim-de-semana proporcionado.

O próximo estágio vai ser nos dias 30 e 31 de Janeiro 2010, em local ainda a designar, mas cuja responsabilidade organizativa é do COC, e na sequência da parceria com o Ori Estarreja, Gafanhoeira e Orimarão.

Os resultados podem ser observados em:

<http://www.c poc .pt/eventos .php?ev=Estagio01>

O responsável do GAR

Albano João