

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-POM 2010

Realizou-se nos dias 30 e 31 Janeiro, o estágio pré - POM 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 POM 2010 que se vai realizar de 13 a 16 De Fevereiro 2010.

Este estágio foi o 3º de seis que vão ser realizados esta época 2009\2010 em parceria com outros clubes.

Este teve a parceria do Ori Estarreja, do Gafanhori e do ORIMARÃO. A organização foi do COC.

A parte técnica teve como responsável o professor Helder Ferreira e a parte logística do Albano João.

Estiveram presentes neste estágio os atletas do COC seguintes:

- Paulo Franco
- André cardeira
- Nuno Ferreira
- Sérgio Junqueira
- Andreia Silva
- Catarina Ruivo (só no domingo)
- Mario Silva.
- Inês Domingues
- Tiago Romão
- Joaquim Sousa
- Gildo Silva
- Nelson Graça – CPOC – Convidado
- Pedro Nogueira – ADFA – Convidado

O Ori Estarreja esteve presente com 8 atletas, o Gafanhori com 13 atletas e o ORIMARÃO igualmente com 8 atletas.

O alojamento, em sistema de camaratas, os banhos, o jantar de sábado e o pequeno-almoço de domingo, foram assegurados pelo RA4. As restantes refeições foi da responsabilidade de cada atleta \ clube.

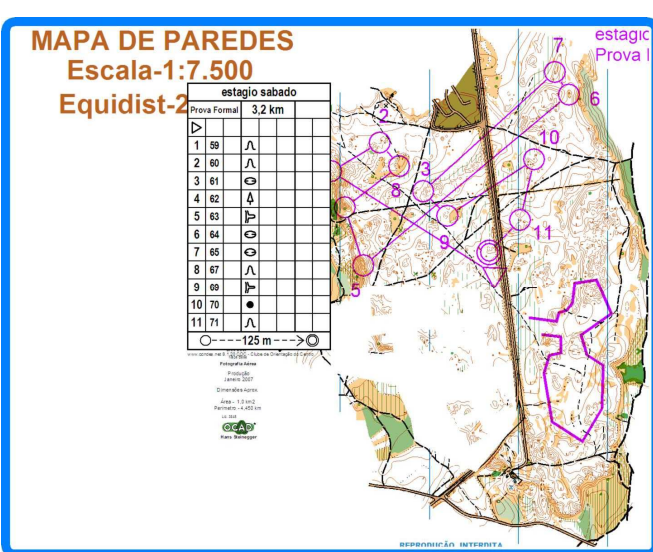
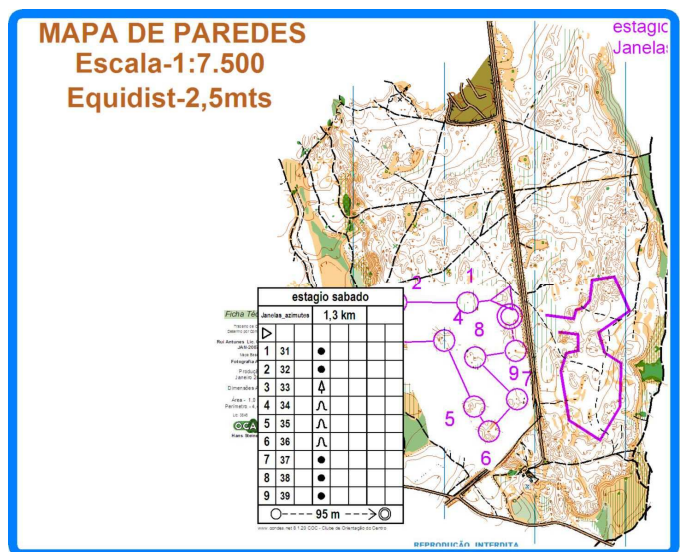
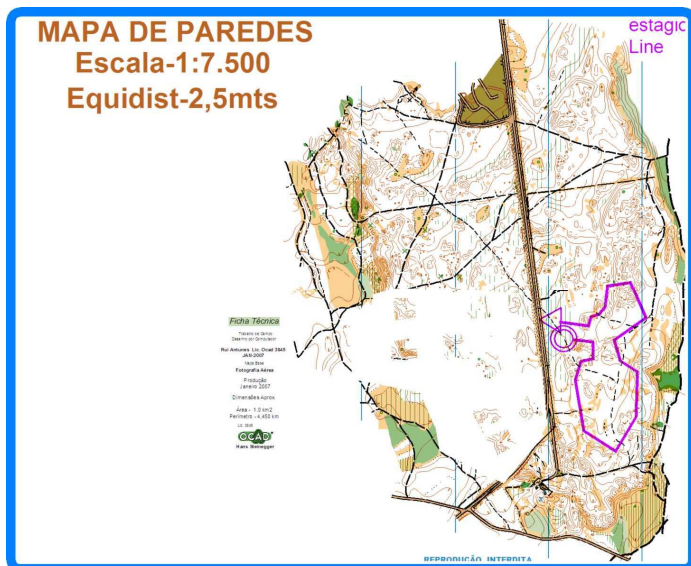
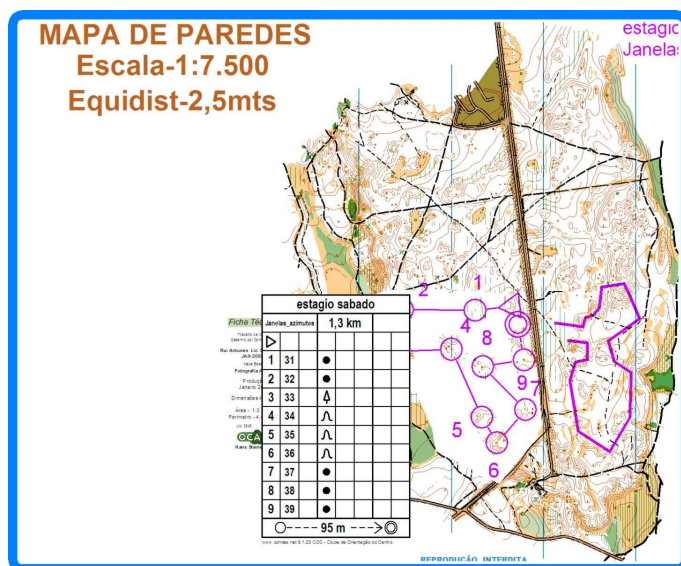
O estágio propriamente dito foi composto por:

Sábado: 30 Janeiro 2010

9.30 Horas – Chegada das comitivas à Praia das Paredes

10.00 Horas – Mapa da Praia das Paredes – Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino com 4 séries separadas entre si. As 3 primeiras, multi-técnicas, efectuada por ordem aleatória, tinham um percurso em linha, outro de memorização e outro de janelas \ azimutes. No fim destas séries fez-se um percurso formal



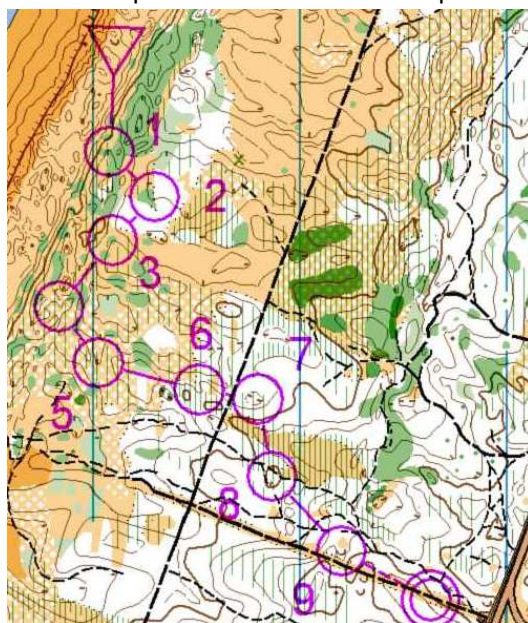
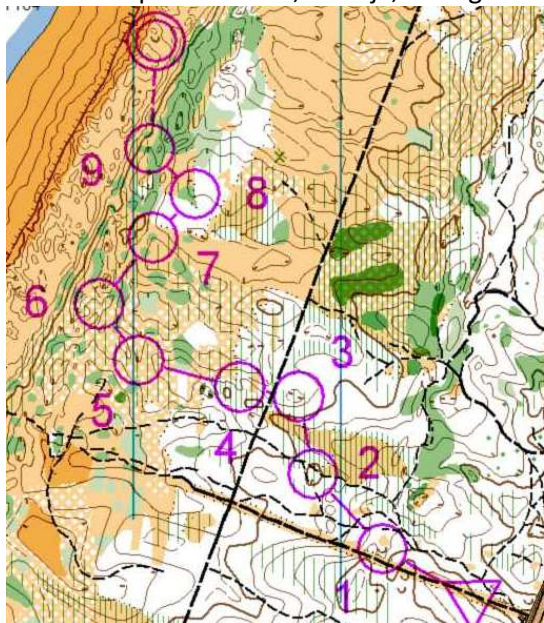
A colocação de pontos foi garantida, por: Albano João, Helder Ferreira, Mário Santos, Jorge Silva, Sérgio Junqueira e Nuno Ferreira

O levantamento dos pontos foi da responsabilidade do Gafanhori.

12.30 Horas – Almoço (Almoço livre) e viagem para praia da Vieira

15.00 horas – Mapa da Praia da Vieira zona litoral- Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino de estafetas a pares. Havia 3 percursos de distância e grau dificuldade diferente, tendo cada par de fazer esses três percursos por ordem aleatória. O treino consistia de o par partir ao mesmo tempo para um percurso semelhante mas com pontos diferentes, sendo que no fim desse percurso havia troca de mapa entre eles, ou seja, no regresso um fazia o percurso do outro. Isto repetia-se para os três percursos.



A colocação de pontos foi garantida, por: Albano João, Helder Ferreira, Mário Santos, Jorge Silva, Sérgio Junqueira e Nuno Ferreira

O levantamento dos pontos foi da responsabilidade do Ori Marão e Ori Estarreja.

18.15 Horas: Chegada ao RA4

19.00 Horas; RA4 -Apresentação e sessão de esclarecimento sobre os produtos de nutrição e energéticos da EAFIT, comercializados pela BiozonePharma, empresa que tem protocolo de colaboração com o COC.

19.45 Horas; Jantar RA4.

20.30 Horas; RA4 – Reunião técnica com técnicos e atletas.

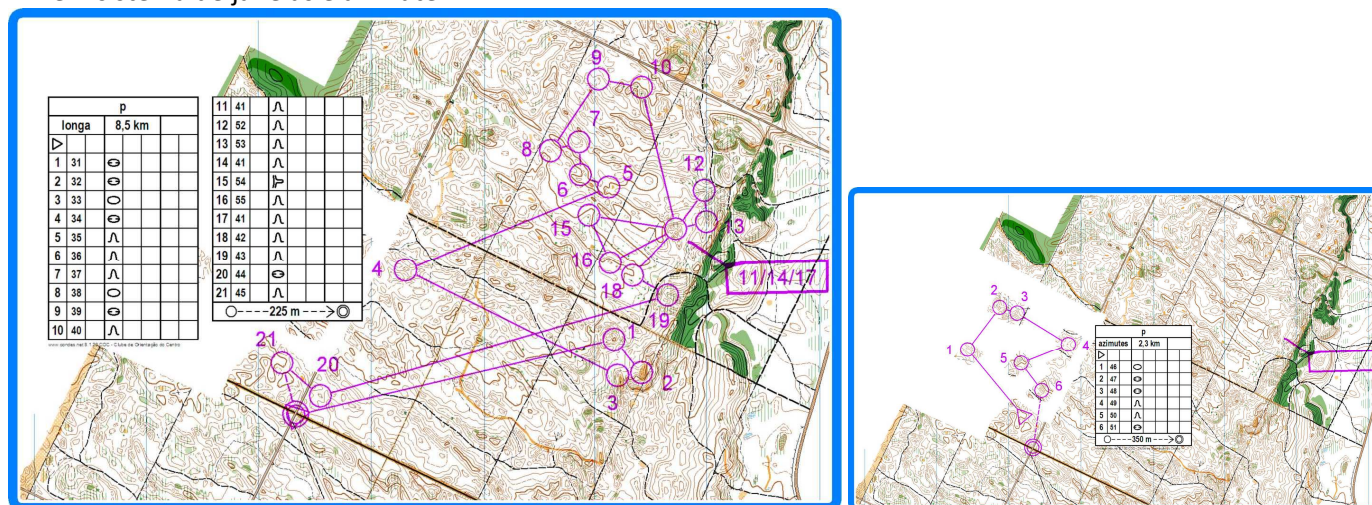
23.00 Horas – Dormir

Domingo: 31 Janeiro 2010

8.00 Horas – Pequeno-almoço no RA4.

9.30 Horas – Mapa Pederanes Oeste – Escala 1/10000 – Equidistância 5 m

Treino formal de distância longa com loops, mas no fim com a surpresa de os atletas ainda terem de fazer 2.3 km em sistema de janelas e azimuth.



A colocação de pontos foi garantida, por: Albano João, Helder Ferreira, Jorge Silva, Manuel Domingues, Carlos Monteiro, Isabel Monteiro, Anabela Vieito, Tó-Zé Silva e Nuno Ferreira

O levantamento dos pontos foi da responsabilidade do COC.

12.00 Horas – Encerramento do estágio

Conclusão:

O estágio foi bem planeado o que agradou á maioria dos participantes. Foi muito duro como se desejava, e interessante em termos técnicos, foi também desafiante e enquadrado nos objectivos propostos.

Esperamos que tenha sido proveitoso para todos os presentes e que os objectivos a curto prazo, boa prestação no POM 2010, e médio prazo, melhoria gradual da performance desportiva, sejam satisfeitos.

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

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

Do nosso grupo GAR não estiveram presentes: Patricia Casalinho e Celso Moiteiro que estão lesionados, e André Ramos que teve actividade na Academia.

Agradecemos a colaboração na colocação dos pontos ao Mario Santos, Jorge Silva, Tó-Zé Silva, Carlos Monteiro, Isabel Monteiro, Anabela Vieito, Manuel Domingues, e especialmente ao Sérgio Junqueira e ao Nuno Ferreira, que prejudicaram a sua presença como participantes.



Os responsáveis do GAR
Albano João e Helder Ferreira