

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 MARÇO 2010

Realizou-se nos dias 20 e 21 de Março, o estágio de inverno 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 os campeonatos nacionais que se avizinham.

Este estágio foi o 4º dos seis que vão ser realizados esta época 2009\2010, em parceria com outros clubes.

Este teve a parceria do CPOC. No entanto foram convidados ainda o Ori Estarreja e o Gafanhori.

A organização foi do COC.

A parte técnica teve como responsável o professor Helder Ferreira.

Estiveram presentes neste estágio os atletas do COC seguintes:

Grupo GAR:

- Patricia Casalinho
- Paulo Franco
- Celso Moiteiro (só no sábado)
- André Cardeira
- Sérgio Junqueira (só no domingo)
- Andreia Silva
- Catarina Ruivo
- Inês Domingues
- Tiago Romão
- Joaquim Sousa
- Gildo Silva

Responsáveis \ Extra GAR (COC):

- Albano João
- Helder Ferreira
- Pedro Ramos
- Luis Tenreiro
- Tó Zé Silva
- Carlos Monteiro
- Manuel Domingues
- Isabel Monteiro
- Fidel Conde
- Rui Roberto
- José Bolrão
- Antonio Ferreira
- Ilídio

Convidados \ Parceiros:

- Pedro Nogueira – Adfa
- CPOC – 4 Atletas
- Ori Estarreja – 7 Atletas
- Gafanhori – 9 Atletas

O alojamento, em sistema de camaratas, os banhos, o jantar de sábado e o pequeno-almoço de domingo, foram assegurados pelo RA4. As despesas inerentes vão ser divididas pelos 4 clubes envolvidos. As restantes refeições foram da responsabilidade de cada atleta \ clube.

O estágio propriamente dito foi composto pelos treinos seguintes:

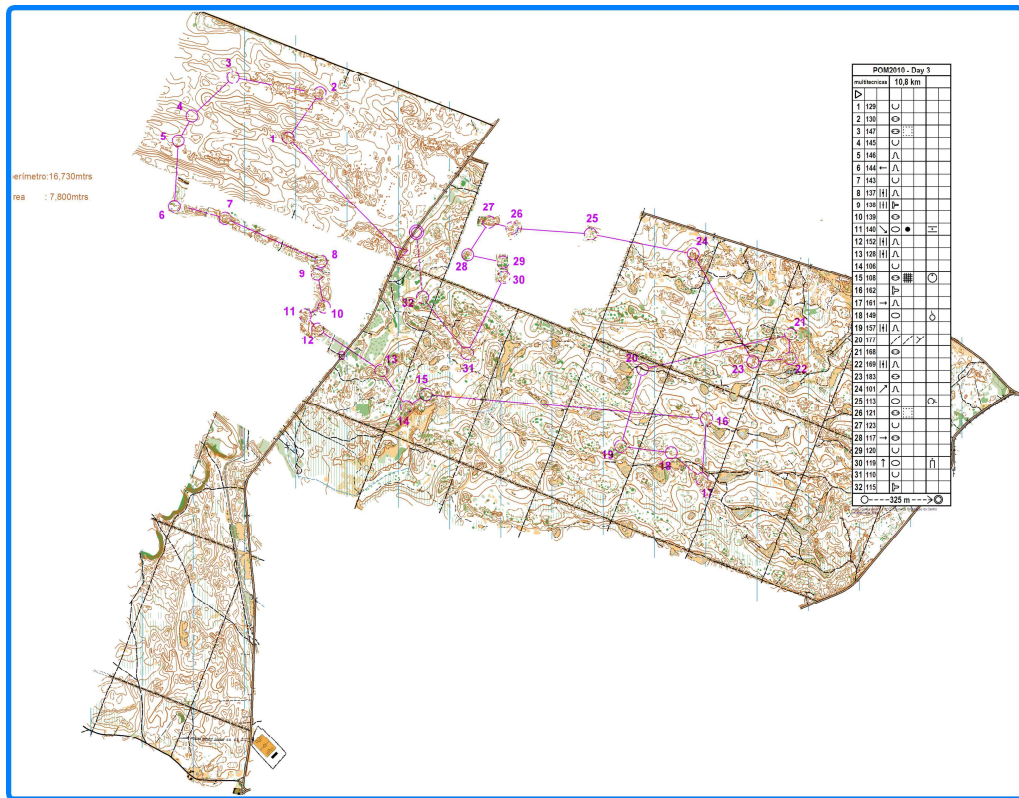
Sábado: 20 Março 2010

9.30 Horas – Concentração dos participantes.

10.00 Horas – Mapa de Quiaios – Escala 1/10000 – Equidistância 2.5 m

Treino de multi - técnicas em que para os elites na distância foi de 10.8 km e de 7.8 km para os jovens.

Em ambos os percursos a parte inicial foi só com curvas de nível, depois passou-se para uma orientação em corredores, seguiu-se uma parte com percurso formal e por fim treino de azimutes na forma de janelas.

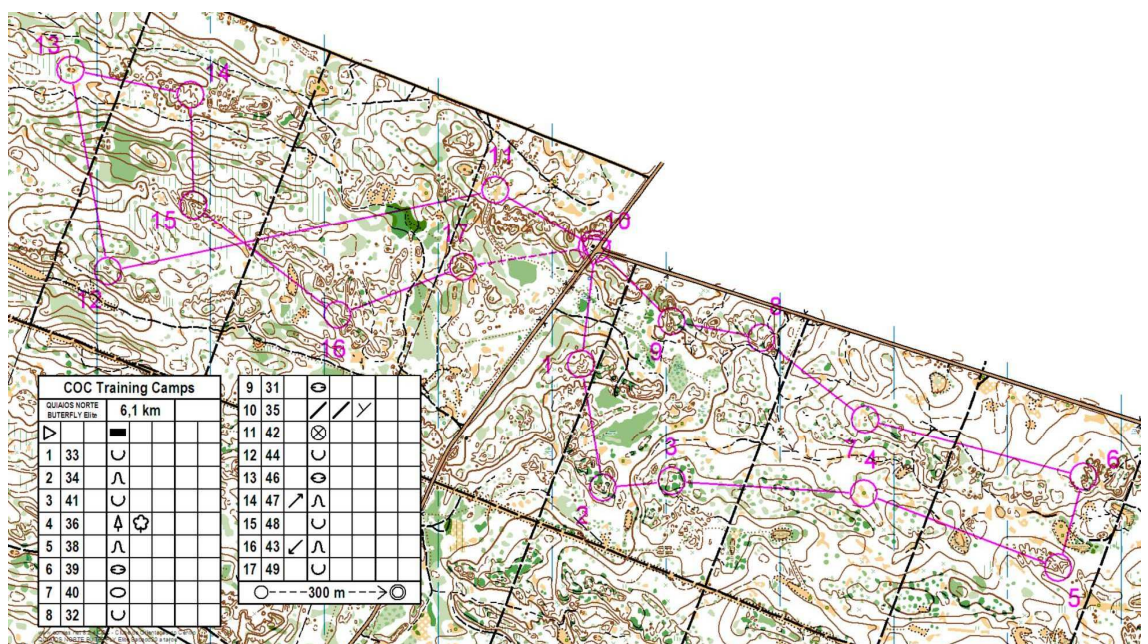


12.30 Horas – Almoço (Almoço livre)

15.00 horas – Mapa de Quiaios – Escala 1/10000 – Equidistância 2.5 m

Treino com um percurso formal de 6.2 km para os elites e de 4.8 km para os jovens.

Mapa e terreno igual ao do treino da manhã, que abrangeu algumas áreas utilizadas no 3º dia do POM 2010 (mapa antigo de Quiaios)



17.45 horas: partida da comitiva para Leiria.

18.30 Horas: Chegada ao RA4 \ banhos.

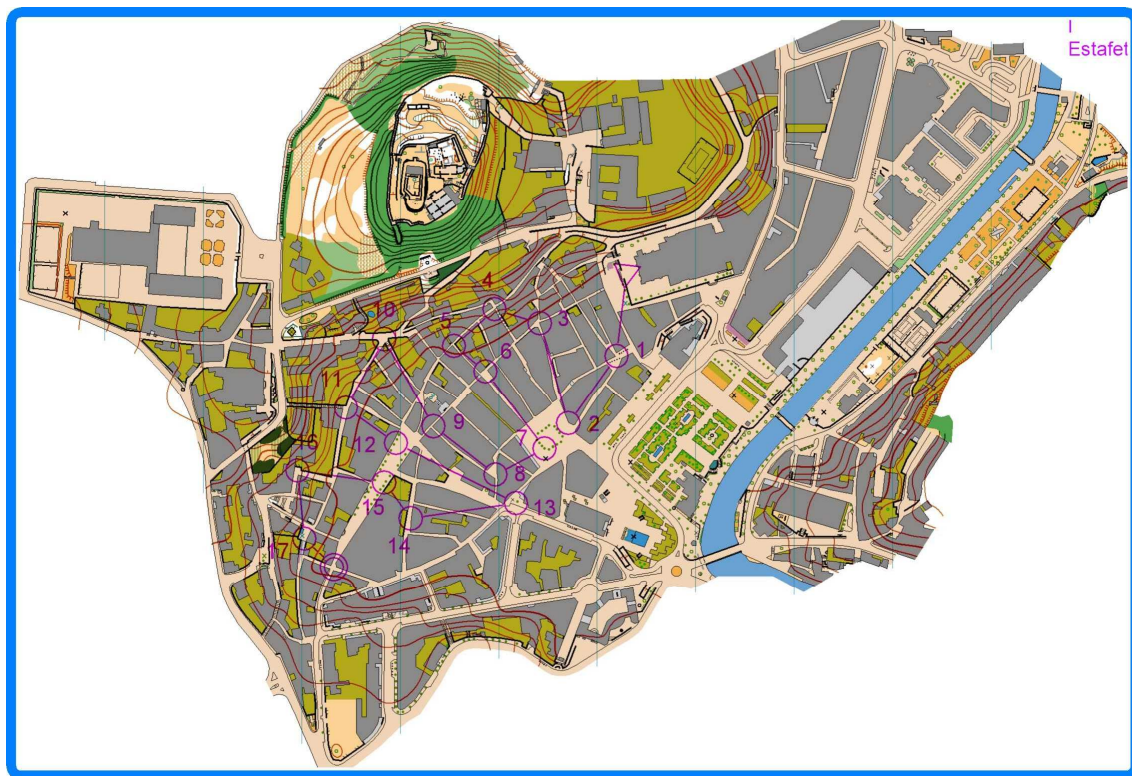
19.00 Horas; Jantar RA4.

21.00 horas – Mapa da cidade de Leiria – Escala 1/5000 – Equidistância 5 m

Treino nocturno de sprint urbano em sistema de estafetas a pares, com dois percursos de 1.3 km.

Enquanto um elemento da equipa fez uma asa do percurso no lado esquerdo da avenida, o companheiro da equipa deslocou-se até ao ponto seguinte que estava na avenida principal, fez-se aí a transmissão do mapa (testemunho). O atleta com mapa passou a fazer a asa do lado direito enquanto o companheiro se deslocou pela avenida até ao ponto seguinte que estava nessa avenida. Fez-se nova troca de mapa e assim sucessivamente até ao fim da avenida.

Depois de chegadas todas as equipas, fez-se o mesmo no regresso, sendo que o atleta que fez os pontos do lado esquerdo passou a fazer os do lado direito e vice-versa.



23.30 Horas – Banhos \ Dormir.

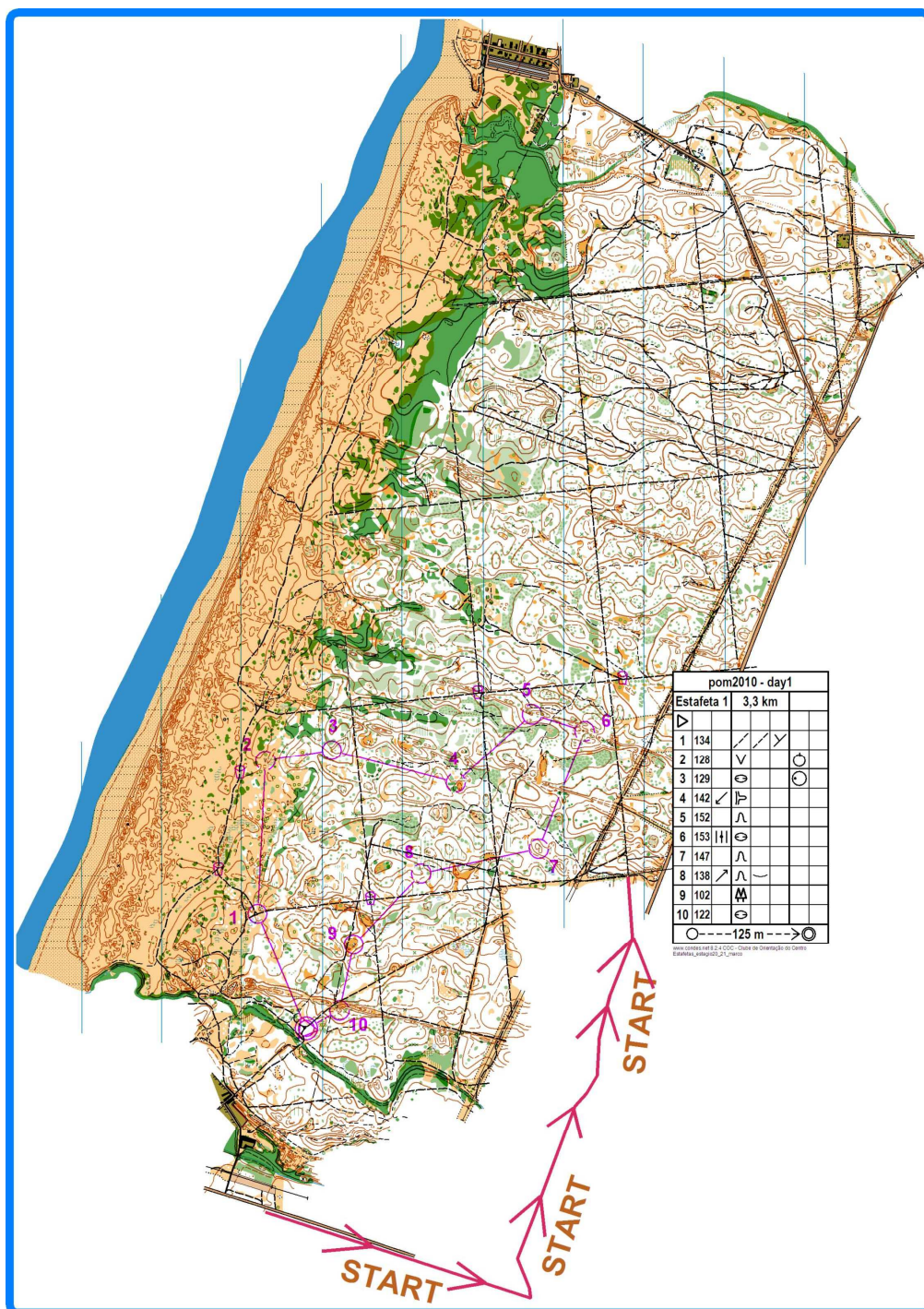
Domingo: 31 Março 2010

8.00 Horas – Pequeno-almoço no RA4.

9.30 Horas – Concentração dos participantes.

10.00 Horas – Mapa Praia da Leirosa – Escala 1/10000 – Equidistância 2.5 m

Treino de estafetas com 3 elementos em sistema de percurso formal.



12.00 Horas – Encerramento do estágio

Notas:

A colocação dos pontos foi assegurada por Albano João, Helder Ferreira, Luis Tenreiro, Tó Zé Silva, Carlos Monteiro, Manuel Domingues, Isabel Monteiro, Fidel Conde e Rui Roberto

O levantamento desses mesmos pontos foi assegurado pelos atletas participantes em sistema rotativo.

Conclusão:

O estágio agradou á maioria dos participantes, tendo contribuído para isso os excelentes terrenos utilizados.

Também o planeamento das actividades foi bem conseguida, pois no sábado de manhã foi utilizada uma orientação com ênfase á precisão, depois á tarde e á noite já foi uma Orientação de alta intensidade. O treino de domingo foi também de alta intensidade, tendo sido aplicado o sistema de estafetas, que é muito bem aceite pelos atletas.

Esperamos que tenha sido proveitoso para todos os presentes e que os objectivos propostos tenham sido alcançados.

Os responsáveis do GAR

Albano João e Helder Ferreira