

Realizou-se no passado fim de semana mais um estágio do clube. Desta vez os atletas deslocaram-se até Cantanhede, para dois dias de treino intenso, preparados a pensar nas provas de selecção, que se realizaram nos dias 8 e 9 de Maio na Figueira da Foz.

O estágio contou com a presença de atletas do COC, Gafanhori, Orimarão e CPOC.

Podem ver nos links abaixo os treinos realizados e os resultados dos mesmos:

Mapas Partidas

[A-D](#)

[E-G](#)

[H](#)

[Resultados Partidas](#)

Mapas Distância Média

[Longo 5,7km](#)

[Médio 3,9km](#)

[Resultados Distância Média](#)

Mapas Chasing Start

[Longo 8,1km](#)

[Médio 6,5km](#)

Resultados Chasing Start

A direcção do Ori-Estarreja agradece a colaboração de todos os que contribuíram para a realização deste fim de semana de treino e deseja bons resultados nas provas de selecção a todos os seus atletas. Estamos cientes que todos cumpriram com o seu papel durante esta época de preparação.