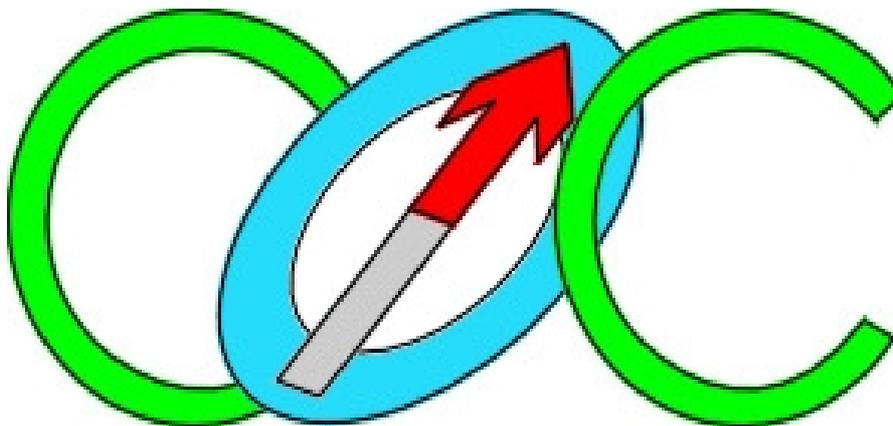
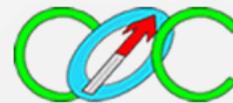


PLANO DE TREINOS SÓCIOS

ÉPOCA DESPORTIVA 2010/11



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO



Estão planeados treinos de aperfeiçoamento técnico para sócios e população que pretenda conhecer e/ou praticar a modalidade, em datas a intercalar com os Calendários da Federação Portuguesa de Orientação, conforme plano infra.

Os treinos calendarizados para os Domingos terão o seu início às 09h30 e a última partida às 10h30

Os treinos calendarizados para Sábado terão o seu início às 15h00 e a última partida às 16h00. Através do mail para o Grupo COC, dias antes de cada treino, serão divulgadas informações complementares, nomeadamente o local de concentração.

Procuraremos ter sistema SI na maioria dos treinos, sendo contudo indispensável para que tal aconteça, que diversos sócios/atleta se voluntariem para estar no local do treino 1 hora antes de modo a ajudar a colocar os pontos de controlo e que no final, todos colaborem no levantamento dos pontos do terreno.

| Data | Actividade |
|-------------|-------------------|
| 17-Out | Pedrógão |
| 13-Nov | Pedreanes |
| 28-Nov | Vieira |
| 12-Dez | Pedrógão |
| 02-Abr | Alto dos Picotos |
| 01-Mai | Quiaios |
| 28-Mai | Leirosa |
| 11-Jun | Nazaré + Urbano |
| 10-Set | Paredes |
| 15-Out | Pedreanes |