

TRIATLO INTERNACIONAL DE QUARTEIRA

09-11 Abril 2010

Sexta, 09 de Abril de 2010

- 14:30 – Selecção Nacional – Saída Carrinhas FTP do Centro de Estágio de Rio Maior para Quarteira;
- 18:00 – Chegada prevista a Quarteira - Check-in no Hotel Dom José;
- 18:30 – Treino em função de programação individual;
- 20:00 – Jantar – Restaurante, Hotel Dom José;
- 21:00 – Reunião Selecção Nacional – Local a definir;
- 22:30 – Recolher.

Sábado, 10 de Abril de 2010

- 8:00 – Pequeno-almoço, Hotel Dom José;
- 9:00 – Aquecimento/ animação com população local;
- 9:30 – Treino oficial percurso Ciclismo – Reconhecimento com escolta policial – Saída desde o PT, frente ao Hotel;
- 10:30 – Treino Oficial Natação – Reconhecimento percurso, entradas e saídas;
- 11:30 – Conferência de Imprensa, Hotel Dom José – Atletas convidados;
- 12:30 – Almoço – Restaurante, Hotel, Dom José;
- 14:00 – Repouso
- 16:00 – Sessão autógrafos Selecção Nacional Feminina – Esplanada Hotel Dom José;
- 17:00 – Partida Taça de Portugal de Triatlo
- 17:30 – Treino em função de programação individual;
- 18:30 – Briefing Técnico – Hotel Dom José;
- 20:15 – Pasta-party – Hotel Dom José;
- 21:30-Reunião Selecção Nacional, Hotel Dom José
- 22:00 – Recolher;

Domingo, 11 de Abril de 2010

- 5:30-6:00 – Pequeno-Almoço Atletas Femininos de acordo com hábitos individuais;
- 7:15 – Aquecimento Ciclismo Atletas Femininos;
- 7:45 – Check-in Masculinos;
- 8:15- Aquecimento na água Femininos (Já fato enfiado a essa hora);
- 8:35 – Chamada e Apresentação Atletas Femininos;
- 8:45 – TRIATLO INTERNACIONAL QUARTEIRA FEMININOS;

- 7:45-8:15 – Pequeno-Almoço Atletas Masculinos de acordo com hábitos individuais;
- 9:00 – Aquecimento Ciclismo Atletas Masculinos;
- 9:20 – Check-in Masculinos (tem de terminar antes de 9h45);
- 10:30- Aquecimento na água Masculinos (Já fato enfiado a essa hora);
- 10:50 – Chamada e Apresentação Atletas Masculinos;
- 11:00 – TRIATLO INTERNACIONAL QUARTEIRA MASCULINOS;

- 13:15 – ENTREGA DOS PRÉMIOS;
- 14:30 – ALMOÇO;
- 15:30 – Check-out do Hotel /Carregar Carrinhas;
- 16:00 – Saída Carrinhas FTP para Lisboa;
- 19:00 – Hora prevista de chegada;

Outras Informações

Organização dos Quartos:

1. Bárbara Clemente + Vanessa Fernandes
2. Maria Areosa + Mariana Costa
3. Bruno Pais + Duarte Marques
4. José Estrangeiro + Vasco Pessoa
5. João Pereira + Miguel Arraiolos
6. João Silva + Pedro Gomes
7. Ruben Costa + Pedro Palma
8. Bruno Salvador + Lino Barruncho
9. Sérgio Santos

Notas:

1. Os espaços de treino indicados serão aproveitados ou não em função da programação Individual de cada Triatleta;
2. Os horários propostos poderão sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de espaços e reajuste dos horários por parte da Organização;
3. Utilização dos Equipamentos das Selecções Nacionais de acordo com Normas Publicadas