

TRIATLO INTERNACIONAL DE QUARTEIRA

03-05 Abril 2009

Sexta, 03 de Abril de 2009

- 14:30 – SN Elite+S23 – Saída Carrinhas FTP do Centro de Estágio de Rio Maior para Quarteira;
- 18:30 – Chegada prevista a Quarteira - Check-in no Hotel Dom José;
- 19:30 – Jantar – Restaurante, Hotel Dom José;
- 20:30 – Reunião Seleção Nacional;
- 21:00 – Massagem;
- 22:30 – Recolher.

Sábado, 04 de Abril de 2009

- 8:00 – Pequeno-almoço, Hotel Dom José;
- 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 / Massagem;
- 14:30-15:15 – Sessão autógrafos Seleção Nacional Feminina – Esplanada Hotel Dom José;
- 15:15-16:00 – Sessão autógrafos Seleção Nacional Masculina - Esplanada Hotel Dom José;
- 17:00 – Treino Corrida para Atletas que têm programado – Lobby Hotel Dom José;
- 18:00 – Briefing Técnico – Hotel Dom José;
- 19:00 – Saída autocarro desde Hotel Dom José para Pasta-party;
- 19:15 – Pasta-party – Aquashow;
- 20:30-21:00 – Regresso autocarro para Hotel;
- 21:00-Reunião Seleção Nacional, Hotel Dom José
- 21:15 – Massagem;
- 22:30 – Recolher;

Domingo, 05 de Abril de 2009

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

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

- 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. Vanessa Fernandes + Bárbara Clemente
2. Anais Moniz + Joana Marques
3. Maria Areosa + Ana Sampaio
4. Bruno Pais + Duarte Marques
5. José Estrangeiro + João Pereira
6. Vasco Pessoa + Miguel Arraiolos
7. João Silva
8. Tânia Leiria (gabinete de massagem no quarto?)
9. António Jourdan + 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 Seleções Nacionais de acordo com Normas Publicadas