

## Assunto: Convocatória Estágio Nacional 2 - Temporada 2009

Ex.mo(a) Senhor(a),

De acordo com o plano de Actividades para a Alta Competição e Selecções Nacionais e no sentido de proporcionar um momento privilegiado de preparação, vimos por este meio convocar os Atletas abaixo a tomarem parte no Estágio Nacional 2.

### Elites Masculinos

BRUNO MIGUEL FORTE PAIS  
DUARTE DA SILVA MARQUES

### Elites Femininos

VANESSA DE SOUSA FERNANDES  
MARIA AREOSA RIBEIRO

### Sub 23 Masculinos

JOÃO PEDRO LOPES DA SILVA  
JOÃO JOSÉ HENRIQUES DE CARVALHO PEREIRA  
MIGUEL DA CUNHA ARRAIOLOS  
VASCO ANDRÉ ALMEIDA PESSOA  
JOSÉ MANUEL RODRIGUES ESTRANGEIRO

### Sub 23 Femininos

ANAIS FLORIPPES VERGUET MONIZ  
BÁRBARA CARREIRA CLEMENTE  
JOANA MOITA CRISTÓVÃO MARQUES  
ANA FILIPA LEAL SAMPAIO

### Juniores Masculinos

JOÃO CARLOS AMORIM  
HUGO SARABANDO VENTURA  
RUBEN COUTO COSTA  
PEDRO LOPES LAGINHA DA PALMA  
JOÃO SERRANO  
FABRICIO JOSÉ BRANCO TOMAS  
MIGUEL VALENTE FERNANDES

### Juniores Femininos

MARIANA BELO PISCO COSTA  
ANA FILIPA LOPES DE SOUSA FERREIRA  
SOFIA PEREIRA DE ALMEIDA

### SN Duatlo

LINO MIGUEL GALEGO BARRUNCHO  
SÉRGIO MANUEL RODRIGUES SILVA  
TIAGO FILIPE ABREU DA SILVA

### INFORMAÇÕES:

- O referido estágio irá realizar-se no Centro de Estágio de Rio Maior;
- A concentração irá efectuar-se na recepção do Centro de Estágio na Segunda-feira 30 de Março 2009 pelas 09h00 da manhã;
- As deslocações dos Atletas para o estágio deverão ser asseguradas pelos clubes/atletas, sendo o alojamento, refeições e apoio técnico da responsabilidade da Federação;
- Os atletas deverão estar munidos de todo o seu material de treino, nomeadamente da sua bicicleta em boas condições de funcionamento, material de reparação para a bicicleta (bomba, câmaras de ar,

desmonta pneus, etc...) e todo o material de natação (barbatanas, palas, pull buoy, prancha, etc...). Todos os atletas deverão também apresentar-se munidos dos seus rolos para eventuais situações em bicicleta estática;

- Os Atletas deverão realizar a totalidade das actividades de acordo com as normas de utilização dos equipamentos para as Selecções Nacionais;
- A confirmação de presença / justificação de ausência no estágio deverá ser enviada por escrito pelos respectivos treinadores até ao dia 29 de Março 2009 para o endereço: [dtn@federacao-triatlo.pt](mailto:dtn@federacao-triatlo.pt)
- De forma a conseguirmos coordenar os diferentes tipos de trabalho a efectuar durante o estágio, solicita-se aos respectivos técnicos que façam chegar por escrito à DTN o planeamento de treino para o referido período até ao dia de início do estágio;
- Anexamos à presente convocatória o programa de estágio planeado pela DTN, fazendo referência aos momentos de prática possíveis que terão de servir de base para o planeamento de treino de cada um dos atletas;
- Para situações de treino que saiam fora da estruturação proposta, solicitamos um contacto à DTN com a maior brevidade, a fim de serem estudadas as possibilidades existentes.

- ***Chamamos ainda a atenção para a necessidade de todos os Triatletas convocados pertencentes às Selecções Nacionais Elite e Sub23, se apresentarem munidos de todo o equipamento de competição necessário para o Triatlo Internacional de Quarteira, visto estar programada a deslocação directamente desde Rio Maior na sequência do estágio.***

Para qualquer dúvida ou assunto relacionado com esta actividade por favor contactar Sérgio Santos.

<b>Sérgio Santos</b>	TLM: 963032195	e-mail: <a href="mailto:dtn@federacao-triatlo.pt">dtn@federacao-triatlo.pt</a>
----------------------	----------------	--

Sem outro assunto de momento, apresentamos as nossas saudações mais cordiais.

O Director Técnico Nacional

Sérgio Santos

## Lista de distribuição do ofício 374/2009

### TREINADORES

DUARTE MENDONÇA  
JOÃO CAVALEIRO  
JOSÉ RIBEIRO  
JOSÉ SANTOS  
LINO BARRUNCHO  
NUNO CALVÁRIO  
PEDRO FIGUEIREDO

### CLUBES

TODOS OS CLUBES

### ENQUADRAMENTO FTP

JOSÉ LUÍS FERREIRA  
DR. JOÃO PAULO ALMEIDA  
TÂNIA LEIRIA (MASSAGISTA)  
ANTÓNIO JOURDAN  
BRUNO SALVADOR  
SÉRGIO SANTOS