

## Assunto: Convocatória Estágio Nacional 1 – Categorias Elite e Sub23

Ex.mo(a) Senhor(a),

Com vista ao lançamento das actividades para a Alta Competição e Selecções Nacionais respeitante à temporada 2010, vimos por este meio convocar os Triatletas abaixo a tomarem parte no Estágio Nacional 1.

SUB23				
Ana Filipa Lopes de Sousa Ferreira	Alhandra Sporting Clube	1990	Sub-23	F
Pedro Lopes Laginha da Palma	Clube Triatlo de Perosinho	1990	Sub-23	M
Ruben Couto Costa	Sporting Clube de Portugal	1990	Sub-23	M
Ana Filipa Leal Sampaio	Alhandra Sporting Clube	1989	Sub-23	F
Anais Florripes Verguet Moniz	C.F. Os Belenenses	1989	Sub-23	F
Joana Moita Cristovão Marques	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1989	Sub-23	F
Liliana Filipa Rosado Silva	Alhandra Sporting Clube	1989	Sub-23	F
João Pedro Lopes da Silva	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1989	Sub-23	M
Vasco André Almeida Pessoa	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1989	Sub-23	M
Bárbara Carreira Clemente	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1988	Sub-23	F
José Manuel Rodrigues Estrangeiro	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1988	Sub-23	M
Miguel da Cunha Arraiolos	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1988	Sub-23	M
João José Sales Henriques de Carvalho Pereira	Alhandra Sporting Clube	1987	Sub-23	M
ELITE				
Tiago Filipe Abreu da Silva	Ludens Clube do Machico	1986	Elite	M
Vanessa de Sousa Fernandes	Sport Lisboa e Benfica	1985	Elite	F
Maria Costa Macedo Areosa Ribeiro	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1984	Elite	F
Sérgio Manuel Rodrigues Silva	SR Camarnal / Seguros Contacto / IKA /HILZY	1983	Elite	M
Pedro Marco Ribeiro Gomes	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1983	Elite	M
Duarte Da Silva Marques	SR Camarnal / Seguros Contacto / IKA /HILZY	1983	Elite	M
Bruno Miguel Forte Pais	Sport Lisboa e Benfica	1981	Elite	M
Sérgio Miguel Gonçalves Marques	COMPEED - Tri-Oeste	1980	Elite	M
Lino Miguel Galego Barruncho	HALCON - SPIUK Olímpico de Oeiras	1976	Elite	M

### 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 no Sábado 19 de Dezembro 2009 pelas 09h00 da manhã;**

- As deslocações dos Atletas para o estágio deverá ser assegurada 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 equipamentos de treino adequados às temperaturas típicas deste período do ano, 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;***
- ***A confirmação de presença / justificação de ausência no estágio deverá ser enviada por escrito pelos respectivos treinadores até ao dia 14 de Dezembro 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.

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

**ATLETAS**

VER CONVOCATÓRIA

**TÉCNICOS**

ANDRÉ CAMPOS  
BRUNO SALVADOR  
DUARTE MENDONÇA  
JOÃO CAVALEIRO  
JOSÉ SANTOS  
JOSÉ RIBEIRO  
LINO BARRUNCHO  
NUNO CALVÁRIO  
PEDRO FIGUEIREDO  
SÉRGIO SANTOS

**CLUBES**

TODOS OS CLUBES

**ENQUADRAMENTO FTP**

DR. JOÃO PAULO ALMEIDA  
JOSÉ LUÍS FERREIRA

**ENQUADRAMENTO PARA O ESTÁGIO**

BRUNO SALVADOR  
SÉRGIO SANTOS  
TÂNIA LEIRIA