



PROGRAMA

XXX TORNEIO “TAÇA VALE DO TEJO”

INFANTIS A | INFANTIS B | JUVENIS A | JUVENIS B

Abrantes, 21 de Janeiro de 2023

Época Desportiva 2022/2023

XXX TAÇA VALE DO TEJO - TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES

- **INFANTIS A - INFANTIS B | JUVENIS A - JUVENIS B** -

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação do Distrito de Santarém (ANDS) e a Associação de Natação da Madeira (ANMAD) com o apoio e coorganização da Federação Portuguesa de Natação (FPN) e da Câmara Municipal do Distrito de Santarém.

	DATA	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
1.ª SESSÃO	21-JAN-2023	08h15 – 09h30	09h45 – 13h30
2.ª SESSÃO		14h30 – 15h30	15h45 – 20h00

2. **LOCAL E DATA:** Abrantes, 20 e 21 de janeiro de 2023 (um dia e meio).

- Complexo Municipal de Piscinas de Abrantes.

3. **PLANO DE VOO:** **NÃO SE ESQUECER DO CARTÃO DE CIDADÃO! VALIDADE?**

PARTIDA: Dia 20 (TP 1684), sexta-feira, às 14h25 (estar no aeroporto às **13:00**);

REGRESSO: Dia 21 (TP1693), sábado, às 23h15. Chegada prevista à Madeira 01h00.

Observação¹: Mala de porão incluída (optativo);

Observação²: Os cartões de embarque são entregues ao responsável após cada viagem. Se possível, por favor, agradecemos a entrega do cartão de cidadão na chegada do dia 21 para que a Associação possa fazer o reembolso da viagem até quarta-feira, dia 25. Obrigado.

4. **DORMITÓRIO:** LUNA HOTEL TURISMO *** | Contacto: **214 247 110**

- Santarém - Largo de Santo António, 2200-349, Abrantes.

DISTRIBUIÇÃO PROVISÓRIA:

Triplo 1:

- Salvador Freitas Andrade
- Tomás Figueiredo Gonçalves
- Pedro Martim Gonçalves

Triplo 2:

- Tiago Brazão Neves
- Afonso Miguel Oliveira
- João Francisco Almeida

Duplo 1:

- Afonso Cunha Faria
- Guilherme Corte Costa

Triplo 3:

- Guida Drumond Ribeiro
- Madalena Pinto Brito
- Maria Leonor Teixeira

Duplo 3:

- Prof. Vítor Freitas Pereira (968 572 027)
- Prof. Filipe Fraga Andrade (966 768 184)

Duplo 2:

- Vera França Jesus
- Vera Andrade Gonçalves

Triplo 4:

- Matilde Sousa Andrade
- Sofia Vega Gomes
- Júlia Freitas Pereira

5. REFEIÇÕES:

- **DIA 20** (jantar): Restaurante Bom Sabor - Ementa: Pão com manteiga, sopa de coentros e ovo, bife de frango grelhado com esparguete, sobremesa. Água (novo);
- **DIA 21** (pequeno-almoço): LUNA HOTEL TURISMO, **08h15**;
- **DIA 21** (almoço): Quinta das Oliveiras, Alferrarede. Ementa: Creme de legumes, arroz de vitela e pudim flan / fruta (laranja, maçã, pera). Água, sumo e café (novo);
- **DIA 21** (jantar): Aeroporto de Lisboa - *Mcdonald's* (ou outro à escolha do grupo).

6. EQUIPAMENTO:

Será entregue a todos os nadadores um conjunto de equipamento da Seleção da Associação de Natação da Madeira: Um fato de treino (calças e casaco), uma *t-shirt* (branca ou azul), e uma touca (MIUS ou OCEANMAN da Madeira como propaganda ao evento (novo). A touca será entregue em Abrantes. Além do equipamento podem e devem levar convosco um gorro, luvas e um sobretudo. Após o evento o equipamento é de novo entregue à Associação, lavado e nas condições de entrega. Solicito celeridade na entrega do equipamento, por favor. Obrigado.

OBRIGATORIEDADE:

- NO DIA DA VIAGEM: Levar o casaco da seleção. A t-shirt e as calças são optativas;
- NO DIA DA COMPETIÇÃO: Utilizar o fato de treino, *t-shirt* e a touca facultada. Calções, se possível, de preferência pretos e sem referência a clubes.

7. JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS:

A Associação de Natação da Madeira passa uma DECLARAÇÃO para justificação de faltas para o dia de 20 de janeiro, sexta-feira, o dia todo. Caso seja necessário mais alguma declaração (ex. academia), o favor de contactar a Associação de Natação da Madeira ou informar o vosso treinador.

8. QUESTÕES A TER EM CONTA!

A. Este **PROGRAMA** é uma proposta de trabalho. Poderá ser adaptado em função das características e ocorrências apresentadas no momento **(novo)**:

A¹) 13h00: Encontro no Aeroporto da Madeira;

A²) 14h25: Partida para Lisboa com chegada prevista para as 16h05;

A³) 16h30: Encontro com a comitiva dos Açores no Aeroporto de Lisboa;

A⁴) 18h15: Treino da Piscina Municipal de Abrantes;

- Convém lanchar no autocarro e levar a mochila do treino à parte.

A⁵) 19h15/30: Jantar no “Restaurante Bom Sabor”;

A⁶) 20h30: *Check-in* no LUNA Hotel Turismo;

A⁷) 08h15: Pequeno-almoço e *check-out* do LUNA Hotel Turismo;

A⁸) 09h15: Competição (1.ª sessão);

A⁹) 12h00: Almoço de grupo (todas as comitivas) nas Quinta das Oliveiras;

A¹⁰) 15h45: Competição (2.ª sessão);

A¹¹) 19h30: Partimos o mais rápido possível para Lisboa, visto que a comitiva do Açores tem de estar mais cedo no aeroporto;

A¹²) 21h15: Jantar no *Mcdonald's* (ou outro restaurante à escolha do grupo);

A¹³) 23h15: Partida para Madeira com chegada prevista às 01h00.

B. Apesar das refeições principais serem asseguradas pela organização (ANDS) e pela Associação de Natação da Madeira, cada nadador deverá levar um (ou mais) pequeno **LANCHE** para a viagem de autocarro, competição, noite, etc. Cuidado com a zona de controlo de bagagem no aeroporto;

C. Estamos em pleno inverno. Cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para o frio. No entanto, pela experiência dos anos anteriores, pouco andamos na rua sujeitos às condições climatéricas;

D. Os nadadores deverão de levar **DUAS TOALHAS** e o respetivo equipamento. No sábado, devemos fazer o *check-out* do hotel logo após o pequeno-almoço, sendo que temos duas sessões de provas pela frente. Ou, levam uma toalha mais pequena, de enxugar rápido, e outra maior para o final da competição;

E. Estamos perante jovens entre os 11 e os 15 anos. Não deve haver problemas de adaptação. Seja como for, para um bom espírito de grupo, solicitamos sempre **RESPONSABILIDADE** e **RESPEITO** para com o grupo e os demais presentes;

F. Os professores devem estar informados sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA**. O mesmo em termos **ALIMENTARES (com brevidade)**.

BOA SORTE!

DTR-ANM: Vítor Pereira (968 572 027)

- Dirigente da Comitiva

TREINADOR: Filipe Fraga Andrade (966 768 184)

- Treinador da Seleção da Madeira

Funchal, 19 de janeiro de 2023