



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO-FPO

Fundada em 19 de Dezembro de 1990

Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/95. Diário da República n.º 244, de 21.10.1995

Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012

Patrocínios * Sponsors



Seleção Nacional

Programa

Estágio de Seleção Jovem e Júnior O-Ped – 29 a 30 de agosto 2020

Dia 28 Ago Receção dos atletas a partir das 21h00

Dia 29 Ago: 07h00-08h00: Peq-Almoço

09h00: Testes Físicos

09h30: 5000 mts

10h00: 3000 mts

10h30: 2000mts

12h00-14h00: Intervalo para Almoço e descanso

14h00: Reunião Técnica

16h00: Início Treino Floresta - Burinhosa

20h00: Jantar

21h30: reunião técnica

Dia 30 Ago: 07h00-8h00: Peq-Almoço

09h00: Inicio Treino Floresta - Pedreanes

12h00-14h00: Intervalo para Almoço e descanso

14h00: Reunião técnica

Final e regresso



Parceiros * Partners



Parceiros * Partners



A p o i a m a O r i e n t a ç ã o