



**CLUBE DE
ORIENTAÇÃO
RUMBA NA ROTA**

Treinamento de Orientação

29 de Janeiro de 2012 - Domingo

**Aproveite a oportunidade de desenvolver
o seu nível técnico preparando-se para o
Campeonato Cearense 2012**

Local:

Cidade Fortal

Concentração Clube dos Diários - Praia do Futuro

Programação:

- ♦ 8h - Instruções sobre orientação (atletas iniciantes);
- ♦ 8h 30min - Aquecimento;
- ♦ 8h 40min - Aferição de passo duplo;
- ♦ 8h 50min - Instruções para percurso ponto-a-ponto;
- ♦ 9h - Percurso ponto-a-ponto (Treinamento de memorização e planejamento prévio de ataque ao ponto);
- ♦ 11h - Encerramento e marcação do próximo treino.

Inscrições:

- ♦ Taxa de inscrição - R\$ 10,00 (Atletas do Rumba isentos da taxa de inscrição)
- ♦ Os atletas interessados devem confirmar sua participação até o dia 27 (sexta-feira) por e-mail ou telefone:

E-mail: contato@rumbanarota.com.br

Telefone: (Oi)(85) 8817.1013 / (Tim)(85) 9978.4488 (Falar com Elba)

- ♦ O pagamento deverá ser feito no local do treino.

Importante

- ♦ **Não esqueça sua água e/ou isotônico, protetor solar e sua bússola.**

