



ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

PROGRAMA

XXXI TORNEIO “TAÇA VALE DO TEJO”

INFANTIS A | INFANTIS B | JUVENIS A | JUVENIS B

Abrantes, 20 de janeiro de 2024

Época Desportiva 2023/2024

Atualizado: 10 de janeiro de 2024

XXXI TAÇA VALE DO TEJO - TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES

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

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação 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 de Santarém.

	DATA	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
1.ª SESSÃO	20-JAN-2024	08h15 – 09h30	09h45 – 13h30
2.ª SESSÃO		14h30 – 15h30	15h45 – 20h00

2. **LOCAL E DATA:** Abrantes, 19 e 20 de janeiro de 2024 (um dia e meio).

- Complexo Municipal de Piscinas de Abrantes.

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

PARTIDA: Dia 19 (TP 1688), sexta-feira, às 11h20 (estar no aeroporto às **10:00**);

REGRESSO: Dia 20 (TP1697), sábado, às 23h15. Chegada prevista à Madeira - 01h00.

Observação¹: MALA DE MÃO, APENAS. Levar a mochila do treino dentro da mala de viagem, por favor. (novo);

Observação²: Os cartões de embarque são entregues ao professor responsável após cada viagem. Se possível, por favor, agradecemos a entrega do cartão de cidadão na chegada do dia 20 para que a Associação possa fazer o reembolso da viagem até quinta-feira, dia 25 de janeiro. 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
- Francisco Guilherme Miranda

Triplo 2:

- Marco António Castro
- Guilherme Gomes Rodrigues
- Tomás Pinto Rocha

Triplo 3:

- Vera França Jesus
- Maria Franco Ferro
- Mariana Lopes Oliveira

Triplo 4:

- Leonor Lourenço Sargo
- Vanessa Fernandes Sá
- Eleine Vieira Mateus

Duplo 1:

- Francisco Freitas Letra
- Salvador Neves Mendes

Duplo 2:

- Paula Aguiar Margarido
- Vera Andrade Gonçalves

Duplo 3:

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

5. REFEIÇÕES:

- **DIA 19** (almoço): Aeroporto de Lisboa (restaurante a definir).
- **DIA 19** (jantar): Restaurante Bom Sabor, Abrantes - Ementa: Pão com manteiga, sopa de coentros e ovo, bife de frango grelhado com esparguete, sobremesa. Água;
- **DIA 20** (pequeno-almoço): LUNA HOTEL TURISMO, **08h15**;
- **DIA 20** (almoço): Quinta das Oliveiras, Alferrarede. Ementa: Creme de legumes, arroz de vitela e pudim flan / fruta (laranja, maçã, pera). Água, sumo e café;
- **DIA 20** (jantar): Aeroporto de Lisboa - *Mcdonald's* (ou outro restaurante à escolha do grupo).

6. EQUIPAMENTO:

Será entregue a todos os nadadores um 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 do evento). 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 entregue de novo à Associação, lavado e nas condições de entrega. Solicito celeridade na entrega, por favor. Obrigado.

OBRIGATORIEDADE:

- NO DIA DA VIAGEM: Levar o casado 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, para quem preferir, de preferência pretos, neutros, e sem referência aos clubes regionais.

7. JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS:

A Associação de Natação da Madeira passa uma DECLARAÇÃO para a justificação de faltas do dia de 19 de janeiro, sexta-feira. 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:

- A¹) 10h00: Encontro no Aeroporto da Madeira;
- A²) 13h15: Encontro e almoço com a comitiva dos Açores no Aeroporto de Lisboa;
- A³) 15h15: Partida de autocarro para Abrantes;
- A⁴) 17h30: Treino da Piscina Municipal de Abrantes;
- Convém lanchar no autocarro e preparar a mochila do treino.
- A⁵) 19h00: 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 a ilha da 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. Em todas as edições que participamos tivemos sorte com o tempo. Que assim continue;

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**.

PARABÉNS E 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, 10 de janeiro de 2024