

	<p><b>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA</b>          Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes;          Apartado 552, 2416- 904 Leiria          Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972          E-mail: <a href="mailto:assleiria@adal.pt">assleiria@adal.pt</a>  <a href="http://www.adal.pt">www.adal.pt</a></p>	
---	---	---

## CONCENTRAÇÃO DE MARCHA, MEIO FUNDO, LANÇAMENTO DO DISCO E LANÇAMENTO DO MARTELO

Dando cumprimento ao calendário do Centro de Formação e Desenvolvimento Regional, vai esta Associação organizar em conjunto com a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, a Associação de Atletismo de Santarém e a Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre uma concentração para as disciplinas supramencionadas, para a qual estão convidados os atletas que constam na tabela no final do documento, assim como os respetivos treinadores.

Desta tabela constam os atletas iniciados e juvenis com menções nos rankings nacionais de juvenis das respetivas disciplinas. No caso do meio fundo, foram utilizadas as seguintes marcas de referência:

800 metros – 2:26,00 (femininos) / 2:02,50 (masculinos)  
 1500 metros – 4:15 (masculinos)  
 3000 metros – 9:20,0 (masculinos)

As Associações poderão sugerir outros atletas, sendo esse pedido feito com a devida fundamentação para o email [rui.militao@adal.pt](mailto:rui.militao@adal.pt). Após analisados os vários pedidos, será dada a devida resposta.

Por questões logísticas, agradecíamos que confirmassem a presença dos atletas e treinadores envolvidos para o email [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt).

**Data: 30-11-2019**

**Local: Estádio Municipal da Marinha Grande**

**Responsáveis técnicos:** Carlos Carmino (marcha), Rui Militão (meio fundo), Paulo Reis e Nuno Ribeiro (lançamentos)

### **Programa geral da atividade:**

Hora	Atividade
9.45h	Apresentação da actividade
10.00h	Sessão da manhã
12.15h	Almoço
14.00h	Sessão teórica com os vários treinadores
15.30h	Sessão da tarde
17.30h	Encerramento dos trabalhos

Os programas por setores serão apresentados oportunamente.

### **Atletas convocados:**

Atleta	AARR	Disciplina
Gustavo Gomes	ADAL	Marcha
Catarina Costa	ADAL	Marcha
Constança Silva	ADAL	Marcha
Ivo Silva	ADAL	Meio fundo
Tiago Gonçalves	ADAL	Meio fundo
Tomás Palma	ADAL	Meio fundo
Mariana Vidinha	ADAL	Meio fundo
Margarida Fonseca	ADAL	Meio fundo
Eduarda Silva	ADAL	Meio fundo
Mariana Ferreira	ADAL	Meio fundo

Joana Bagagem	ADAL	Meio fundo
David Pereira	ADAL	Lançamentos
Diogo Meneses	ADAL	Lançamentos
Camila Carreira	ADAL	Lançamentos
Raquel Gomes	ADAL	Lançamentos
Rodrigo Marto	ADAL	Lançamentos
Inês Florêncio	ADAL	Lançamentos
Márcia Maketa	ADAL	Lançamentos
Carolina Caseiro	ADAL	Lançamentos
Alexandre Lucas	ADAC	Meio fundo
André Antunes	ADAC	Meio fundo
Stela Fernandes	ADAC	Meio fundo
Inês Rodrigues	ADAC	Meio fundo
Samuel Sousa	ADAC	Lançamentos
Ruben Silva	ADAC	Lançamentos
Inês Mendes	AAS	Marcha
Juliana Peres	AAS	Marcha
André Silva	AAS	Meio fundo
Tiago Viireira	AAS	Meio fundo
Marta Ferreira	AAS	Meio fundo
Alex Hurlebaus	AAS	Lançamentos
Rafael Barros	AAS	Lançamentos
Mariana Marques	AAS	Lançamentos
Eduardo Santos	AAS	Lançamentos
Rafael Pereira	AAS	Lançamentos
Luana Sousa	AAS	Lançamentos
Rita Paciência	AAS	Lançamentos
Francisca Machado	AAS	Lançamentos
Mário Almeida	AADP	Meio fundo
José Silva	AADP	Lançamentos

Leiria, 18 de novembro de 2019

A ADAL