



COMUNICADO

N.º 05/2024

Data: 2024-06-14

Estágio na Madeira

1. Entre os dias 17 e 21 de junho a ANARA- Associação de Natação da Região Açores, irá realizar um estágio na Ilha da Madeira, no âmbito do projeto especial, no qual participarão os seguintes nadadores:

Raquel Cardoso (CAFBDP); Maria Inês Neto (CAFBDP); Maria Francisca Silva (CAFBDP); Rodrigo Santos (CAFBDP); Miguel Vicente (CAFBDP); Francisco Melo (CAFBDP); João Costa (CNPV); Salvador Capote (NSIT); Francisco Silva (CNPV); Miguel Meneses (CNPV); Tomas Brito (CNPV); Maria Arrojado (CNPV); Sara Vieira (CNPV); Constança Fonseca (CNPV); Afonso Miranda (CAFBDP); Afonso Viveiros (CAFBDP); Santiago Cabral (CDEAP); Isabel Rosa (CNH); Isabella Soares (CNH); Alice Capareira (ADA); Carolina Ferreira (ADA); Vasco Alexandrino (CNH); Martim Toste (CNPV); Gustavo Silva (CNPV). Os nadadores serão acompanhados pelos treinadores convidados Mónica Franco, Paulo Dias, Frederico Ferreira e Tiago Henriques (Gabinete Técnico da ANARA).

2. Após o estágio, os nadadores participam no OPEN Madeira, com 4 sessões de prova.
3. Programa de toda a deslocação:

16 junho 2024:

Horta-Terceira: SP 633 – Partida às 17h00 e chegada às 17h35 (Comparência no aeroporto às 16h45)

17 junho 2024:

Terceira-Ponta Delgada: SP 401 - Partida às 06H50 e chegada às 07H35 (Comparência no aeroporto às 05h40)

Ponta Delgada-Funchal: S4 160 – Partida às 10H50 e chegada às 13H30 (Comparência no aeroporto às 8h15)



24 junho 2024:

Funchal-Ponta Delgada: S4 161 Partida às 05H35 e chegada às 06H40 (Comparência no aeroporto às 3h45)

Ponta Delgada-Terceira: SP 1408 Partida às 08H25 e chegada às 09H05

Terceira-Horta: SP 636 Partida às 17H30 e chegada às 18H05

4. Alojamento:

16 para 17 de junho – Hotel Teresinha (apenas quem é do Faial)

17 a 24 de junho – Hotel Duas Torres Funchal

5. Treinos:

Dia	Horário	N.º pistas	Entidade
Segunda-feira (17/06/2024)	16h00-18h00	Três (3)	ANARA
Terça-feira (18/06/2024)	10h00-12h00	Três (3)	
	16h00-18h00	Três (3)	
Quarta-feira (19/06/2024)	10h00-12h00	Três (3)	
Quinta-feira (20/06/2024)	10h00-12h00	Três (3)	
	16h00-18h00	Três (3)	
Sexta-feira (21/06/2024)	10h00-12h00	Três (3)	

6. Transportes:

No Funchal haverá um autocarro, com os seguintes horários:

17/06

14:00 – aeroporto - piscina da penteada

19:30 – Piscina da Penteada - hotel



18/06

9:30 hotel - piscina da penteada

13:00 piscina da penteada - hotel Duas Torres

15:30 hotel Duas Torres - piscina da penteada

19:30 piscina da penteada - hotel Duas Torres

19/06

9:30 hotel Duas Torres - piscina da penteada

13:00 piscina da penteada - hotel Duas Torres

18:30 hotel Duas Torres - piscina da penteada

19:30 piscina da penteada - hotel Duas Torres

20/06

9:30 hotel Duas Torres - piscina da penteada

13:00 piscina da penteada - hotel Duas Torres

15:30 hotel Duas Torres - piscina da penteada

19:30 piscina da penteada - hotel Duas Torres

21/06

9:30 hotel Duas Torres - piscina da penteada

13:00 piscina da penteada - hotel Duas Torres

17:15 hotel Duas Torres - piscina da penteada

21:30 piscina da penteada – hotel Duas Torres

22/06

7:45 hotel Duas Torres - piscina da penteada

13:00 piscina da penteada - hotel Duas Torres

14:30 hotel Duas Torres - piscina da penteada

20:00 piscina da penteada - hotel Duas Torres



23/06

7:45 hotel Duas Torres - piscina da penteada

13:00 piscina da penteada - hotel Duas Torres

24/06

3:15 hotel Duas Torres - aeroporto

7. Refeições: Serão servidas no edifício da Piscina da Penteada.

NOTA: Os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário ao treino e competição, sendo devidamente identificados com material do seu clube e/ou da ANARA. Preferencialmente devem nadar com a touca dos Açores.

Os nadadores que se juntam ao grupo posteriormente, serão informados dos seus planos de voo pelos respetivos treinadores.

Os horários podem sofrer ajustes.

O Presidente da Direção da ANARA

José Domingos Dias Vaz