
	<p><b>ASSOCIAÇÃO DISTRIAL 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>		
---	---	--	---

## 2.ª CONCENTRAÇÃO de MARCHA

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai realizar a 2.ª Concentração de Marcha, da época de 2018-19, no próximo dia 17 de novembro, no Pavilhão/sede do nosso associado Grupo Desportivo das Pedreiras. O responsável técnico será Carlos Carmino (TN Marcha da FPA e DTR da ADAL) e, como esperamos novamente uma boa adesão (38 jovens na Nazaré a 14-10), voltaremos a ter como colaboradores Emanuel Moniz, Vitor Neto e Mário Lima.

Esta segunda concentração de marcha continuará a não ter caráter seletivo. Assim, convidamos TODOS os clubes da ADAL, treinadores e atletas interessados em aprender mais sobre esta disciplina olímpica a participarem nesta concentração.

O facto de estar agendada a prova de promoção “Caldas a Marchar” para 24 de novembro, faz com que um dos objetivos desta concentração seja incrementar o número de participantes nesta competição.

**Local:** Pavilhão/Sede do Grupo Desportivo das Pedreiras

**Responsável técnico e colaboradores:** Carlos Carmino, Emanuel Moniz, Vitor Neto e Mário Lima.

### **Destinatários:**

Todos os atletas e técnicos dos clubes da ADAL.

### **Objetivos (para os treinadores):**

Melhorar o conhecimento técnico sobre a marcha;  
Promover a partilha de experiências entre treinadores.

### **Objetivos (para os atletas):**

Aprender a técnica da marcha;  
Criar hábitos de treino sistemático e regular;  
Motivar os atletas para os requisitos da alta e média competição;

### **Programa-horário: das 15 às 17h**

Para podermos preparar melhor a intervenção técnica, solicitamos aos interessados que confirmem a vossa participação, por email, para [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt) até 13 de novembro.

As deslocações serão da responsabilidade dos clubes, atletas e treinadores.

A ADAL