
	<p align="center"><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

Dando cumprimento ao calendário desportivo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar uma concentração para a qual estão convidados TODOS os clubes da ADAL e do Oeste e respetivos treinadores e atletas interessados em aprender mais sobre esta disciplina olímpica. O facto de estar agendada a prova de promoção “Nazaré a Marchar” para 20 de outubro, faz com que um dos objetivos desta concentração seja incrementar o número de participantes nesta competição.

**Data: 13-10-2018**

**Hora de início da atividade:** 16:00 horas

**Hora de fim da atividade:** 17:30 horas

**Local:** Estádio Municipal da Nazaré

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

**Objetivos:** Melhorar o conhecimento técnico sobre a marcha; promover a partilha de experiências entre treinadores; aprender a marchar; criar hábitos de treino sistemático e regular; motivar os atletas para os requisitos da alta e média competição.

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 9 de outubro.

Leiria, 28 de setembro de 2018

A ADAL