

“DESCIDA REMO S. MARTINHO”

S. SALVADOR DA TORRE - VIANA DO CASTELO (RIO LIMA) / 16 DE NOVEMBRO DE 2013

PROGRAMA

Organização:	VRL-Viana Remadores do Lima
Data:	16 novembro de 2013 (sábado)
Tipo de Percurso:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 8km ➤ Partida: S. Salvador da Torre ➤ Chegada: junto ao Centro de Remo
Condições previstas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preia-Mar: 13:54h (3,32 altura) ➤ Vento NE (38º) ➤ Temperatura: 14º ➤ Sem precipitação
Categorias de tripulações:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4x Yolette (Lazer e Manutenção) ➤ 2x, 4x e 8+ Shell (Veteranos)
Concentração:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 14:30 h no Centro de Remo (duas viagens em carrinhas VRL) ➤ 15:30 h Largada para a Descida
Embarcações/ Tripulações:	<p>Yolette A: - Rui Santos; Lúcia Pedrosa; Ricardo Pinto; Isa Franco, Filomena Oliveira(tim)</p> <p>Yolette B: - Cidália Santos; Vítor Arieiro; Filipe Araújo; Maria Esperança Arieiro, Diana Rio (tim)</p> <p>Yolette C: - Francisco Franco; Noémia Rocha; Leonel Vila-Cha; Carlos Pereira, Hugo Novo (tim)</p> <p>2x – Higinio Moreira, Miguel Moreira</p> <p>2x- Arnaldo Rodrigues, Fernando Cruz</p> <p>2x – Álvaro Alves, Manuel Passos</p> <p>4x – Iva Correia, Eduardo Silva, Mafalda Felgueiras, Carla Pereira</p> <p>4x – Paulo Lima, Jorge Nascimento, Rui Costa, Mário Fernandes</p> <p>4x – José Esteves, Mário Nuno, Raul Pinto, Renato Cadilha</p> <p>8+ - José Ribeiro, Cândido Morais, António Cruz, António Malheiro, Rui Amorim, Carlos Silva, Mário Cruz, Manuel Ribeiro, Adamastor (tim)</p>
Nº de participantes:	42
Transporte:	Carrinhas VRL (duas viagens em carrinhas VRL-1º grupo sai as 14:30 h/segundo grupo sai pelas 14:50h)
Segurança:	➤ Acompanhamento Lancha a motor à água.
Apoios:	➤ Intermache Mazarefes; Viana Remo Snack-Bar
Notas gerais:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cada atleta é responsável por levar água para a Descida. ➤ Atletas 4x Yolettes e 8+ devem levar sapatilha para o barco. ➤ Utilizar roupa confortável. ➤ Boa disposição ... ➤ A descida será acompanhada pelo “fotografo” Manuel Martins.

Viana do Castelo, 13 novembro de 2013

A COMISSÃO ORGANIZADORA DO VIANA REMADORES DO LIMA