



FIG^a da FOZ / AROEIRA 2009

CIRCULAR 6c- 2009 (4^a versão)
 DATA DE EMISSÃO: 20 DE JULHO DE 2009
<http://www.shotokaiportugal.com/>

FICHA-RESUMO DA ACTIVIDADE

ASSUNTO	ESTÁGIO INTERNACIONAL DA FIGUEIRA DA FOZ / AROEIRA					
ORIGEM	CORPO TÉCNICO PEDAGÓGICO					
ÂMBITO	NACIONAL E ASSOCIAÇÕES SHOTOKAI DE TODA A EUROPA					
TREINOS – LOCAL	PRAIA DA GALA			PRAIA DO REI		
PERÍODO	24 A 26 DE JULHO			27 DE JULHO A 2 DE AGOSTO		
HORÁRIOS DOS TREINOS	SEX-24	SÁB-25	DOM-26	SEG. A SEXTA	SÁB E DOM	
	10h-12h: Todas as Grad.s	9h-10h00: QMVM	9h-10h: QMVM	7h30-9h00: Treino p ^a todas as graduações	7h30-9h00: Treino p ^a todas as graduações	
	17h-18h30 : crianças	10h-11h30: crianças	10h-11h30: Todas Grad.s			
	17h-19h: graduados	10h-12h : graduados	11h30-12h: encerramento	19h-20h: 4 ^o , 5 ^o e 6 ^o KYU; 19h30-20h30: REST.S GRAD.S: 20h30-21h00: C. NEGROS	SÁB-1-AGO: 11h00-13h00: Curso ASP40; 19h00-20h00: Treino p ^a todas as grad.s; 20h30-23h00: Jantar de Encerramento	
	*QMVM = 50 ANOS ou + 19h-20h: *QMVM	17h-18h30: crianças; 17h-19h: graduados; 19h-20h:QMVM	14h: Almoço-convívio QMVM			
RESPONSÁVEIS TÉCNICOS	FERNANDO SARMENTO, 3 ^o DAN			JOSÉ PATRÃO, 4 ^o DAN FIRMINO ASCENSÃO, 4 ^o DAN		
ASSISTENTES	SALVADOR VARANDAS, 3 ^o DAN; PAULO ANTUNES, 3 ^o DAN; ANTÓNIO LAMEIRA, 3 ^o DAN			JORGE COSTA, 4 ^o DAN; NUNO FIGUEIRAS, 3 ^o DAN; HENRIQUE BRITO, 2 ^o DAN		
AULAS P ^a INFANTIS	JOÃO PAULO VILELA, 2 ^o DAN			ALEXANDRA BARROSO, 2 ^o DAN		
ACAMPAMENTO	PARQUE DE CAMPISMO DA ORBITUR			QUARTEL DO RAC (JUNTO AO RESTAUR. STOP NA FONTE DA TELHA)		
PREÇOS: CAMPING	PARA ESTAGIÁRIOS: 10,00 € / 3 DIAS P ^a ACOMPANHANTES: 15,00 € / 3 DIAS			PARA ESTAGIÁRIOS: GRATUITO P ^a ACOMPANHANTES: 3,00 € / DIA		
PREÇO DO ESTÁGIO:	TOTAL: FIGUEIRA DA FOZ E AROEIRA:			50% DAS AULAS OU MENOS		
ADULTOS	40,00 €			20,00 € (apenas um dia / 2 aulas = 10€)		
CRIANÇAS ATÉ AOS 12 ANOS	15,00 €			8,00 €		
EXAMES	DAN'S: AVALIAÇÃO CONTÍNUA AO LONGO DO ESTÁGIO PELO CONSELHO DE GRADUAÇÕES KYU'S: AVALIAÇÃO CONTÍNUA AO LONGO DO ESTÁGIO PELO RESPONSÁVEL DO ESTÁGIO AVALIAÇÃO FINAL: DOMINGO 2 DE AGOSTO ÀS 11H NO DOJO MURAKAMI DA CAPARICA					
CONDIÇÕES	SELO DE 2009 AFIXADO NO CARTÃO; SEGURO ANUAL PAGO					

ATENÇÃO – LER ATENTAMENTE OS DETALHES E NOTAS FINAIS NA PÁGINA SEGUINTE

1. - Responsáveis Administrativos Gerais

- Hercílio Castro (Tesoureiro da Direcção Nacional)
- Rosa Brites (Secretária Administrativa da ASP)

2. - Acampamento na Figueira da Foz

- **Responsáveis Locais:** Joaquim Trindade – Contacto: 932555874 / Ana Rita Rocha – Contacto: 918686295.
- **Responsável de campo:** Eleutério Silva – Contacto: 913649523.
- **Parque de Campismo da Orbitur**, situado a 4 km da Figueira da Foz
- **E.N. 109 na praia da Gala**
- **Abertura:** Sexta, 24 de Julho de 2009
- **Encerramento:** Domingo, 26 de Julho de 2009, à hora que for indicada durante o estágio.
- Para aceder a um **mapa do local do acampamento na Figueira da Foz - Parque de Campismo da Orbitur** - basta "clique" no (ou copiar para a linha de comando do browser o) endereço seguinte:
<http://www.lifecooler.com/Portugal/compras/ParquedeCampismodaFigueiradaFozOrbitur>

O local de treino, na Figueira é na praia da Gala a 400m do parque de campismo.

3. - Acampamento na Aroeira

- **Responsável local:** Rosa Brites - 914943756
- **Responsáveis de Campo:** Nuno Figueiras; Pedro Gueifão; Helena Santos; Fernando Barroso; Carlos Faustino; Jorge Gonçalves
- **Localização**
 - **Quartel do RAC – Fonte da Telha, 14 ha de terreno vedado integrado numa Reserva Natural**
 - **Local das Aulas** – Praia do Rei.
- **Abertura:** Segunda-feira, 27 de Julho de 2009, pelas 9h
- **Encerramento:** Domingo, 2 de Agosto de 2009, à hora que for indicada durante o estágio.
- **Entradas e Saídas:**
Devem ser rigorosamente seguidas as indicações dadas pelo responsável de campo.
- **Serviços de Apoio:** Água canalizada, sanitários, duches (água fria); Electricidade: Sim (mas levar gambearras de grande comprimento); Restaurantes: vários a 100 m do local do acampamento
- Para aceder a um **mapa do local do acampamento, na Aroeira (Quartel do RAC, na Fonte da Telha)** basta "clique" no (ou copiar para a linha de comando do browser o) endereço seguinte:
<http://www.google.com/maps/ms?ie=UTF8&msa=0&msid=109827246561257520406.00046d6505d25f995acec&t=h&ll=38.589621,-9.194398&spn=0.01164,0.019205&z=16>
- E para aceder a um **mapa do local do treino na Aroeira** (Praia do Rei, Caparica) basta "clique" no endereço seguinte:
<http://www.google.com/maps/ms?ie=UTF8&msa=0&msid=109827246561257520406.00046d6505d25f995acec&t=h&ll=38.604832,-9.211221&spn=0.023275,0.038409&z=15&iwloc=00046d682eb2033af1218>

4. - Actividades Complementares 26 de Julho e 1 de Agosto

- DOM-26-JUL - Almoço convívio na Figueira da Foz
- SEG-27-JUL - Apoio e entreaajuda para montagem de tendas e adaptação ao local do acampamento na Reserva Natural da Mata dos Medos, Aroeira, Almada.
- TER-28-JUL - Jantar em grupo na plataforma frente ao caminho de entrada ("canhão central"). Jogos Tradicionais.
- QUA-29-JUL - (À noite) Projecção de vídeos sobre o Mestre Murakami.
- QUI-30-JUL - Jantar em local "surpresa" dentro do acampamento. Jogos Tradicionais.
- SEX-31-JUL - Noite livre, para quem quiser conhecer as redondezas; quem preferir ficar no acampamento poderá dedicar-se, por exemplo, à observação astronómica - com recurso a um telescópio e com o apoio dos responsáveis de campo.
- SÁB-1-AGO - (20h30-23h00) Projecção de vídeos, fotos de estágios e outros eventos acompanhado por comentários. Jantar de encerramento partilhado em forma de piquenique (cada um leva alguns alimentos, bebidas para partilhar com o grupo).
- DOM-2-AGO - (no final do último treino) apresentação de Dojo's, entrega de presentes a todos, com um destaque especial para os que participarem em todas as aulas do estágio.

Nota: As refeições de 26 de Julho e 1 de Agosto serão pagas individualmente por cada participante.

5. - Notas Finais

- **Para praticantes com mais de 12 anos** o Preço do Estágio da Figueira da Foz / Aroeira é de **40 €**, o que corresponde a um total de **17 aulas** (5 na Figueira da Foz e 12 na Aroeira); quem fizer apenas **8 aulas, ou menos**, pagará metade do estágio, ou seja **20 €**; quem fizer apenas **1 ou 2 aulas**, pagará **10€**;
- **Para praticantes com 12 anos, ou menos**, o valor é de **15 €** para um total de **8 aulas** (3 na Figueira da Foz e 5 na Aroeira), sendo que na Aroeira as aulas decorrerão à tarde em simultâneo (mas em local adjacente) com a aula de “menos graduados”; **quem fizer apenas 4 aulas ou menos pagará 8 €**;
- A ASP pretende que neste estágio Figueira da Foz / Aroeira em que se comemoram 40 Anos do 1º Estágio de Karate-do em Portugal (orientado pelo Mestre Tetsuji Murakami em Agosto de 1969 / Agosto de 2009) haja um **ambiente de “imersão total”, com aulas de manhã e à tarde** seguindo o método que o Mestre implementou no famoso estágio de Sérignan, o qual comemora este ano, igualmente, o seu 40º aniversário;
- Nesse mesmo espírito **pretende-se que haja nos acampamentos**, quer na Figueira da Foz, quer na Aroeira, **um bom espírito de grupo e entretajuda entre os karate-deshi** e incentivar que se façam acompanhar de **familiares e amigos** que possam beneficiar dps preços muito baixos do acampamento; assim a ASP subsidia os preços dos acampamentos, suportando todas as restantes despesas de aluguer do acampamento e do local de treino, na praia.
- Apesar do acima exposto os praticantes que desejem Alojamento em Hotel (a partir de 35€-40€/noite) deverão contactar a Secretária Administrativa da ASP, Rosa Brites, pelo telemóvel 914 943 756.
- Uma vez que **as características do acampamento da Aroeira são diferentes do habitual** ¹ **é necessário assegurar que tudo se passe segundo as regras indicadas** e outras que sejam apontadas pelos responsáveis. Assim, a Direcção Nacional da ASP pede o vosso apoio e a melhor compreensão para que tudo corra pelo melhor.
- Todos os praticantes receberão uma pequena **lembrança comemorativa dos 40º Aniversário** do primeiro estágio de Karate em Portugal, mas **aqueles que fizerem todas as aulas do estágio, terão ainda direito a um PRESENTE ESPECIAL** oferecido pela Associação Shotokai de Portugal no final do Estágio.
- Aconselha-se os praticantes que forem acampar a levarem toldos ou chapéus-de-sol e a procurarem locais de sombra adequados para as respectivas tendas. Sugere-se ainda que levem: máquina fotográfica, sapatos adequados a caminhada e, de um modo geral, todos os utensílios necessários para campismo.

O Coordenador Técnico Nacional

(José Patrão)

¹ Alerta-se que o estágio da Aroeira se realiza em regime de acampamento, num quartel situado numa reserva natural, o que faz pesar sobre a ASP enorme responsabilidade perante a instituição militar e pelo ICN por qualquer acidente que possa vir a acontecer.