



# COMUNICADO

N.º 09/2016

Data: 2016-05-16

## Programa estágio e Jogos das Ilhas

Entre os dias 24 e 29 de maio realizam-se em Palma de Maiorca os Jogos das Ilhas 2016, estando convocados os seguintes nadadores:

Nome (clube)	Provas	Provas extra
• Ana Espingardeiro (CNPV)	50B, 200B, 50C, 100C, 50M, 200M	
• Ana Dias (CNPDL)	100B, 200B, 200E, 400E, 100M	
• André Azevedo (NSIT)	50L, 100L, 200L, 50C, 100C, 200C	
• Diogo Ribeiro (CNPV)	50B, 100B, 200B, 100C, 200E, 400E	
• Filipe Carvalho (CAFBDP)	50L, 100L, 200L, 400L, 100B, 200E	
• Iara Rebelo (CAFBDP)		100B, 200B, 50M, 100M, 200E
• Inês Monteiro (CNPV)		100L, 400L, 800L, 200B, 200M, 200E
• Laura Fonseca (CNPDL)	100C, 200C, 100L, 400L, 800L, 400E	
• Leonor Carvalho (CAFBDP)	200L, 400L, 50B, 100B, 200E	
• Madalena Sousa (NSIT)	50L, 100L, 200L, 50M, 100M, 200M	
• Maria Santos (CAFBDP)	50L, 100L, 50C, 200C	
• Manuel Alves (CNPV)	400L, 1500L, 50M, 100M, 200M, 400E	

Os nadadores serão acompanhados pela Diretora Técnica da ANARA Carolina Matos e pela treinadora Mónica Franco do CNPD.



### **Plano de voo**

20/05/2016 - ter/Pdl 12:40  
20/05/2016 - Pdl/Lis 21:15  
21/05/16 - lis/Madrid 9:25/11:40  
21/05/16 - Madrid/Palma de Maiorca 13:25/14:55  
29/05/16 - Palma de Maiorca/Madrid 9:55/11:20  
29/05/2016 - Madrid/Lisboa 12:30/12:45  
29/05/16 - Lis/Ter 17:40  
29/05/16 - Lis/Pdl 19:00

### **Alojamento**

- Lisboa: 20 para 21 de maio Hotel Marriott
- Palma de Maiorca 21 a 24 de maio Hotel Caribbean bay, Arenal
- Palma de Maiorca 24 a 29 de maio Hotel Reina del Mar, Arenal

### **Horários dos treinos**

- 20 maio 16:00 às 17:30 Complexo Desportivo das Laranjeiras
- 21 a 24 de maio das 10:00 às 12:00 Complexo desportivo Son Hugo

A comparência no aeroporto de João Paulo II será no dia 20 de maio pelas 12:20. Os nadadores devem estar equipados com o fato de treino e pólo azul ambos da Lacatoni.

### Anexo:

- Calendário das provas

Pela ANARA

*Alberto Mota Borges,  
Presidente da Direção*



**ANARA**  
Associa o de Nata o da Regi o A ores



Comit  d'Organisation Jeux des Iles

Organisation Non Gouvernementale



XX JEUX  
DES ILES  
MALLORCA 2016  
ILES BALAIRES

**NOTE TECHNIQUE N  
  45**

**XX  JEUX DES ILES  
« ILES BAL ARES -MALLORCA 2016»  
24 - 29 mai**

**CALENDRIER DE LA COMP TITION DE  
NATATION**

<b>26/05/2016</b>	<b>27/05/2016</b>	<b>28/05/2016</b>
<b>10h00 � 13h00</b>	<b>10h00 � 13h00</b>	<b>10h00 � 13h00</b>
800 Nage Libre F�minines	50 Brasse Masculins/ <i>MASTER</i>	1.500 NL Masculins
50 Dos Masculins/ <i>MASTER</i>	50 Brasse F�minines/ <i>MASTER</i>	50 Papillon Masculins/ <i>MASTER</i>
50 Dos F�minines/ <i>MASTER</i>	50 Brasse Masculins	50 Papillon F�minines/ <i>MASTER</i>
50 Dos Masculins	50 Brasse F�minines	50 Papillon Masculins
50 Dos F�minines	50 N L Masculins/ <i>MASTER</i>	50 Papillon F�minines
100 Brasse Masculins/ <i>MASTER</i>	50 N L F�minines/ <i>MASTER</i>	200 4 Nages Masculins/ <i>MASTER</i>
100 Brasse F�minines/ <i>MASTER</i>	50 N L Masculins	200 4 Nages F�minines/ <i>MASTER</i>
100 Brasse Masculins	50 N L F�minines	200 4 Nages Masculins
100 Brasse F�minines	100 Papillon Masculins/ <i>MASTER</i>	200 4 Nages F�minines
200 Papillon Masculins	100 Papillon F�minines/ <i>MASTER</i>	100 Dos Masculins/ <i>MASTER</i>
200 Papillon F�minines	100 Papillon Masculins	100 Dos F�minines/ <i>MASTER</i>
200 Nage Libre Masculins	100 Papillon F�minines	100 Dos Masculins
200 Nage Libre F�minines	200 Dos Masculins	100 Dos F�minines
400 4 Nages Masculins	200 Dos F�minines	100 N L Masculins/ <i>MASTER</i>
400 4 Nages F�minines	200 Brasse F�minines	100 N L F�minines/ <i>MASTER</i>
4x100 Nage Libre F�minines	200 Brasse Masculins	100 N L Masculins
	400 Nage libre F�minines	100 N L F�minines
	400 Nage Libre Masculins	4x100 4 Nages Masculins
	4x100 Nage Libre Masculins	4 x 100 4 Nages F�minines