



# ANL

---

## CORPORATE REGATTA

13 de Outubro de 2019

A “ANL Corporate Regatta” é um evento de remo ao serviço das empresas, que pretende oferecer um dia repleto de atividades que fomentam um espírito de competitividade, trabalho em equipa e um teste à resiliência dos participantes. É uma excelente oportunidade para criar camaradagem e motivar a colaboração entre os participantes da mesma empresa, fortalecendo as suas relações pessoais e profissionais com uma atividade de *team building* original e diferenciadora, que potencia os hábitos desportivos e a busca de uma vida saudável.

Este evento pretende juntar diversas empresas dos mais variados sectores e está planeado realizar-se no dia 13 de Outubro, entre as 9h00 e as 15h00 (salvo condições climatéricas impeditivas).

Será constituído por uma fase inicial de aprendizagem da técnica da remada (no tanque e ergómetro), passando depois por uma fase de desafios tanto em terra como na água. Os desafios incluem uma regata na água entre equipas. Todos estes desafios atribuem pontos que entram para uma classificação final.

Etapa de aprendizagem:

- Aprendizagem da técnica no ergómetro (componente individual)
- Aprendizagem da técnica no ergómetro (remar em equipa)
- Visita ao clube e componente teórico/prática
- Aprendizagem no tanque
- Aprendizagem na água em Yolle de 4



## Etapa de pontuação:

- Exercícios ginásio
- Perguntas teóricas
- Prova ergómetro em equipa (1.000m)
- Prova ergómetro individual (200m)
- Regata na água em Yolle de 4

O evento inclui um *coffee break* a meio da manhã, uma refeição ligeira no final das regatas, e uma entrega de prémios às equipas participantes. Está ainda incluída uma experiência introdutória de apresentação do clube junto dos participantes em dia a combinar e a realizar-se antes do evento.

Ao longo do evento haverá uma equipa de técnicos especializados, bem como atletas experientes do clube, a acompanhar as equipas em todas as fases de aprendizagem e competição. Haverá também responsáveis pela cobertura do evento (fotografia e vídeo). Todos os participantes beneficiarão de seguro desportivo para as atividades a desenvolver.



As equipas são constituídas por 4 elementos, podendo ser inscritas diversas equipas de uma mesma empresa. Eventualmente, se necessário, poderá haver equipas mistas de empresas. O número máximo de inscrições para este evento é de 20 equipas e o mínimo é de 10. Os únicos requisitos para os participantes é que sejam colaboradores da empresa e que saibam nadar. A experiência em desportos náuticos não é relevante, visto que todos vão passar por uma fase inicial de aprendizagem, adequada à duração e objetivos do evento.

Este evento apresenta um custo por equipa de 300€ a serem pagos no ato da inscrição, a qual deverá ser feita até 16 de Setembro. Caso haja alguém interessado em acompanhar os participantes como assistente ao evento, poderá fazê-lo mediante o pagamento de 25€ para desfrutar das mesmas refeições. Como acima referido, está ainda incluído no preço um treino introdutório em equipa na ANL, a decorrer em dia a combinar entre meados de Agosto e finais de Setembro.

### Contactos:

- E-mail da equipa da organização (contacto preferencial) – [anlcorporateregatta@gmail.com](mailto:anlcorporateregatta@gmail.com)
- Contacto Gonçalo Rodrigues (membro da equipa da organização) – 961 657 320
- Contacto secretaria ANL Secção de Remo e Canoagem (Jéssica Castanheira) – 929 257 292

Podem também encontrar-nos em [www.anl.pt](http://www.anl.pt).