

CONTRATO – PROGRAMA
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO
PLANO REGULAR DE ACÇÃO – SECÇÃO DE CICLISMO
PROJECTOS DE CONSTRUÇÃO OU MELHORAMENTO DE INSTALAÇÕES E
EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

-----PRIMEIRO: - MUNICÍPIO DE CASCAIS, autarquia local, com o cartão de pessoa colectiva de direito público n.º 505187531 e sede na Praça 5 de Outubro, número 9, em Cascais, representado neste acto pelo Presidente da Câmara Municipal, **ANTÓNIO D'OREY CAPUCHO**, casado, residente em S. João do Estoril, Cascais, nos termos do n.º 1 do artigo 57.º e com poderes resultantes do disposto nas alíneas a) e b) do n.º 1 do artigo 68.º, todos da Lei n.º 169/99, de 18 de Setembro, com as alterações que lhe foram introduzidas pela Lei n.º 5-A/2002, de 11 de Janeiro, adiante designado por Primeiro Outorgante.-----

-----SEGUNDO: - GRUPO RECREATIVO DE MATOS CHEIRINHOS, associação sem fins lucrativos, com sede na Av. Salgueiro Maia, Nº 701, São Domingos de Rana, Pessoa Colectiva Nº 501787577, representada neste acto pelo seu Presidente da Direcção **JERÓNIMO DA SILVA SABIDO**, casado, natural da Freguesia de São Domingos de Rana, Concelho de Cascais, titular do Bilhete de Identidade n.º 1035189-2, vitalício emitido pelos Serviços de Identificação Civil de Lisboa, em 20 de Novembro de 2000, residente no Largo de Matos-Cheirinhos, Vivenda Frankelin, n.º 27, 1º andar, São Domingos de Rana, e pelo seu Tesoureiro **FERNANDO MANUEL SABIDO**, casado, natural da Freguesia de São Domingos de Rana, Concelho de Cascais, titular do bilhete de identidade n.º 2213281-3, emitido pelos Serviços de Identificação Civil de Lisboa, em 16 de Abril de 2008, residente na Rua do Lima, Lote 2, Matos-Cheirinhos, São Domingos de Rana, com poderes para este

acto, qualidade e poderes que provaram com os Estatutos e sua publicação no Diário da República, nº 53 III Série, de 5 de Março de 1991, actas de eleição e posse dos corpos gerentes para o Biénio de 2010/2011, realizadas, em 26 de Fevereiro de 2010, e ainda Acta da Direcção de Delegação de Poderes realizada em 15 de Abril de 2010, cujas fotocópias se arquivam na Pasta do Oficial Público, adiante designado por Segundo Outorgante. -----

----- **Considerando que:** -----

- A. Nos termos conjugados do disposto nos artigos 13.º, nº 1 alínea f) e 21.º da Lei nº 159/99, de 14 de Setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto;-----
- B. Compete à Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do apoio a actividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea a) do nº 4 do artigo 64.º da Lei nº 169/99, de 18 de Setembro, alterada e republicada pela Lei nº 5-A/2002, de 11 de Janeiro; -----
- C. Nos termos da alínea b) do nº 4 da Lei nº 169/99, de 18 de Setembro lhe compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados, no apoio a actividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;-----
- D. O Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de Outubro, condiciona a atribuição de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos por parte das autarquias locais, à celebração de contratos-programa de desenvolvimento desportivo; -----
- E. O Regulamento Municipal de Apoio às Entidades Desportivas de Cascais, prevê a disponibilização de apoios materiais, humanos, logísticos e ainda a atribuição de

comparticipações financeiras, em forma de subsídio ou do suporte indirecto de despesas, para apoio aos projectos de desenvolvimento desportivo apresentados sob a forma de candidatura pelas entidades desportivas legalmente constituídas, com sede social ou actividade no Concelho de Cascais, que se revistam de interesse para o desenvolvimento desportivo; -----

F. O Segundo Outorgante tem como objecto social a actividade cultural, recreativa e desportiva, conforme artigo 2.º dos seus Estatutos, sendo a única colectividade do Concelho de Cascais que dinamiza a modalidade de Ciclismo; -----

G. O Segundo Outorgante, em conformidade com os artigos 11.º e 12.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de Outubro, apresentou duas candidaturas aos programas de desenvolvimento desportivo disponibilizados por esta Autarquia; -----

----- **CELEBRAM** o presente Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo, nos termos dos artigos 1.º e 2.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de Outubro, de acordo com a deliberação camarária de 5 de Abril de 2010, que se rege pelas seguintes cláusulas: -----

----- **PRIMEIRA** -----

----- **(Objecto)** -----

-----O presente Contrato-Programa tem por objecto definir as condições em que o Primeiro Outorgante se dispõe apoiar a execução dos seguintes programas de desenvolvimento desportivo apresentados pelo Segundo Outorgante:-----

- a) Programa “Plano Regular de Acção – Secção de Ciclismo” (cfr. Anexo I); -----
- b) Programa “Projectos de Construção ou Melhoramento de Instalações e Equipamentos Desportivos” (cfr. Anexo II) -----

----- **SEGUNDA** -----

----- **(Duração do Contrato)** -----

1. O presente Contrato-Programa tem início na data em que for outorgado por ambas

as partes.-----

2. No que respeita à execução dos programas de desenvolvimento desportivo, vinculará os Outorgantes até à apresentação do relatório anual de actividade (relatório final) do ano em que findou o respectivo programa, discutido e aprovado em reunião de assembleia-geral de sócios e entregue até trinta dias após essa data. --

----- **TERCEIRA** -----

----- **(Obrigações dos Outorgantes)** -----

1. O Primeiro Outorgante obriga-se a:-----

- a) Financiar no montante de 2.750,00 (dois mil, setecentos e cinquenta Euros), as despesas associadas à implementação do programa “Plano Regular de Acção – Secção de Ciclismo” (Anexo 1), estando esta verba inscrita no Plano Plurianual de Investimentos do Município de Cascais, acção 02.005.2002/84.111, com o código de orçamento 15.01.04.07.01 e que se encontra devidamente cabimentada;-----
- b) Financiar até ao montante de € 22.101,00 (vinte e dois mil e cento e um Euros), as despesas associadas à implementação do programa “Projectos de Construção ou Melhoramento de Instalações e Equipamentos Desportivos” (anexo 2), estando esta verba inscrita no Plano Plurianual de Investimentos do Município de Cascais, acção 02.005.2002/79.125, com o Código de Orçamento 15.01.08.07.01 e que se encontra devidamente cabimentada. -----
- c) Proceder à liquidação da verba referida na alínea b), após a apresentação por parte do Segundo Outorgante de documento(s) comprovativo(s) da despesa realizada e de acordo com o orçamento previamente apresentado; -----
- d) Fiscalizar a execução do presente Contrato-Programa, recorrendo a todos os procedimentos administrativos adequados para este fim, nomeadamente através

da realização de inspecções, inquéritos e sindicâncias ou determinando a realização de auditoria(s) por entidade externa.-----

2. O Segundo Outorgante compromete-se a:-----

- a) Executar nos prazos estabelecidos, o cumprimento dos objectivos do presente Contrato-Programa;-----
- b) Afectar os montantes disponibilizados através do presente Contrato-Programa exclusivamente às finalidades para as quais foram atribuídos, sob pena de devolução integral das importâncias pagas pela Câmara Municipal de Cascais;-
- c) Realizar, administrar e controlar a implementação dos programas de desenvolvimento desportivo considerados no presente Contrato-Programa;-----
- d) Sujeitar à aprovação da Câmara Municipal de Cascais, toda e qualquer futura parceria ou contratação com terceiros associada ao desenvolvimento do presente Contrato-Programa;-----
- e) Publicitar nos seus processos de comunicação uma referência ao “Apoio da Câmara Municipal de Cascais”, e, sempre que possível, reproduzir o logótipo do Município de Cascais respeitando as normas gráficas associadas à sua utilização;-----
- f) Apresentar ao Primeiro Outorgante o(s) documento(s) comprovativo da despesa realizada e de acordo com o orçamento previamente apresentado, conforme a alínea b) do nº 1;-----
- g) Prestar ao Primeiro Outorgante todas as informações por este solicitadas, designadamente quanto à execução do presente Contrato-Programa;-----
- h) Incluir nos seus relatórios anuais de actividade uma referência expressa ao estado de execução do presente Contrato-Programa;-----
- i) Participar activamente nas acções de promoção desportiva implementadas pela

Autarquia, mobilizando os seus atletas e equipas para as actividades de demonstração e convívio junto da população de Cascais.-----

-----**QUARTA**-----

-----**(Programa de desenvolvimento desportivo)**-----

-----Nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 11.º, n.º 1 e 12.º, n.ºs 1 e 2 do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de Outubro, encontram-se em anexo os programas de desenvolvimento desportivo apresentados pelo Segundo Outorgante, os quais fazem parte integrante do presente Contrato.-----

-----**QUINTA**-----

-----**(Revisão do Contrato)**-----

1. Quando ocorra alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que determinaram os termos do presente Contrato-Programa, deve o Segundo Outorgante, enquanto responsável pela sua execução, propor a revisão dos referidos termos.-----
2. Os Primeiro e Segundo Outorgantes acordam desde já em fixar, por escrito e como adenda ao presente Contrato-Programa, todos os aspectos e situações de facto que, emergentes do mesmo, não tenham sido objecto do seu clausulado e se venham a revelar necessários à sua boa execução.-----
3. Aplica-se o disposto no número anterior a todos os aspectos e situações de facto que tenham a natureza de dúvidas e omissões, obtido que seja o acordo de ambos os Outorgantes.-----
4. O presente Contrato-Programa poderá ser revisto nos termos previstos no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de Outubro.-----

-----**SEXTA**-----

-----**(Resolução do Contrato-Programa)**-----

----- Constituem causas legítimas da resolução do presente Contrato-Programa o incumprimento do disposto nas alíneas b) e c) do n.º 2 da Cláusula Terceira. -----

----- SÉTIMA -----

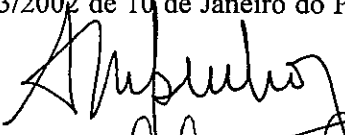
----- (Dúvidas e omissões) -----

----- As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas deste Contrato-Programa serão resolvidas casuisticamente, por acordo entre as partes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objecto expresso na Cláusula Primeira. -----

----- Foram advertidos os outorgantes que este contrato fica isento Fiscalização Prévia do Tribunal de Contas, nos termos do art.º 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de Agosto, alterada e republicada pela Lei n.º 48/2006, de 29 de Agosto, e alterada pela Lei n.º 35/2007, de 13 de Agosto, conjugado com n.º 1 art.º 138º da Lei n.º 3-B/2010, de 28 de Abril, começando a produzir efeitos e tendo eficácia financeira a partir da data da celebração deste contrato. -----

----- Arquivam-se na pasta do Oficial Público declaração emitida pelo Instituto da Segurança Social, I.P., em 19 de Abril de 2010 (válida por seis meses) e certidão emitida pelo Serviço de Finanças de Cascais-2, em 14 de Abril de 2010 (válida por seis meses), obtida via Internet. -----

----- E, para constar se lavrou este contrato que, depois de lido vai ser assinado por todos os intervenientes, perante mim, António da Mota Lopes, na qualidade de Oficial Público, nomeado pelo Despacho n.º 13/2002 de 10 de Janeiro do Presidente da Câmara. Aos 14 de Maio de 2010.



Próximo da Silva Sobrito

Fernando Manuel Silva

António da Mota Lopes

Candidatura ao Programa de Desenvolvimento Desportivo

Planos Regulares de Acção – Secção de Ciclismo

(De acordo com a alínea a), do ponto 2, do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de Outubro)

1. Descrição e caracterização específica das actividades a realizar:

O Grupo Recreativo de Matos Cheirinhos é a única colectividade do concelho de Cascais que dinamiza a modalidade de Ciclismo.

Actualmente temos a nosso cargo a formação de 37 jovens atletas, do género feminino e masculino e, contamos com uma participação regular em competições de ciclismo de estrada nos vários escalões, sendo 2 benjamins (7 e 8 anos), 2 iniciados (9 e 10 anos), 8 infantis (11 e 12 anos), 9 juvenis (13 e 14 anos), 8 cadetes (15 e 16 anos) e 9 juniores (17 e 18 anos).

Todos os nossos atletas encontram-se filiados na Federação Portuguesa de Ciclismo conforme relação enviada em anexo.

2. Justificação do programa, nomeadamente do ponto de vista do desenvolvimento das modalidades em causa e das provas, competições ou eventos desportivos a realizar:

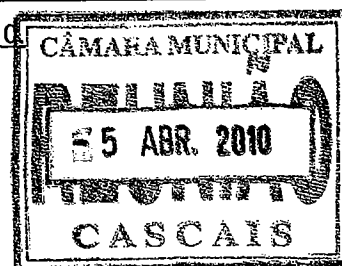
Este programa pretende dar continuidade a todo o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em épocas anteriores com os nossos atletas nos vários escalões de competição. É nossa intenção continuar a apostar nas camadas mais jovens, pois acreditamos que só assim conseguimos preparar bons atletas no futuro, através de um trabalho continuado dos nossos treinadores com larga experiência na modalidade, responsáveis pela preparação de planos de treino individualizados (em anexo) e pela orientação dos jovens atletas com vista à melhoria da sua prestação desportiva e na obtenção de melhores resultados desportivos no quadro competitivo nacional e regional.

3. Quantificação dos resultados esperados com a execução do programa:

Orientar os nossos atletas com vista à melhoria da sua prestação desportiva e na obtenção de melhores resultados desportivos no quadro competitivo nacional e regional.

4. Previsão de custos e das necessidades de financiamento público, com os respectivos cronogramas ou escalonamentos:

A secção de ciclismo abrange diversas despesas, designadamente com a filiação dos nossos atletas na Federação Portuguesa de Ciclismo (licença, seguro desportivo e exame médico), com os equipamentos (vestuário dos atletas, aquisição/ manutenção de bicicletas, rolos e outros aparelhos de treino) e ainda, com a participação em treinos e competições desportivas (taxas de inscrição, alimentação, alojamentos, hospital e farmácia, deslocação). Junto se anexa a nossa previsão de custos para a época 2010





CONTRIBUINTE
N.º 501 787 577

GRUPO RECREATIVO MATO-CHEIRINHOS

FUNDADO EM 19-4-62



A/C Vereador João Sande e Castro

Data 2009 / 09 / 22

SECÇÃO DE CICLISMO

Fundada em 1983

CATEGORIAS:

INFANTIL
JUVENIL
CADETES
E JÚNIOR



TÉNIS DE MESA



XADREZ



GINÁSTICA

INFANTIL
FEMININA



DAMAS



CULTURA

MÚSICA
DANÇA

V/ ref.

N/ ref.

ASSUNTO: Orçamento geral secção de ciclismo 2010

Sr. Vereador, como vem sendo habito, através de anos anteriores o Grupo Recreativo vem pedir um subsídio para a nossa actividade desportiva (ciclismo).

Como o Sr. Vereador tem conhecimento, as nossas dificuldades têm sido muitas para podermos manter esta actividade.

Por este motivo vamos enviar o nosso orçamento geral, com todos os valores referentes à época de 2010.

Apela-mos à boa compreensão do Sr. Vereador.

OBS: Informa-mos o Sr. Vereador que a época de 2010 tem inicio no mês de Novembro de 2009.

GRUPO RECREATIVO DE
MATOS-CHEIRINHOS
Fundado em 19-4-1962
Contribuinte N.º 501 787 577
Rua Capão Salgueiro Maia, 701
MATOS-CHEIRINHOS
2785-501 S. DOMINGOS DE RANA
Telefone: 21 445 61 39

CÂMARA MUNICIPAL
MELHADA
- 5 ABR. 2010
CASCALS

GRUPO RECREATIVO MATOS-CHEIRINHOS

FUNDADO EM 19-04-1962

SECÇÃO DE CICLISMO

ORÇAMENTOS P/ ÉPOCA 2010



ATLETAS :

Descrição	€uros
Equipamentos	7000,00 €
Filiações	1200,00 €
Exames Médicos	800,00 €
Alimentação	2500,00 €
Alojamentos	1800,00 €
Hospital	1000,00 €
Farmácia	500,00 €

BICICLETAS :

Descrição	€uros
Compra e Manutenção	3190,00 €

VIATURAS :

Descrição	€uros
Seguros	1900,00 €
Impostos	220,00 €
Manutenção	2585,00 €
Combustíveis	8350,00 €
Portagens	900,00 €

TOTAL ANUAL

31945,00 €

OBSERVAÇÕES : _____

Mato Cheirinhos / Belalgas / Gestair

Clube: Grupo Recreativo Mato Cheirinhos

Morada: Av. Capitão Salgueiro Maia, nº 701

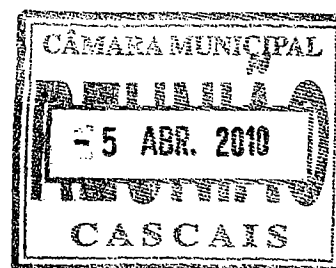
Localidade: Mato Cheirinhos

Código Postal: 2785-632 S. Domingos de Rana

Telefone: 214456139

Fax: 214456139

Email: mato.cheirinhos@gmail.com



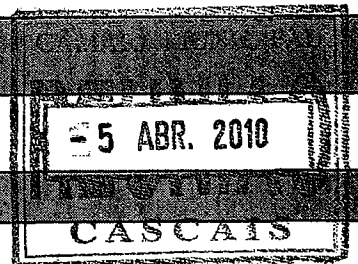
Licença	Atleta	Categoria	Detalhes
24186	Andrade, André Filipe Cabo	Cadete	03
27879	Antunes, Bernardo Alexandre Santos	Cadete	03
29017	Carvalho, André Hipácio Pereira	Cadete	03
35300	Carvalho, David José Cristóvão	Cadete	03
30858	Figueira, Viriato Pais	Cadete	03
35301	Guedelha, Nuno Miguel Marques	Cadete	03
32539	Lopes, Guilherme Esteves	Cadete	03
35294	Marques, Tomás de Oliveira	Escolas/Benjamim	03
35293	Sardinha, Afonso Pereira Fernandes	Escolas/Benjamim	03
28190	Baião, David João Sousa	Escolas/Infantil	03
32537	Carvalho, João Pedro Rodrigues de	Escolas/Infantil	03
33275	Coelho, Fábio Rodrigo Trindade	Escolas/Infantil	03
31768	Figueira, Martim Pais	Escolas/Infantil	03
35298	Henrique, Daniel Aires Oliveira	Escolas/Infantil	03
30852	Lopes, Beatriz Simões	Escolas/Infantil	03
27847	Pereira, Pedro Miguel Gomes	Escolas/Infantil	03
35297	Viana, Ricardo Fernandes	Escolas/Infantil	03
35296	Henrique, Nádia Sofia Oliveira	Escolas/Iniciado	03
35295	Val, Tiago João Carrilho Lima do	Escolas/Iniciado	03
27074	Carvalho, Maria Carolina F. Sousa	Escolas/Juvenil	03
30856	Duarte, Diogo Pereira Fernandes	Escolas/Juvenil	03
28189	Estrada, Filipe Alexandre Alves	Escolas/Juvenil	03
30491	Inácio, Ana Rita Lourenço	Escolas/Juvenil	03
30853	Lopes, Ana Margarida Simões	Escolas/Juvenil	03
30857	Martins, Afonso Alexandre Agostinho	Escolas/Juvenil	03
35299	Martins, Bruno Tiago Machado	Escolas/Juvenil	03
30855	Rodrigues, Mara Cristina Carvalho	Escolas/Juvenil	03
30040	Salvador, Marcelo Raimundo	Escolas/Juvenil	03
30860	Brito, Rui Manuel Gaspar	Júnior	03
27728	Fernandes, Luís Pedro Correia	Júnior	03
30688	Gomes, Rodrigo José Jerónimo	Júnior	03
23274	Mimoso, Luís Xavier Ferrolho	Júnior	03
32632	Paiva, João Henrique Sousa	Júnior	03
35302	Ricardo, João Francisco M. Almeida	Júnior	03
23642	Sabido, Bruno Miguel Cardoso	Júnior	03
23275	Santos, Fábio João Pinto	Júnior	03
30861	Sousa, Rodrigo Alexandre Ribeiro	Júnior	03

37 atletas

Programa do Atleta Rui Brito:

De: 8 a 28 de MARÇO 2010

DIA	DATA	TIPO	PERC	H	PLANO
Seg	08-03-2010	Estrada	Fácil	1:30	Treino plano em andamentos leves (recuperação)
Ter	09-03-2010	Descanso			
Qua	10-03-2010	Estrada	Difícil	3	Realizar um ou duas progressões, conforme as sensações, começa com o pulso a 130 e vais aumentando progressivamente até +- (180), quando atingires este pulso realizas 1 sprint, 15 segundos (Cada Progressão tem k demorar mais ou menos 7min)
Qui	11-03-2010	Rolos	Fácil	0.35	(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min
Sex	12-03-2010	Estrada	Difícil	2:30	Realizar 5 subidas de +/- 8min (+/- 2,5km) Realizar 25min em Plano
Sab	13-03-2010	Estrada	Fácil	2	3x (3 séries de 45'') (andamentos 52-18) recuperação 10 min entre cada série
Dom	14-03-2010				TREINO COM OS PASSAROS
Seg	15-03-2010	Estrada	Fácil	1.30	Treino plano em andamentos leves (recuperação)
Ter	16-03-2010	Descanso			
Qua	17-03-2010	Estrada	Difícil	3	Realizar 5 subidas de +/- 8min (+/- 2,5km) Realizar 25min em Plano
Qui	18-03-2010	Rolos	Fácil	0.35	(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min
Sex	19-03-2010	Estrada	Fácil	2	3x (3 séries de 45'') (andamentos 52-18) recuperação 10 min entre cada série
Sab	20-03-2010	Estrada	Fácil	2	3x (3 séries de 45'') (andamentos 52-18)
Dom	21-03-2010				VILA REAL
Seg	22-03-2010	Estrada	Fácil	1	Treino plano em andamentos leves (recuperação)
Ter	23-03-2010	Descanso			
Qua	24-03-2010	Estrada	Difícil	3	Realizar um ou duas progressões, conforme as sensações, começa com o pulso a 130 e vais aumentando progressivamente até +- (180), quando atingires este pulso realizas 1 sprint, 15 segundos (Cada Progressão tem k demorar mais ou menos 7min)
Qui	25-03-2010	Rolos	Fácil	0.35	(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min
Sex	26-03-2010	Estrada	Difícil	3	Realizar 5 subidas de +/- 8min (+/- 2,5km) Realizar 25min em Plano
Sáb	27-03-2010	Estrada	Fácil	2	3x (3 séries de 45'') (andamentos 52-18) recuperação 10 min entre cada série
Dom	28-03-2010				TREINO COM OS PASSAROS



OBSERVAÇÕES

Vai a tua medica de familia para fazer analises ao sangue para praticares Desporto! (quando tiveres resultados diz-me)

Se chover muito e não conseguires ir para a estrada fazes 35min rolos

(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min

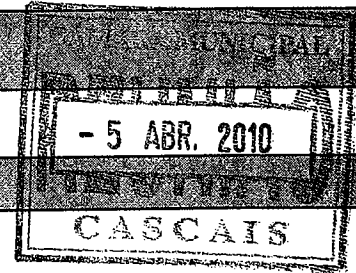
COMENTARIO

Rui foste bem, tentaste a sorte nos ultimos km! Não deu. Axel a tua ponta final fraca mas foste cabeça e estavas no lugar certo!

Programa do Atleta Rodrigo Sousa:

De: 15 FEVEREIRO a 7 de Março 2010

DIA	DATA	TIPO	PERC	H	PLANO
Seg	15-02-2010	Estrada	Fácil	2.30	Treino plano em andamentos leves (recuperação)
Ter	16-02-2010	Estrada	Difícil	3	Realizar um, começa com o pulso a 130 e vais aumentando progressivamente até +ou- (180), quando atingires este pulso realizas 1 sprint. 15segundos (Cada Progressão tem k demorar mais ou menos 7min)
Qua	17-02-2010	Descanso			
Qui	18-02-2010	Rolos	Fácil	0.35	(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min
Sex	19-02-2010	Estrada	Fácil	1.30	Realizar 5 subidas de +/- 8min (+/-2,5km) Realizar 25min em Plano
Sab	20-02-2010		Fácil	2	PROVA DE ABERTURA EM ESPANHA
Dom	21-02-2010	Descanso			
Seg	22-02-2010	Estrada	Fácil	1	Treino plano em andamentos leves (recuperação)
Ter	23-02-2010	Estrada	Fácil	2	Realizar 5 subidas de +/- 8min (+/-2,5km) Realizar 25min em Plano
Qua	24-02-2010	Descanso			
Qui	25-02-2010	Rolos	Fácil	0.35	(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min
Sex	26-02-2010	Estrada	Fácil	4	Realizar 5 subidas de +/- 8min (+/-2,5km) Realizar 25min em Plano
Sab	27-02-2010	Estrada	Fácil	2	3x (3 séries de 45'') (andamentos 52-18) recuperação 10 min entre cada série
Dom	28-02-2010				TREINO DE EQUIPA
Seg	01-03-2010	Estrada	Fácil	1	Treino plano em andamentos leves (recuperação)
Ter	02-03-2010	Estrada	Difícil	4	Treino Livre
Qua	03-03-2010	Descanso			
Qui	04-03-2010	Rolos	Fácil	0.35	(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min
Sex	05-03-2010	Descanso			
Sáb	06-03-2010	Estrada	Fácil	1	3x (3 séries de 45'') (andamentos 52-18) recuperação 10 min entre cada série
Dom	07-03-2010				PROVA DE ABERTURA EM BENAVENTE



OBSERVAÇÕES

Vai a tua medica de familia para fazer analises ao sangue para praticares Desporto! (quando tiveres resultados diz-me)

Se chover muito e não conseguires ir para a estrada fazes 35min rolos.

(15 min cadência elevada, 10 min competição, 5 cadência muito elevada e 5 recuperação) total 35 min

COMENTARIO

Rodrigo, estou a ver que não estas a seguir o plano de treino como deve ser, não tens desculpa em não conseguires aguentar a partir dos 50/60km, os treinos não é para fazer a passear a bicicleta, tens de fazer as series que envio. Caso contrario não vais conseguir grandes resultados, estas sem resistencia, ve com quem vais treinar analisa esta situação!

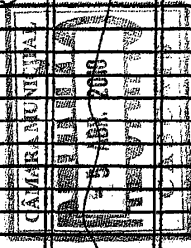
UVP / FPC - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO
RESUMO DO PLANEAMENTO ANUAL DAS ESCOLAS

Código **173** ESCOLA **Mato-cheirinhos/BELLAGAS/ GPSTAD**

Categoria		*	
X		INFANTIS	JUVENIS
BENJAMINS	INICIADOS		

Tempo Total do Trabalho em minutos: **1385** **1485**

2010	JAN	FEV	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOST	SET	OUT	NOV	DEZ
1									35			
2						40						
3												
4								40				
5					40							
6												60
7		45	45	35			40					
8									35			
9												
10	45											
11												
12					40							
13												50
14		45	45	35			30					
15									35			
16						40						
17	45		30									
18												
19					40							
20												50
21		45		35			40					
22												
23						40						
24	45		30									
25												
26					40			40				
27												
28		45		35				30				
29												
30						40						
31	45		30									
Total mensal	180	180	180	140	160	160	140	80	105	0	0	160
#DIV/OI												



Data: 5/1/10 Responsável: Fernando Pereira Telefone: 967 50 80 96 loc. 2 - 2006

Notas: 1. Introduzir o tempo em minutos
2. Introduzir o tempo de toda a actividade a ser desenvolvida

FPC - Fax: 213 802 149

p.1
214456139
G.R. Matos-Cheirinhos
03 10 21:57

UVP / FPC - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO
RESUMO DO PLANEAMENTO ANUAL DAS ESCOLAS

p.2

214456139

G.R. Matos-Cheirinhos

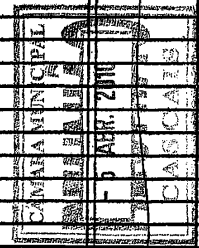
03 10 21:57

Código **17B** ESCOLA **Mato-Cheirinhos / DELALGAS / GESTÃO**

Categoria		X	X
BENJAMINS	INICIADOS	INFANTIS	JUVENIS

Tempo Total do Trabalho em minutos: **1650**

2010	JAN	FEV	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOST	SET	OUT	NOV	DEZ
1									40			
2						45						
3								45				
4												60
5					45							
6												
7		50	55	40			45					
8									40			
9												
10	50											
11												
12					45							
13												60
14		50	55	40			35					
15									40			
16												
17	50		35			45						
18												
19					45							
20												60
21		50		40			45					
22												
23						45						
24	50		35									
25												
26					45			45				
27												
28		50		40			35					
29												
30						45						
31	50											
Total mensal	200	200	180	160	190	180	160	90	120	0	0	180
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!



Data: **5/1/10** Responsável: **Fernando Teixeira** Telefone: **967508096** loc. 2 - 2005

Notas: 1. Introduzir o tempo em minutos
2. Introduzir o tempo de toda a actividade a ser desenvolvida

FPC - Fax: 213 802 149

Recepção: _____

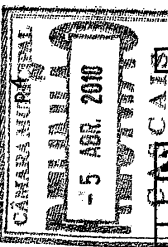
UVP / FPC - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO
RESUMO DO PLANEAMENTO ANUAL DAS ESCOLAS

214456139
 G.R. Matos-Cheirinhos
 1.03.10 21:57

5 ABR. 2010

Código	778 ESCOLA		Matos-Cheirinhos / DELRUBAS / RESTAUR								Categoria		<input checked="" type="checkbox"/> BENJAMINS <input type="checkbox"/> INICIADOS <input checked="" type="checkbox"/> INFANTIS <input type="checkbox"/> JUVENIS	
	Tempo Total do Trabalho em minutos:											2070		
2010	JAN	FEV	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOST	SET	OUT	NOV	DEZ		
1									50					
2						60								
3														
4					60			50						
5														
6														
7		60	70	60			60		50			60		
8														
9														
10	60													
11					60									
12														
13												60		
14		60	70	60			60		50					
15														
16														
17	60		45			60								
18														
19					60									
20												60		
21		60		60			60							
22														
23														
24	60		45			60		50						
25														
26					60									
27														
28		60		60			45							
29														
30														
31			45			60								
Total mensal	180	240	275	240	240	240	225	100	150	0	0	180		
Tempo Total	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
Data:	5/1/10		Responsável: Fernando Coimbra				Telefone: 967 508096				loc. 2 - 2005			
Notas:	1. Introduzir o tempo em minutos 2. Introduzir o tempo de toda a actividade a ser desenvolvida													
	FPC - Fax: 213 802 149													
	Recapção : _____													

UVP / FPC - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO
RESUMO DO PLANEAMENTO ANUAL DAS ESCOLAS



214456139

G.R. Matos-Cheirinhos

1.03.10 21:58

Código: **ESCOLA** Matos - Pólis / BELLAGAS / GESTAOR

Categoria			
BENJAMINS	INICIADOS	INFANTIS	X JUVENIS

Tempo Total do Trabalho em minutos: **2570**

2010	JAN	FEV	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOST	SET	OUT	NOV	DEZ
1									60			
2						80						
3			70									
4								60				
5					80							
6												
7		70		90			80					60
8									60			
9												
10	70		70									
11												
12					80							
13												60
14		70		90			80					
15									60			
16						80						
17	70		70									
18												
19					80							
20												60
21		70		90			80					
22												
23						80						
24	70		70									
25								60				
26					80							
27												
28		70		90			60					
29												
30						30						
31			70									
Total mensal	210	280	350	360	320	270	300	120	180	0	0	180
Nº-Tm/Total	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

Data: 5/1/10 Responsável: Silvana Sá Telefone: 967 50 80 96 loc. 2 - 2005

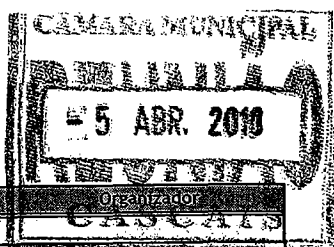
Notas: 1. Introduzir o tempo em minutos
2. Introduzir o tempo de toda a actividade a ser desenvolvida

FPC - Fax: 213 802 149

Recepção: _____



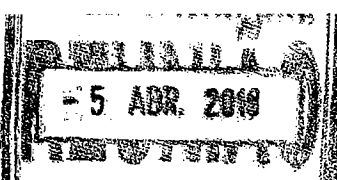
Calendário de Ciclismo de Estrada Global
época 2010



Mês	Dia	Designação da Prova	Classe	CAN	Organizador
Fevereiro					
14-2	14-2	Prova de Abertura Equipas Continentais e de Clube		NAC	A.C. Algarve
17-2	21-2	Volta ao Algarve	2.1	INT	A.C. Algarve
20-2	20-2	1º. Encontro Interno de Escolas - Penafiel	Escolas	R	A.C. Porto
28-2	28-2	1ª Taça de Portugal Elites e Sub-23		NAC	School Eventos
Março					
7-3	7-3	Prova de Abertura de Juniores - Benavente		NAC	A.C. Santarém
7-3	7-3	Prova de Abertura de Veteranos - Palmela	1.18	NAC	A.C. Setúbal
13-3	14-3	Volta a Albufeira		NAC	A.C. Algarve
14-3	14-3	1º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-B - Pinhal Novo	Escolas-Ext	IR	A.C. Setúbal
14-3	14-3	Prova de Abertura de Cadetes - Fafe		NAC	A.C. Minho
14-3	14-3	Abertura da A.C. Porto - Juniores - Penafiel		R	A.C. Porto-ADRAP
20-3	21-3	Volta a Almodôvar	2.18	NAC	A.C. Algarve
21-3	21-3	1ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Juniores		NAC	A.C.R. Vila Real
21-3	21-3	2ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Elites/Sub-23 (Clª.- Primavera) - P. Varzim		NAC	A.C. Porto
21-3	21-3	1º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-A- Marco Canaveses	Escolas-Ext	IR	A.C. Porto
21-3	21-3	Abertura da A.C. Porto - Cadetes - Póvoa do Varzim		R	A.C. Porto-ACP Navais
21-3	21-3	4º. Circuito de Casais Penedos - Escolas - Casais Penedos	Escolas	IR	A.C. Santarém
21-3	21-3	4º. Circuito de Casais Penedos - Veteranos - Casais Penedos	1.18	IR	A.C. Santarém
26-3	28-3	Grande Prémio de Portugal-Taça das Nações Sub-23	2NCUP	INT	Seleção
27-3	27-3	1ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Cadetes Anadia		NAC	A.C. Aveiro
28-3	28-3	2º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-B- Castro Marim	Escolas-Ext	IR	A.C. Algarve
28-3	28-3	20º. Circuito de Palmela - Cadetes - Palmela		IR	A.C. Setúbal / CM Palmela
28-3	28-3	Troféu CECETM - Escolas - Esposende	Escolas	IR	A.C. Minho-CECETM
28-3	28-3	Troféu CECETM - Cadetes - Esposende		IR	A.C. Minho-CECETM
28-3	28-3	Troféu CECETM - Juniores - Esposende		IR	A.C. Minho-CECETM
28-3	28-3	1ª Taça de Portugal de Veteranos - Sta. Mª Feira	1.18	NAC	School Eventos
Abril					
1-4	3-4	Volta às Terras de Loulé		NAC	A.C. Algarve
2-4	3-4	Volta ao Concelho da Maia		NAC	A.C. Porto
7-4	11-4	Volta ao Alentejo em Bicicleta	2.1	INT	AMDE
10-4	11-4	Volta às Terras Sta. Maria Feira		NAC	A.C. Aveiro
10-4	10-4	20º. Circuito Concelho de Palmela - Veteranos Open - Palmela	1.18	IR	A.C. Setúbal / CM Palmela
11-4	11-4	2ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Cadetes - Cuba		NAC	A.C. Setúbal
11-4	11-4	18º. Prémio Juvenil de Cuba-Manuel Mimoso - Escolas -Cuba	Escolas	IR	A.C. Setúbal/C.C.L.A
11-4	11-4	Taça das Nações Juniores -Paris Roubaix		INT	Seleção
11-4	11-4	Prova de Abertura de Femininas		NAC	A.C. Algarve
11-4	11-4	Campeonato Regional de Estrada - Cadetes - Maia		R	A.C. Porto
11-4	11-4	Campeonato Regional de Estrada - Juniores - Maia		R	A.C. Porto
14-4	14-4	Taça das Nações Sub-23 - LC Pizarde	Neup	INT	Seleção
17-4	17-4	Taça das Nações Sub-23 - ZLM Tour	Neup	INT	Seleção
17-4	18-4	3º. Prémio de Ciclismo José Amaro -Open -Veteranos	2.18	IR	A.C. Setúbal/C.C.L.A
18-4	18-4	3ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" Elites e Sub-23 (Volta a Albergaria em Bicicleta)		NAC	A.C. Aveiro
18-4	18-4	2ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Juniores		NAC	A.C. Algarve
18-4	18-4	Prémio Ibérico - Cadetes - Cartaxo		NAC	UVP/FPC- A.C. Santarém
18-4	18-4	1º. Prémio Juvenil Funta de Freguesia da Mina - Escolas - Mina/Amadora	Escolas	IR	A.C. Lisboa
24-4	24-4	2ª Taça de Portugal de Veteranos - Vila do Conde	1.18	NAC	School Eventos
24-4	24-4	25º. Prémio da C.M.Redondo - Juniores - Redondo		IR	A.C. Setúbal/C.M.Redondo
25-4	25-4	Memorial Bruno Neves		NAC	A.C. Aveiro
25-4	25-4	14º. Prémio Junta de Freguesia de Torrão - Open - Veteranos - Torrão	1.18	IR	A.C. Setúbal/J.F. Torrão
25-4	25-4	Circuito da Liberdade 25 de Abril/ Prémio de Amares - Escolas -Amares	Escolas	IR	A.C. Minho-C.M.Amares
25-4	25-4	Circuito da Liberdade 25 de Abril/ Prémio de Amares - Cadetes -Amares		IR	A.C. Minho-C.M.Amares
25-4	25-4	Prémio Cerâmica de Valadares - Juniores - Valadares		IR	A.C. Porto
25-4	25-4	Comemorações do 25 de Abril em Alpiarça -Escolas -Alpiarça	Escolas	IR	A.C. Santarém
25-4	25-4	Comemorações do 25 de Abril em Alpiarça -Cadetes -Alpiarça		IR	A.C. Santarém
25-4	25-4	Comemorações do 25 de Abril em Alpiarça -Juniores -Alpiarça		IR	A.C. Santarém
26-4	1-5	Taça das Nações Sub-23 -Tour Delle Regiones	2Neup	INT	Seleção
Maió					
1-5	2-5	Prémio Norte de Portugal		NAC	A.C. Porto
1-5	1-5	24º. Circuito de Vila Chã de Ourique - Escolas -Vila Chã de Ourique	Escolas	IR	A.C. Santarém
1-5	1-5	24º. Circuito de Vila Chã de Ourique - Cadetes -Vila Chã de Ourique		IR	A.C. Santarém
1-5	1-5	24º. Circuito de Vila Chã de Ourique - Juniores -Vila Chã de Ourique		IR	A.C. Santarém
1-5	1-5	24º. Circuito de Vila Chã de Ourique - Veteranos -Vila Chã de Ourique	1.18	IR	A.C. Santarém
2-5	2-5	1ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" Femininas	1.16/19	NAC	A.C. Lisboa
2-5	2-5	Prémio ACR Roriz- Festas Roriz -Escolas -Roriz-Barcelos	Escolas	IR	A.C. Minho-ACR Roriz
2-5	2-5	Prémio ACR Roriz- Festas Roriz -Cadetes -Roriz-Barcelos		IR	A.C. Minho-ACR Roriz
2-5	2-5	Prémio ACR Roriz- Festas Roriz -Juniores-Roriz-Barcelos		IR	A.C. Minho-ACR Roriz
5-5	9-9	Taça das Nações Juniores - Corrida da Paz	Neup	INT	Seleção
8-5	8-5	Prémio Cidade do Porto		NAC	Boavista C.C.
8-5	8-5	Troféu de Pista Masters Velódromo Nacional Sangalhos		NAC	UVP/FPC
8-5	8-5	Volta às Terras de Anadia - Cadetes		IR	A.C. Aveiro
9-5	9-5	4ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" Elites/Sub-23 (Clª. Amarante)		NAC	A.C. Porto



Calendário de Ciclismo de Estrada Global
época 2010



Mês	Ano	Designação da Prova	Cat.	Local	Organizador
9-5	9-5	3ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" de Cadetes	NAC	IR	A.C.Minho/J.F.Palmeira
9-5	9-5	9º. Prémio de Ciclismo de Palmeira - Juniores - Palmeira/Braga	Escolas	IR	A.C.Lisboa
9-5	9-5	Prémio Juvenil da Silveira - Escolas - Silveira / Torres Vedras	Escolas	IR	A.C.Lisboa
9-5	9-5	Prémio Juvenil da Silveira - Juniores - Silveira / Torres Vedras	Escolas	R	A.C.Porto
9-5	9-5	Encontro de Escolas- Amarante	Escolas	R	A.C.Porto
13-5	16-5	GP PAD I	NAC		PAD
15-5	15-5	Prémio Cidade de Famalicão / Esc. Ciclismo Carlos Carvalho -Escolas - Famalicão	Escolas	IR	A.C.Minho-CMVNF-ACPS
15-5	15-5	Prémio Cidade de Famalicão / Esc. Ciclismo Carlos Carvalho - Cadetes - Famalicão	Escolas	IR	A.C.Minho-CMVNF-ACPS
15-5	15-5	Prémio Cidade de Famalicão / Esc. Ciclismo Carlos Carvalho - Juniores- Famalicão	Escolas	IR	A.C.Minho-CMVNF-ACPS
15-5	15-5	3º. Prémio da Vidigueira/Capital do Pão Alentejano- Veteranos - Vidigueira	1.18	IR	A.C.Setúbal / CM Vidigueira
16-5	16-5	2º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-A- Moreira de Cónegos	Escolas-BTT	IR	A.C.Minho
16-5	16-5	Prémio de Milharado - Cadetes - Milharado/Sobral de Monte Agraço	Escolas	IR	A.C.Lisboa
16-5	16-5	Prémio de Milharado - Juniores - Milharado/Sobral de Monte Agraço	Escolas	IR	A.C.Lisboa
16-5	16-5	25º. Circuito de Leiria - Veteranos - Leiria	1.18	IR	A.C.Santarém
21-5	21-5	5ª.Classica do Sotavento Algarvio	NAC		A.C. Algarve
22-5	22-5	5ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Elites/Sub-23 - (Clª. Alpendre-Tavira)	NAC		A.C.Algarve
22-5	22-5	3ª Taça de Portugal "Liberty Seguros"- Juniores - Fafe	NAC		A.C. Minho
23-5	23-5	6ª.Classica do Sotavento Algarvio	NAC		A.C.Algarve
23-5	23-5	4ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Cadetes	NAC		A.C. Beira Interior
23-5	23-5	3ª Taça de Portugal de Veteranos - Póvoa do Varzim	1.18	NAC	School Eventos
23-5	23-5	3º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-B- Alpiarça	Escolas-Est	IR	A.C.Santarém
28-5	30-5	23ª ed. Volta a Vila Real e Trás os Montes	NAC		Boavista C.C.
30-5	30-5	4ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" Juniores - Vila do Conde	NAC		A.C. Porto - ASC
30-5	30-5	Campeonato Nacional de Veteranos	1.18	NAC	PAD/A.C. Setúbal
30-5	30-5	2ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Femininas	NAC		A.C. Aveiro
30-5	30-5	3º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-A- Viana do Castelo	Escolas-Est	IR	A.C.Minho-GDCSPMP-CMVC
Junho					
3-6	3-6	Prémio de Alcobaça - Escolas - Alcobaça	Escolas	IR	A.C.Santarém
3-6	3-6	Prémio de Alcobaça - Cadetes - Alcobaça	Escolas	IR	A.C.Santarém
3-6	3-6	Prémio de Alcobaça - Juniores - Alcobaça	Escolas	IR	A.C.Santarém
3-6	6-6	Grande Prémio Abimota	NAC		A.C. Aveiro
3-6	6-6	Taça das Nações Sub-23 -Ville Saguenay	2.Nacp	INT	Seleccção
5-6	5-6	Troféu de Pista Masters Velódromo Nacional Sangalhos	NAC		UVP/FPC
5-6	5-6	22º. Circuito Centro Ciclista de Avidos - Cadetes - Avidos / Vila Nova de Famalicão	Escolas	IR	A.C.Minho-CC Avidos
6-6	6-6	4º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-B- Rio de Mouro	Escolas-BTT	IR	A.C.Lisboa
6-6	6-6	Prémio Futebol Clube de Ramalde - Escolas -Ramalde	Escolas	IR	A.C.Porto-F.C.Ramalde
6-6	6-6	Prémio Futebol Clube de Ramalde - Cadetes -Ramalde	Escolas	IR	A.C.Porto-F.C.Ramalde
6-6	6-6	Prémio Futebol Clube de Ramalde - Juniores -Ramalde	Escolas	IR	A.C.Porto-F.C.Ramalde
10-6	13-6	GP PAD II	2.2	INT	PAD
10-6	13-6	Taça das Nações Juniores -Troféu Karisberg	2.2	INT	Seleccção
10-6	10-6	3ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Femininas	NAC		A.C. Porto
10-6	10-6	Troféu Município Caldas da Rainha	NAC		
10-6	10-6	20º. Prémio ADRAP - Escolas -Penafiel	Escolas	IR	A.C.Porto -ADRAP
10-6	10-6	20º. Prémio ADRAP - Cadetes -Penafiel	Escolas	IR	A.C.Porto -ADRAP
10-6	10-6	20º. Prémio ADRAP - Juniores -Penafiel	Escolas	IR	A.C.Porto -ADRAP
10-6	10-6	9º. Circuito Juvenil de Pegões - Escolas -Pegões	Escolas	IR	A.C. Setúbal / J.F. Pegões
10-6	10-6	9º. Circuito Juvenil de Pegões - Cadetes -Pegões	Escolas	IR	A.C. Setúbal / J.F. Pegões
12-6	12-6	2º. Encontro Interno de Escolas - S.P.Cova	Escolas	R	A.C.Porto-FCR
13-6	13-6	54º. Circuito Santo António - Juniores - Amares	Escolas	IR	A.C.Minho-CF5.Ant-CM Amares
13-6	13-6	26º. Prémio de Mato Cheirinhos - Escolas - Mato Cheirinhos	Escolas	IR	A.C.Lisboa
13-6	13-6	26º. Prémio de Mato Cheirinhos - Cadetes - Mato Cheirinhos	Escolas	IR	A.C.Lisboa
13-6	13-6	26º. Prémio de Mato Cheirinhos - Juniores - Mato Cheirinhos	Escolas	IR	A.C.Lisboa
17-6	20-6	28º. Grande Prémio do Minho	NAC		A.C. Minho
19-6	19-6	Prémio ACA de Juniores - Ancas/Sangalhos	NAC		A.C.Aveiro
19-6	19-6	7º. Circuito " Rota da Sopa da Pedra " Juniores - Almeirim	NAC		A.C.Santarém
19-6	19-6	7º. Circuito " Rota da Sopa da Pedra " Veteranos - Almeirim	1.18	IR	A.C.Santarém
19-6	19-6	4ª Taça de Portugal "Liberty Seguros" - Femininas - Setúbal	NAC		A.C. Setúbal
19-6	19-6	Troféu A.C.Lisboa - Juniores	NAC		A.C.Lisboa
19-6	19-6	Troféu A.C.Lisboa - Veteranos	1.18	IR	A.C.Lisboa
20-6	20-6	2º. Prémio Juvenil C.M.Grandola - Escolas - Grandola	Escolas	IR	A.C. Setúbal/C.M.Grandola
24-6	27-6	Campeonatos Nacionais	NAC		PAD
24-6	27-6	Campeonatos Nacionais	NAC		PAD
24-6	27-6	Campeonatos Nacionais	NAC		PAD
24-6	27-6	Campeonatos Nacionais	NAC		PAD
24-6	27-6	Campeonatos Nacionais	NAC		PAD
27-6	27-6	Prémio Juvenil de Rio de Mouro - Escolas - Rio de Mouro	Escolas	IR	A.C.Lisboa
27-6	27-6	4º. Enc. Int. Regional de Escolas de Ciclismo - Zona-A -Tábua	Escolas-BTT	IR	A.C.Aveiro
27-6	27-6	4ª.Taça de Portugal de Veteranos - Paços de Ferreira	1.18	NAC	School Eventos
Julho					
3-7	3-7	24º. Circuito de Maceirinha - Veteranos - Maceirinha	1.18	IR	A.C.Santarém
3-7	3-7	Encontro de Escolas	Escolas	IR	A.C.Aveiro
3-7	3-7	Prémio de Cadetes	Escolas	IR	A.C.Aveiro

anulada



Calendário de Ciclismo de Estrada Global
época 2010

5 ABR. 2010

Dia	Mês	Designação da Prova	Classe	Cat.	Organizador
3-7	3-7	3º Troféu Jocilma - Ribeiro da Silva Cidade Lordelo	1.13	NAC	A.C. Porto
4-7	4-7	4º Troféu Município de Valongo	1.13	NAC	A.C. Porto
3-7	4-7	Prémio Boavista Ciclismo Clube		NAC	Boavista C.C.
4-7	4-7	Prémio Ibérico - Juniores		NAC	UVP/FPCC-A.C. Lisboa
4-7	4-7	2º. Prémio de Ciclismo de Fontanelas - Escolas - Fontanelas	Escolas	IR	A.C. Lisboa
4-7	4-7	2º. Prémio de Ciclismo de Fontanelas - Cadetes - Fontanelas		IR	A.C. Lisboa
4-7	4-7	Prémio de Veteranos	1.18	IR	A.C. Beira Interior
5-7	5-7	Circuito de S. João Batista - Veteranos - Martingança	1.18	IR	A.C. Santarém
7-7	11-7	33º G.P.Int. T.Vedras / Joaquim Agostinho	2.2	INT	UDO
10-7	10-7	Prémio Festas da Cidade de Fafe - Escolas - Fafe	Escolas	IR	A.C. Minho - C.M. Fafe
10-7	10-7	Prémio Festas da Cidade de Fafe - Cadetes - Fafe		IR	A.C. Minho - C.M. Fafe
10-7	11-7	Taça das Nações Juniores - G.P. General Patton		INT	Seleção
10-7	10-7	Prémio Juvenil do Milharado - Escolas - Milharado/Sobral de Monte Agraço	Escolas	IR	A.C. Lisboa
10-7	10-7	Prémio Juvenil do Milharado - Cadetes - Milharado/Sobral de Monte Agraço		IR	A.C. Lisboa
11-7	11-7	2º. Prova de Homenagem a Tiago Pereira - Juniores - Setúbal		IR	A.C. Setúbal/Palmela/Seixal
12-7	12-7	Circuito de Freamunde- Cadetes - Freamunde		IR	A.C. Porto
12-7	12-7	Circuito de Freamunde- Juniores - Freamunde		IR	A.C. Porto
13-7	13-7	Circuito de S. Tomé - Juniores - Paredes do Bairro		IR	A.C. Aveiro
15-7	17-7	Campeonato Europa Juniores		C.E.	Seleção
16-7	18-7	Campeonato Europa Sub-23		C.E.	Seleção
17-7	17-7	Campeonato Regional do Porto Contra-relógio - Cadetes		R	A.C. Porto
17-7	17-7	Campeonato Regional do Porto Contra-relógio - Juniores		R	A.C. Porto
17-7	17-7	Campeonato Regional do Porto Contra-relógio - Sub-23		R	A.C. Porto
17-7	17-7	Campeonato Regional do Porto Contra-relógio - Elites		R	A.C. Porto
17-7	17-7	Campeonato Regional do Porto Contra-relógio - Veteranos	1.18	R	A.C. Porto
17-7	17-7	Circuito de Negrais - Veteranos - Negrais/Sintra	1.18	IR	A.C. Lisboa
18-7	18-7	5ª Taça de Portugal de Veteranos - Sintra	1.18	NAC	School Eventos
18-7	18-7	Prémio Cidade de Barcelos - Escolas - Barcelos	Escolas	IR	A.C. Minho - C.C. Barcelos
18-7	18-7	Prémio Cidade de Barcelos - Cadetes - Barcelos		IR	A.C. Minho - C.C. Barcelos
18-7	18-7	Prémio Cidade de Barcelos - Juniores - Barcelos		IR	A.C. Minho - C.C. Barcelos
18-7	18-7	20º. Prémio Juvenil da Aldeia de Paio Pires - Escolas - Paio Pires	Escolas	IR	A.C. Setúbal/J.F. Paio Pires
18-7	18-7	20º. Prémio Juvenil da Aldeia de Paio Pires - Cadetes - Paio Pires		IR	A.C. Setúbal/J.F. Paio Pires
18-7	18-7	20º. Prémio Juvenil da Aldeia de Paio Pires - Juniores - Paio Pires		IR	A.C. Setúbal/J.F. Paio Pires
20-7	25-7	Taça das Nações Juniores - Tour de Abitibi		INT	Seleção
20-7	25-7	Volta a Portugal do Futuro	2.18	NAC	PAD
21-7	25-7	2ª. Volta a Portugal Masters	2.18	NAC	Fullsport
24-7	24-7	Circuito do A-do-Barbas - Veteranos - A-do-Barbas	1.18	IR	A.C. Santarém
24-7	25-7	Encontro Nacional de Encerramento- Escolas de Ciclismo	Escolas	NAC	UVP-FPC
25-7	25-7	Prémio Ibérico - Cadetes		NAC	UVP/FPCC - A.C. Porto
25-7	25-7	Prémio de Loures - Juniores - Lousa/Loures		IR	A.C. Lisboa
26-7	26-7	Circuito de Lousada 2010 - Cadetes - Lousada		IR	A.C. Porto
26-7	26-7	Circuito de Lousada 2010 - Juniores - Lousada		IR	A.C. Porto
29-7	1-8	5ª. Volta a Portugal Junior		NAC	A.C. Minho
Agosto					
1-8	1-8	Prémio de Alenquer - Escolas - Alenquer	Escolas	IR	A.C. Lisboa
1-8	1-8	Prémio de Alenquer - Cadetes - Alenquer		IR	A.C. Lisboa
2-8	2-8	Circuito da Silveira - Cadetes - Silveira/Torres Vedras		IR	A.C. Lisboa
2-8	2-8	Circuito da Silveira - Juniores - Silveira/Torres Vedras		IR	A.C. Lisboa
4-8	15-8	Volta a Portugal em Bicicleta	2.1	INT	PAD
6-8	8-8	Campeonato do Mundo Juniores		C.M.	Seleção
6-8	8-8	Volta a Portugal de Cadetes	2.17	NAC	A.C. Minho
7-8	7-8	9º. Prémio de Ciclismo de Renfufe - Escolas - Rendufe	Escolas	IR	A.C. Minho-Renfufe F.C.
7-8	7-8	9º. Prémio de Ciclismo de Renfufe - Juniores - Rendufe		IR	A.C. Minho-Renfufe F.C.
7-8	7-8	Circuito de Alvaiázere - Veteranos - Alvaiázere	1.18	IR	A.C. Santarém
8-8	8-8	35 Voltas ao Aterro - Sub-23 - Serra D'Rei/Peniche	1.13	IR	A.C. Lisboa
14-8	14-8	10º GP Mortagua	1.13	NAC	
14-8	14-8	Prémio de Juniores	1.13	IR	A.C. Beira Interior
15-8	15-8	Volta ao Concelho de Ourique	1.13	NAC	A.C. Algarve
15-8	15-8	35º. Circuito Santa Marta de Portuzelo - Escolas - S.Marta Portuzelo	Escolas	IR	A.C. Minho - GDGPSMP
15-8	15-8	35º. Circuito Santa Marta de Portuzelo - Cadetes - S.Marta Portuzelo		IR	A.C. Minho - GDGPSMP
15-8	15-8	35º. Circuito Santa Marta de Portuzelo - Juniores - S.Marta Portuzelo		IR	A.C. Minho - GDGPSMP
15-8	15-8	22º. Prémio Juvenil Aldeia da Piedade-Azeitão - Escolas -Aldeia da Piedade/Azeitão	Escolas	IR	A.C. Setúbal/C.C. Azeitonense
15-8	15-8	22º. Prémio Juvenil Aldeia da Piedade-Azeitão - Cadetes -Aldeia da Piedade/Azeitão		IR	A.C. Setúbal/C.C. Azeitonense
15-8	15-8	Circuito de S. Miguel - Veteranos - Juncal	1.18	IR	A.C. Santarém
16-8	16-8	Circuito Manique do Intendente - Veteranos - Manique do Intendente	1.18	IR	A.C. Santarém
20-8	20-8	Circuito de S. Bernardo		NAC	A.C. Santarém
20-8	20-8	Circuito de S. Bernardo - Juniores - Alcobaça		IR	A.C. Santarém
21-8	21-8	Troféu Equipas de Clube	1.13	NAC	
21-8	21-8	Circuito de Nª. Senhora do Pranto - Veteranos - Chão de Couce	1.18	IR	A.C. Santarém
22-8	22-8	Circuito da Malveira		NAC	A.C. Lisboa
22-8	22-8	Festival de Pista da Malveira - Cadetes - Malveira		IR	A.C. Lisboa
22-8	22-8	Festival de Pista da Malveira - Juniores - Malveira		IR	A.C. Lisboa

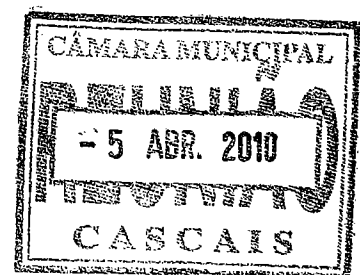


Calendário de Ciclismo de Estrada Global
época 2010

Mês	Int	Designação de Prova	Classes	Cat.	Organizador
22-8	22-8	Festival de Pista da Malveira - Sub-23 - Malveira		IR	A.C.Lisboa
22-8	22-8	Festival de Pista da Malveira - Elites - Malveira		IR	A.C.Lisboa
22-8	22-8	2º. Festival de Ciclismo do Marco - Escolas/Juvenis -Marco	Escolas	IR	A.C.Porto
22-8	22-8	2º. Festival de Ciclismo do Marco - Cadetes -Marco		IR	A.C.Porto
22-8	22-8	2º. Festival de Ciclismo do Marco - Juniores -Marco		IR	A.C.Porto
23-8	23-8	Circuito da Moita/Marinha Grande		NAC	A.C. Santarém
28-8	28-8	Circuito de Macãs de D.Maria - Veteranos - Maças de D. Maria	1.18	IR	A.C.Santarém
28-8	28-8	Encontro de Escolas	Escolas	IR	A.C.Aveiro
29-8	29-8	Circuito de Alenquer		NAC	PAD
29-8	29-8	Circuito de Alfafar - Juniores		IR	A.C.Aveiro
30-8	30-8	Circuito de Nafarros		NAC	A.C. Lisboa
Setembro					
3-9	5-9	GP PAD III		NAC	PAD
4-9	4-9	Prémio Fafe Sala de Visitas do Minho - Escolas - Fafe	Escolas	IR	A.C.Minho - C.M.Fafe
4-9	4-9	13º.Prémio Volkswagen-Autoeuropa -Open - Veteranos	1.18	IR	A.C.Setúbal/Festas Vindimas
4-9	4-9	Circuito das Vindimas - Juniores - Alfeizerão		IR	A.C.Santarém
4-9	12-9	Taça das Nações Sub-23 - Tour de l'Avenir	2.Ncup	INT	Seleção
5-9	5-9	Circuito Taralhão - Escolas - Gondomar	Escolas	IR	A.C.Porto
5-9	5-9	Circuito Taralhão - Juniores - Gondomar		IR	A.C.Porto
5-9	5-9	39º. Circuito de N.S.Guía - Veteranos -Avelar	1.18	IR	A.C.Santarém
11-9	11-9	Encontro de Escolas	Escolas	IR	A.C.Aveiro
11-9	11-9	Prémio de Cadetes		IR	A.C.Aveiro
11-9	12-9	Prémio Festas do Concelho de Gondomar		NAC	Boavista C.C.
12-9	12-9	1º. Prémio do Bocage - Juniores -Setúbal		IR	A.C.Setúbal/CM Setúbal
17-9	19-9	Troféu Int. Alves Barbosa	2.17	NAC	A.C. Aveiro
17-9	19-9	Taça das Nações Juniores - Kroz Istru/Tour distrie		INT	Seleção
18-9	18-9	Troféu de Pista Masters Velódromo Nacional Sangalhos		NAC	UVP/FPC
19-9	19-9	2º. Prémio Município de Esposende - Escolas - Esposende	Escolas	IR	A.C.Minho-CECETM-CME
19-9	19-9	2º. Prémio Município de Esposende - Cadetes - Esposende		IR	A.C.Minho-CECETM-CME
19-9	19-9	2º. Prémio Município de Esposende - Juniores - Esposende		IR	A.C.Minho-CECETM-CME
19-9	19-9	XXVII Seixaliadas / 2010 - Escolas - Seixal	Escolas	IR	A.C.Setúbal/CM Seixal
19-9	19-9	XXVII Seixaliadas / 2010 - Cadetes - Seixal		IR	A.C.Setúbal/CM Seixal
19-9	19-9	XXVII Seixaliadas / 2010 - Juniores - Seixal		IR	A.C.Setúbal/CM Seixal
22-9	26-9	Volta à Madeira		NAC	AD Madeira
25-9	25-9	Prémio C.R. Camiliano - Veteranos/Elites Amadoras - Seide/Famalição	1.18	IR	A.C.Minho-C.R. Camiliano
26-9	26-9	Campeonato Regional de Rampa do Porto - Cadetes		R	A.C.Porto
26-9	26-9	Campeonato Regional de Rampa do Porto - Juniores		R	A.C.Porto
26-9	26-9	Campeonato Regional de Rampa do Porto - Sub-23		R	A.C.Porto
26-9	26-9	Campeonato Regional de Rampa do Porto - Elites		R	A.C.Porto
26-9	26-9	Campeonato Regional de Rampa do Porto - Veteranos	1.18	R	A.C.Porto
29-9	3-10	Campeonatos do Mundo		C.M.	
Outubro					
2-10	2-10	Prova de Encerramento - Cadetes		IR	A.C.Aveiro
2-10	2-10	Prova de Encerramento - Juniores		IR	A.C.Aveiro
5-10	5-10	Festival de Pista de Tavira		NAC	A.C. Algarve
5-10	5-10	Encerramento de Época da Associação Ciclismo do Porto - Escolas	Escolas	R	A.C.Porto
5-10	5-10	Encerramento de Época da Associação Ciclismo do Porto - Cadetes		R	A.C.Porto
5-10	5-10	Encerramento de Época da Associação Ciclismo do Porto - Juniores		R	A.C.Porto
9-10	10-10	1ª. Prova Taça de Portugal de Pista		NAC	UVP/FPC
16-10	17-10	2ª. Prova Taça de Portugal de Pista		NAC	UVP/FPC
26-10	31-10	Campeonato do Mundo Masters de Pista - Anadia (Sangalhos)		C.M.	UVP/FPC
Novembro					
6-11	7-11	3ª. Prova Taça de Portugal de Pista		NAC	UVP/FPC
20-11	21-11	4ª. Prova Taça de Portugal de Pista		NAC	UVP/FPC
Dezembro					
4-12	5-12	Campeonato Nacional de Pista		NAC	UVP-FPC / PAD

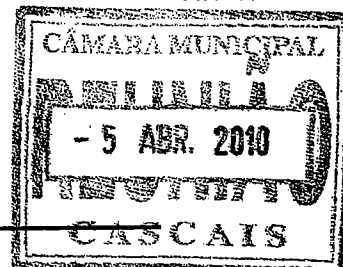
* Data cedida ao Prémio Alves Barbosa

Classes
CADETES : 1.17 / 2.17
JUNIORES : 1.14 / 2.14



**Candidatura ao Programa de Desenvolvimento Desportivo
Projectos de Construção ou Melhoramento de Instalações e
Equipamentos Desportivos**

(De acordo com a alínea c), do ponto 2, do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de Outubro)



1. Descrição e caracterização específica das actividades a realizar:

Realização de obras de beneficiação na cobertura das nossas instalações sociais e desportivas, através do fecho lateral das fachadas, nomeadamente: alçado Sul (principal), alçado nascente (lateral direito), alçado Norte (posterior), alçado Poente (lateral esquerdo), conforme projecto e proposta de orçamento devidamente discriminado em anexo.

2. Justificação do programa, nomeadamente do ponto de vista do desenvolvimento das modalidades em causa e das provas, competições ou eventos desportivos a realizar:

Estas obras irão requalificar as nossas instalações sociais e desportivas, logo irão contribuir para a melhoria das condições de treino e prestação desportiva dos nossos atletas e da nossa equipa técnica.

3. Quantificação dos resultados esperados com a execução do programa:

A nível desportivo espera-se um aumento significativo do número de associados e praticantes de ciclismo, dado passarmos a dispor de instalações desportivas de maior área e de maior qualidade.

A nível social esta ampliação irá permitir um maior número de potenciais associados e utentes em regime de ocupação de tempos livres e de actividades para seniores.

4. Previsão de custos e das necessidades de financiamento público, com os respectivos cronogramas ou escalonamentos:

O custo total da obra será no valor de €22.101,00 (vinte e dois mil cento e um euros).

O prazo de execução da obra será de 30 dias. Cronograma de acordo com o orçamento em anexo.

5. Demonstração do grau de autonomia financeira, técnica, material e humana oferecido pela entidade proponente para a execução do programa, incluindo, se for caso disso, a indicação de outras participações, financiamentos ou patrocínios e respectivas condições:

Visto não termos autonomia financeira suficiente para suportar os custos associados à obra de requalificação das nossas instalações sociais e desportivas, razão pela qual solicitamos o financiamento integral por parte da C.M.C.

**Candidatura ao Programa de Desenvolvimento Desportivo
Projectos de Construção ou Melhoramento de Instalações e
Equipamentos Desportivos**

(De acordo com a alínea c), do ponto 2, do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de Outubro)

6. Identificação de quaisquer entidades eventualmente associadas à gestão e execução do programa, definindo a natureza da sua intervenção, os seus poderes e as suas responsabilidades:

O Grupo Recreativo Matos Cheirinhos será a única entidade beneficiária desta requalificação.

7. Relações de complementaridade com outros programas já realizados ou em curso de execução na mesma área ou em áreas conexas, se os houver:

Foi efectuada em 2009 a obra de instalação da cobertura nas instalações sociais e desportivas, com vista à ampliação do espaço útil e impermeabilização do edifício, cujo projecto foi devidamente autorizado no Departamento de Urbanismo, revelando-se fundamental proceder ao fecho lateral das fachadas, por razões de segurança e de preservação do imóvel.

8. Calendário e prazo global de execução do programa de desenvolvimento desportivo:

O prazo de execução da obra será de 30 dias. Cronograma de acordo com o orçamento em anexo.

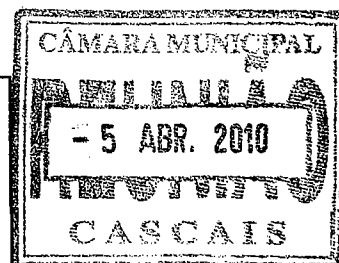
9. Destino dos bens adquiridos ou construídos ao abrigo do programa, se a sua titularidade não ficar a pertencer ao Município, bem como a definição da entidade responsável pela sua gestão e manutenção:

As instalações sociais e desportivas são da exclusiva propriedade do Grupo Recreativo Matos Cheirinhos, sendo a única entidade beneficiária desta requalificação e a única entidade gestora.

Assinatura do Responsável Técnico da Entidade

GRUPO RECREATIVO DE MATOS CHEIRINHOS
Fundado em 19-4-1962
Contribuinte nº 501 787 577
Rua Capitão Salgueiro Maia, 701
MATOS CHEIRINHOS
2788-501 S. DOMINGOS DE RUA
Telefone: 21 445 61 39

Data: 29/03/2010



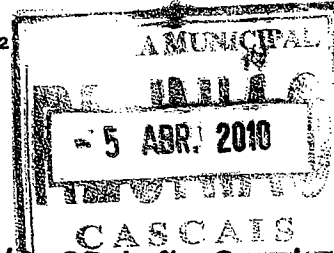


CONTRIBUINTE
N.º 501 787 577

C.M.C. E-*2009/11/22267*

GRUPO RECREATIVO MATO-CHEIRINHOS

FUNDADO EM 19-4-62



A/C. SR. João Sande e Castro

Data 2009 / 11 / 25

SECÇÃO DE CICLISMO

Fundada em 1983

CATEGORIAS:

INFANTIL
JUVENIL
CADETES
E JÚNIOR



TÉNIS DE MESA



XADREZ



GINÁSTICA

INFANTIL
FEMININA



DAMAS



CULTURA

MÚSICA
DANÇA

V/ ref.

N/ ref.

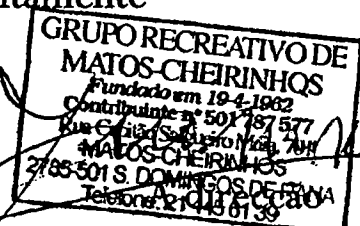
ASSUNTO: Envio de Orçamento

Exo. Sr

Em conversa com sr.vereador João Sande e Castro e arq. Vitoria numa reunião no nosso clube no dia 24/11/09, ficou confirmado que iríamos enviar orçamento para fecho exterior da nossa sala polivalente, que no qual esta a começar a detiorar-se o já existente.

Sem qualquer outro assunto os nossos cumprimentos

De V/Exa. Atentamente



Baião, Pereira & Fernandes,

SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES, LDA.

SEDE: Av. Tomaz Ribeiro, 30-1º. Frente
Soc. por quotas, Matriculada na
Cons. do Reg. Comercial de
Cascais-Oeiras sob o n.º 4484
a fls. 74 do livro C-12.
Capital Social 750 000,00 €
Pessoa Colectiva n.º 501 159 150
Alvará de Construção n.º 286

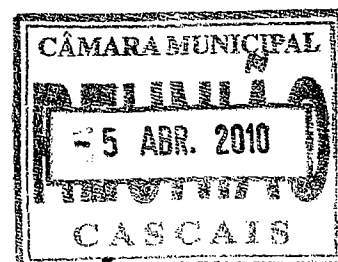
Telef. 21 4195275 - Fax 214141424

2795-183 LINDA-A-VELHA

**GRUPO RECREATIVO
DE MATOS CHEIRINHOS**

**SÃO DOINGOS DE RANA
CASCAIS**

PROPOSTA



A Firma BAIÃO PEREIRA & FERNANDES - SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES, LDA, com sede social na Av.ª Tomás Ribeiro n.º 30 - 1º. andar frente - 2795-183 em Linda A Velha, propõe-se executar os trabalhos de fecho das fachadas do pavilhão da sede do Grupo Recreativo de Matos Cheirinhos, pelo montante de 18.417,50 € (dezoito mil quatrocentos e dezassete euros e cinquenta cêntimos), que não inclui o IVA, em conformidade com o solicitado no local e descrito no nosso orçamento em anexo, que faz parte integrante desta proposta.

22.109,00 € (+ IVA)

Ao valor indicado, acresce o IVA à taxa legal em vigor.

A validade desta proposta é de 60 dias.

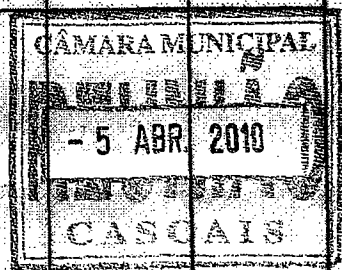
Linda a Velha, 22 de Outubro de 2009


A. Jesus
gerente

[Escrever texto]

E-Mail: baiao.pereira.fernandes@iol.pt

OPERAÇÃO DE RECONSTRUTIVO MATOS CHEIRINHOS		B.P.F.				
OPERAÇÃO DE RECONSTRUTIVO						
OPERAÇÃO DE RECONSTRUTIVO						
AL	DESCRIÇÃO DOS TRABALHOS	CUSTOS ESTIMADOS				
		Un.	Quant.	Unitário	Artigo	Capítulo
1	Montagem e desmontagem do estaleiro necessário à perfeita execução da obra	vg	1,00	500,00	500,00	
2	Alçado Sul - (Principal): Levantamento de mureta no Alçado Sul, até à cota prevista para a Cabilharia, compreendendo: Alvenaria de tijolo de 7cm pelo interior, e isolamento térmico com wallmate de 3 cm; Capoteamento em pedra para remate da cabilharia; Reboco em ambas as faces; Pintura das zonas afectadas pela intervenção. Comprimento da mureta: 14,20 m.	vg	1,00	1.000,00	1.000,00	
3	Estrutura em perfis metálicos UPN 80, para definição e suporte dos painéis em cabilharia	vg	1,00	1.000,00		
4	Alçado Nascente - (Lateral Direito): Parede em alvenaria de tijolo de 11cm, (para isolar a parede de betão), com caixa de ar de 5cm, preenchida com wallmate de 3 cm e calceira na base, ligada ao sistema de drenagem de águas pluviais. Travamentos por peças metálicas à parede de betão com espaçamento de +- 2,00m. (22,30mx3,80m)	m2	85,00	10,00	850,00	
5	Parede dupla 11+5+11 cm com a caixa de ar parcialmente preenchida com wallmate de 3 cm de espessura, na zona onde não há parede de betão. Inclui estrutura de remate com a viga metálica de suporte da cobertura.	m2	62,00	15,00	930,00	
6	Alçado Norte - (Posterior): Parede em alvenaria de tijolo de 11cm, (para formar parede dupla com a existente), com caixa de ar de 5cm, preenchida com wallmate de 3 cm e calceira na base, ligada ao sistema de drenagem de águas pluviais. Travamentos por por linteis de betão horizontais às peças existentes.	m2	67,00	10,00	670,00	
7	Alçado Poente - (Lateral Esquerdo) Alvenaria de tijolo em parede dupla, 11+5+11 no preenchimento dos vãos actualmente existentes entre pilares, com a caixa de ar parcialmente preenchida com wallmate de 3cm. (1,00x29,00 m2).	m2	29,00	15,00		
8	Alvenaria em panos duplos, 11+5+11 cm com a caixa de ar parcialmente preenchida com wallmate de 3 cm de espessura, sobre o terraço do alçado principal.	m2	15,00	15,00	225,00	
9	Alçado Poente:					



GRUPO EXECUTIVO DOS SERVIÇOS		B.P.F.				
MUNICÍPIO DE CASCAIS		TOTAL				
DESCRIÇÃO DOS TRABALHOS		Unid.	Quant.	Unidade	Valor	Valor
	Levantamento de alvenaria de tijolo 11x5+11, sobre mureta de base até ao perfil de suporte da cobertura, com a caixa de ar parcialmente preenchida com wallmate de 3cm, sobre o terraço de cobertura do bar e escritório. Reboco em ambas as faces; Pintura das zonas afectadas pela intervenção. Parede com 6,60x3,00m2	m2	19,50	15,00	292,50	
10	Reboco com acabamento a areado fino para pintar, nas alvenarias dos artigos 3, 4, 5, 6 e 7	m2	560,00	6,00	3.360,00	
11	Pintura sobre reboco com tinta texturada no panco de parede do artigo 6	m2	560,00	6,00	3.360,00	
12	Perfil metálico sobre o portão de entrada do pavilhão, para suporte da alvenaria superior.	vg	1,00	500,00	500,00	
	Pedras em peitos de vãos, para remate das cabsidharias.	vg	1,00	650,00	650,00	
13	Fornecimento e montagem de painéis de alumínio lacado 7016, fixos, oscilobatentes e basculantes com comando manual e vidros duplos. (6+12+4) em vãos conforme projecto apresentado;					
13.1	Je1	un	6,00	420,00	2.520,00	
	Je2	un	1,00	400,00	400,00	
	Je3	un	1,00	550,00	550,00	
	Je4	un	1,00	600,00	600,00	
	Je5	un	3,00	170,00	510,00	
	Je6	un	3,00	500,00	1.500,00	
TOTAL ORÇAMENTO					18.417,50	

