



14.Junho.2016

## EuroHockey5s Future Heroes Cup 2016 Sub 16 Masculinos / Femininos

**Data competição M/F:** 6 a 9 de julho 2016**Local competição M/F:** Walcz, Polónia

### Convocatória – Sub 16 masculinos

Atleta	Nascimento	Clube
João Pedro Oliveira Valinhas	29/05/2000	Associação Desportiva de Lousada
Ruben André da Silva Teixeira	11/09/2000	Associação Desportiva de Lousada
Carlos Aprígio Teixeira Magalhães	26/09/2000	Associação Desportiva de Lousada
Sérgio Gabriel Sousa Marques	16/03/2001	Associação Desportiva de Lousada
Marco António Nunes Moreira	13/10/2001	Associação Desportiva de Lousada
Carlos Pinheiro Pedro	30/05/2000	Casa Pia Atlético Clube
António Miguel Ferreira da Silva Oliveira	20/05/2001	Clube Amador de Mirandela
Afonso Eduardo B. M. Azevedo Caramalho	08/04/2000	Juventude Hóquei Clube
Vicente Mourão	08/06/2001	Lisbon Casuals Hockey Club
John Harrison	19/11/2001	Lisbon Casuals Hockey Club

### Convocatória – Sub 16 femininos

Atletas	Dt. Nascimento	Clubes
Beatriz André Ferreira	08/01/2002	Casa Pia Atlético Clube
Carolina Duarte N. R. de Carvalho	01/11/2000	Clube Futebol Benfica
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	27/01/2003	Clube Futebol Benfica
Flávia Alexandra Cardoso Oliveira	24/12/2001	Grupo Desportivo do Viso
Isabel Gregg Lopes da Silva	10/07/2000	Clube de Futebol 'Os Belenenses'
Liliana Bastos Teixeira Pires Fernandes	23/04/2000	Clube Futebol Benfica
Maria Mateus Leitão	30/05/2002	Clube de Futebol 'Os Belenenses'
Hanna Loschacoff	01/07/2001	Lisbon Casuals HC
Sara Elisabete da Silva Ribeiro	01/07/2001	Juventude Hóquei Clube

### **Equipa Técnica**

Selecionador Nacional: Mário Almeida

Team Manager: Joana Gonçalves e Filipa Ferreira

Treinadores: Filipe Romão, Márcio Marques e Pedro Valinhas

Fisioterapeuta: Kasia Breczewska





14.Junho.2016

**Plano de Treinos (Masculino e Feminino)****Atletas Zona Norte**

Data	Local	Horário
15-06-2016	Sintético Lousada	20h / 22h
17-06-2016	Sintético Lousada	20h / 22h
20-06-2016	Sintético Lousada	20h / 22h
22-06-2016	Sintético Lousada	20h / 22h
25-06-2016	Sintético Lousada	14h / 16h
26-06-2016	Sintético Lousada	14h / 16h
27-06-2016	Sintético Lousada	20h / 22h
29-06-2016	Sintético Lousada	20h / 22h
02-07-2016*	Sintético Lousada	14h/16h e 20h/22h
03-07-2016*	Sintético Lousada	11h/13h e 16h/18h

\*treinam apenas atletas masculinos da zona norte e zona sul

**Atletas Zona Sul**

Data	Local	Horário
15-06-2016	Sintético Jamor	19h / 21h
17-06-2016	Sintético Jamor	19h / 21h
20-06-2016	Sintético Jamor	19h / 21h
22-06-2016	Sintético Jamor	19h / 21h
25-06-2016	Sintético Jamor	14h / 16h
26-06-2016	Sintético Jamor	18h / 20h
27-06-2016	Sintético Jamor	18h / 20h
28-06-2016	Sintético Jamor	18h / 20h
29-06-2016	Sintético Jamor	18h / 20h
30-06-2016	Sintético Jamor	18h / 20h
02-07-2016*	Sintético Jamor	14h/16h e 20h/22h
03-07-2016*	Sintético Jamor	11h/13h e 16h/18h

\*treinam apenas atletas femininos da zona norte e zona sul

**Informações úteis:**

- Todos os jogadores em representação nacional necessitam de apresentar passaporte português.
- Calendários disponíveis no site da EHF em [www.eurohockey.altiusrt.com](http://www.eurohockey.altiusrt.com)
- Jogos e estadia: Central Sports Centre - Olympic Preparation Centre (OPC) em Walcz
- Informações de voo:

Porto-Berlim (dia 4 de julho)

Ryanair FR 2945 – 15:45 Porto

- 20:00 SXF Berlim – Schoenefeld





Circular nº 136 – 2015/2016



14.Junho.2016

---

Lisboa-Berlim (dia 4 de julho)

TAP Portugal TP536 – 09:10 Lisboa

- 13:40 SCF Berlim – Schoenefeld

Berlim-Porto (dia 10 de julho)

Ryanair FR2946 – 20:25 SXF Berlim – Schoenefeld

- 22:30 Porto

Berlim-Lisboa (dia 10 de julho)

Easyjet EZY7652 – 11:30 SXF Berlim – Schoenefeld

- 14:20 Lisboa

