



01 A 05 . MARÇO . MARCH

**FIGUEIRA DA FOZ**

LEIROSA . FIGUEIRA DA FOZ . QUIAIOS



boletim . bulletin

[www.pom.pt](http://www.pom.pt) . [info@pom.pt](mailto:info@pom.pt)



*figueira*  
da foz. para todos



## **Apresentação | *Introduction***

A Associação Desportiva do Mondego (ADM-Ori Mondego), vai organizar o Portugal “O” Meeting, a maior prova da orientação em Portugal

Depois de em 2010 a Figueira da Foz ter acolhido o evento vai agora, passados nove anos, voltar a receber nos terrenos de dunas e pinhal esta competição.

Desde a primeira hora que as entidades locais mostraram toda a disponibilidade para em conjunto com a Associação Desportiva do Mondego (ADM-Ori Mondego) organizarmos um evento de qualidade e que satisfaça todos os que nos irão visitar.

O Portugal “O” Meeting é um evento de orientação pedestre, integrado no Ranking da Federação Internacional de Orientação (IOF) e no Ranking da taça de Portugal da Federação Portuguesa de Orientação. É um evento aberto a pessoas de qualquer idade, podendo participar nos escalões de competição ou nos escalões abertos, individualmente ou em grupo.

Convidamos todos amantes da Orientação a participar neste evento, desejando desde já as boas vindas.

The Mondego Sports Association (ADM-Ori Mondego) is going to organize the Portugal "O" Meeting, the biggest event of orienteering in Portugal.

Figueira da Foz have hosted the event in 2010 and is going now, after nine years, to receive again in the lands of dunes and pinewood this competition.

From the first moment, the local authorities showed all the availability to organize together, with the Mondego Sports Association (ADM-Ori Mondego) a quality event that will satisfy all those who will visit us.

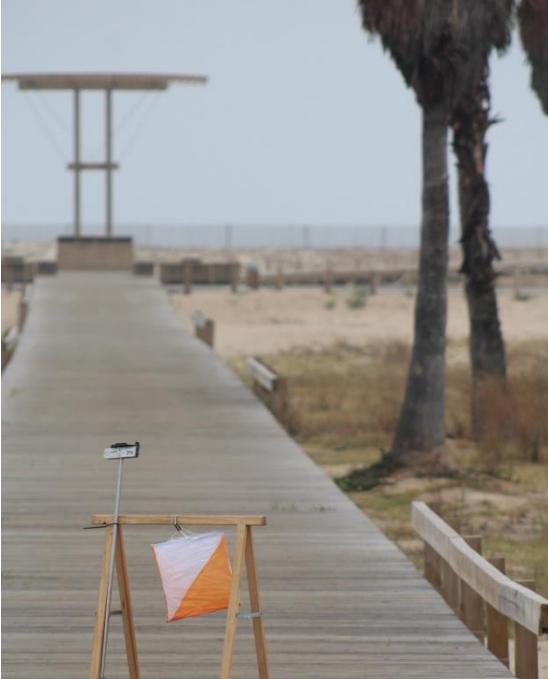
The Portugal "O" Meeting is a pedestrian orienteering event, integrated in the Ranking of the International Orienteering Federation (IOF) and in the Portuguese Cup Ranking of the Portuguese Orienteering Federation. It is an event open to people of any age, being able to participate in the levels of competition or in the open classes, individually or in a group.

We invite all Orienteering lovers to participate in this event, wishing them, since now, a hearty welcome.



## Figueira da Foz, cidade com a orientação no horizonte.

*Figueira da Foz, city with Orienteering on the horizon*



Figueira da Foz e Buarcos, no sopé da serra da Boa Viagem, património natural, entre a foz do rio Mondego e o oceano atlântico, possui a maior extensão de areal da península ibérica, vão ser o palco das etapas urbanas do POM19

O **Sprint Estafetas**, marca o arranque do evento. A zona de transição dos atletas está prevista para o areal da mítica rainha das praias portuguesas e desenrolar-se-á entre zonas de edifícios novos e nos becos e arruelas da cidade antiga, proporcionando percursos rápidos e desafiantes

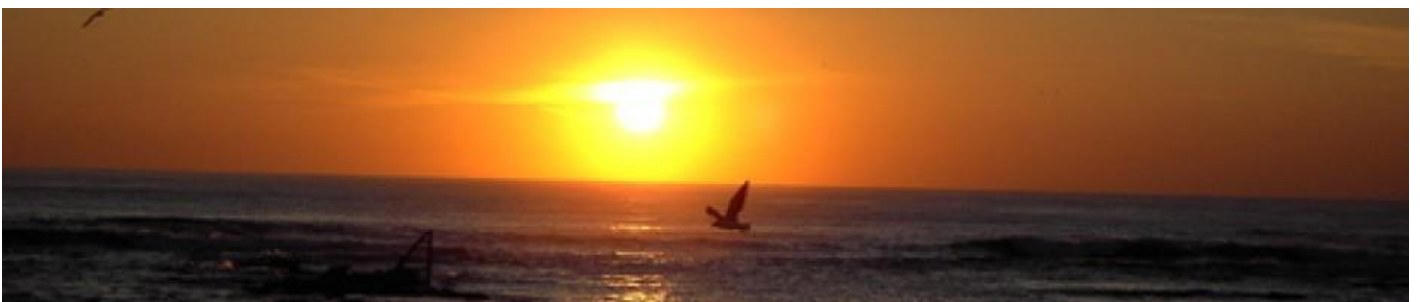
O **Sprint Noturno** é um convite à descoberta da vila piscatória de Buarcos, onde a palavra concentração vai ser uma constante. O emaranhado de ruas na zona histórica a contrastar com os percursos rápidos da zona nova, garantem um sprint cheio de adrenalina.

Figueira da Foz and Buarcos, in the base of Boa Viagem mountain, a natural patrimony, between the mouth of the Mondego river and the Atlantic Ocean, has the longest stretch of sand in the Iberian Peninsula, and it will be the stage of the urban stages of POM19

The Stafetas Sprint, marks the start of the event. The athletes transition zone is planned to be in the sand of the mythical Portuguese Queen of beaches, and will run between zones of new buildings and the alleys of the old city, providing fast and challenging trails.



The Nocturne Sprint is an invitation to discover the fishing village of Buarcos, where the word "focus" will be a constant. The tangle of streets in the historic area contrasting with the fast trails of the new zone, guarantees a high adrenaline sprint.



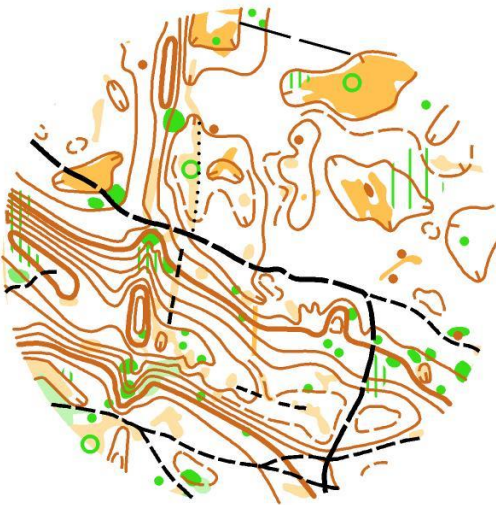
## Pinhal no Concelho da Figueira da Foz

### Pinhal in the Municipality of Figueira da Foz



Mapas de Floresta (Pinhal e Dunas) no concelho da Figueira da Foz.

Mapas de grande recorte técnico vão com toda a certeza, proporcionar aos atletas desafios muito aliciantes. Se nas ultimas edições do POM, fomos desfrutar de belíssimos mapas de orientação com relevo e zonas de rochas, vamos em 2019 regressar aos terrenos mistos de dunas e pinhal, com zonas de progressão rápida e outras zonas mais fechadas. Áreas de micro relevo típico da zona, com pormenores de vegetação rasteira e tufos de acácias.



A Área técnica da responsabilidade de Rui Mora e Bruno Nazário, são desde já um garante de que o evento terá um elevado grau competitivo onde a luta pelo pódio será constante



Maps of Forest (Pinnewood and Dunes) in the county of Figueira da Foz..

Maps of great technical tracing will certainly give athletes very attractive challenges. If in the last editions of the POM, we were enjoying beautiful orienteering maps, with relief and rocky areas, we will return in 2018 to the mixed dune and pine forest, with zones of rapid progression and other zones more closed. Areas with typical micro relief, with details of undergrowth and tufts of acacias.

The technical area of responsibility of Rui Mora and Bruno Nazário, are already a guarantee that the event will have a high competitive degree, where the fight for the podium will be constant.



## Mensagem Boas Vindas | Welcome Message



“É com particular emoção que a cidade da Figueira da Foz, a Associação Desportiva do Mondego e toda a organização do Portugal o'meeting 2019 vos dá as boas-vindas. Evento maior do calendário desportivo da orientação nacional, que normalmente conta com expressiva e importante presença dos melhores atletas nacionais e internacionais, o POM 2019 faz-nos puxar por todas as nossas energias e vontades em ordem à organização de um evento sério, capaz e memorável. E porque o nível organizacional da prova já

atingiu patamares muito elevados, sobra sempre grande responsabilidade para quem, ano após ano, se abalança à organização de mais um POM. Mas nós somos Figueira da Foz! E é também por isso que, gostando de receber de braços abertos quem nos visita, gostando de mostrar o que é nosso, gostando de partilhar, de trabalhar e amando a orientação, estamos motivados para vos receber. Poder contar com a vossa presença em nossa “casa” é não só motivo de orgulho, mas também de grande satisfação. Estamos prontos, vamos arregaçar as mangas e, com a ajuda e trabalho de todos vamos tudo fazer para vos proporcionar momentos de pura competição, convívio e prazer. Dá-nos o prazer da tua presença e companhia e, estamos certos, não te arrependerás. Aceita o nosso desafio e vem-nos ajudar a tornar o POM2019 numa prova inesquecível.”

Vítor Rodrigues (diretor do evento)

### Welcome Message

It is with particular emotion that the city of Figueira da Foz, the Associação Desportiva do Mondego and the whole organization of o'meeting 2019 Portugal welcomes you.

The largest event of Orienteering on the national sports calendar, which usually counts with a significant and important presence of the best national and international athletes, the POM 2019 makes us pull through all our energies and wants in order to organize a serious event, capable and memorable.

And, because the organizational level of the event has already reached very high levels, there is always a great responsibility for those who, year after year, are struggling to organize another POM.

But, we are Figueira da Foz!

And it is also why, enjoying receiving with open arms who visits us, enjoying to show what is ours, enjoying sharing, working and loving Orienteering, we are motivated to receive you. Being able to count on your presence in our "home" is not only a reason for pride, but also a great satisfaction.

We are ready, let's roll up our sleeves and, with the help and work of all, we will do everything to provide you moments of pure competition, conviviality and pleasure. Give us the pleasure of your presence and company and, we are sure, you will not regret it.

Accept our challenge and help us make the POM 2019 an unforgettable event.

Vítor Rodrigues (event director)

Segue-nos nas redes sociais | Follow us on social networks

SITE: <http://pom.pt/2019/>

FACEBOOK @portugal.o.meeting

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/portugal.o.meeting/>

TWITTER: [https://twitter.com/PT\\_O\\_Meeting](https://twitter.com/PT_O_Meeting)

## Programa do Evento / *Event Programme*



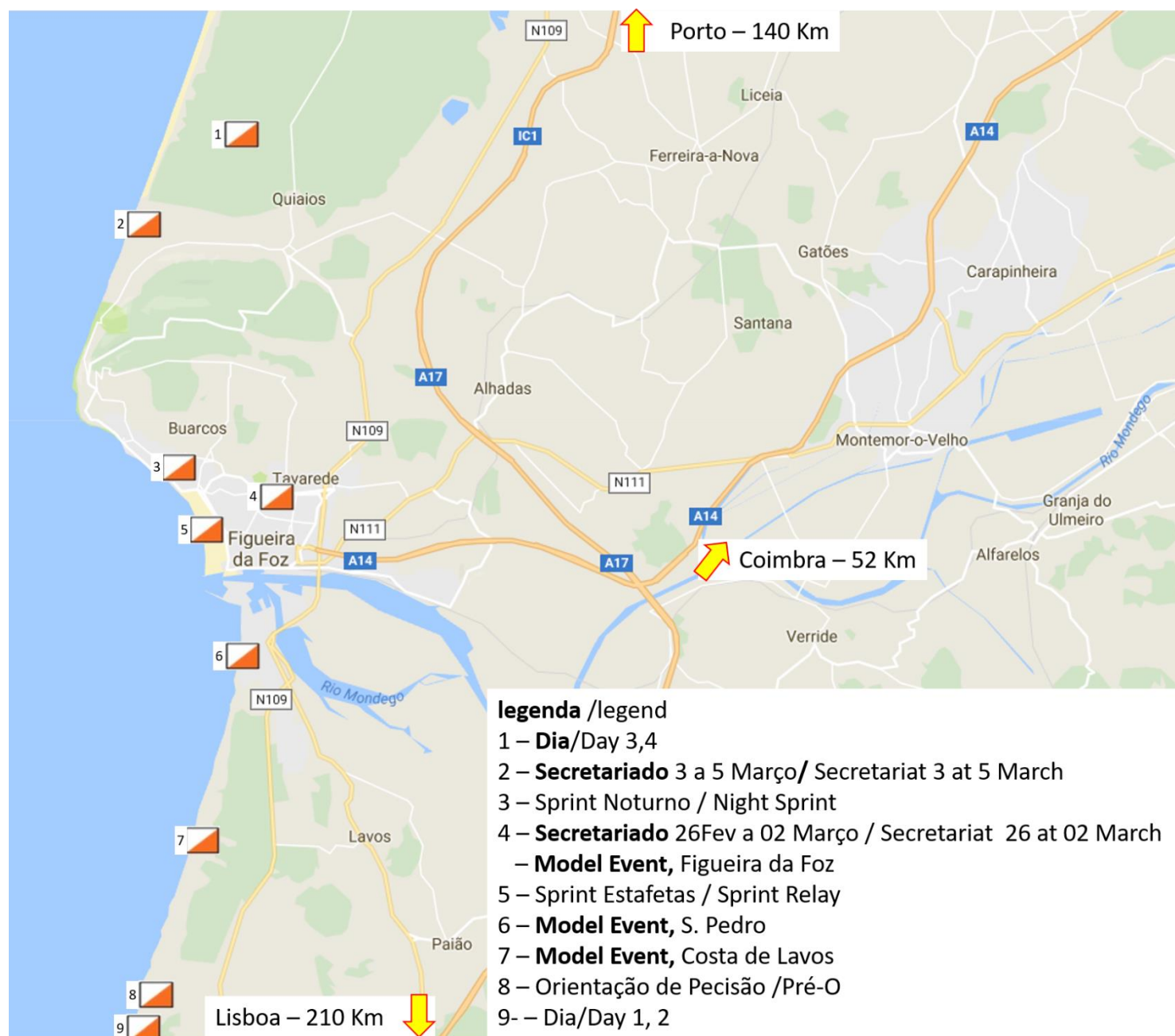
# FIGUEIRA DA FOZ

01 A 05 . MARÇO . MARCH  
LEIROSA . FIGUEIRA DA FOZ . QUIAIOS

- ▲ 27 E 28 FEVEREIRO . FEBRUARY  
PROVAS TREINO . MODEL EVENTS
- ▲ 01 MARÇO . MARCH  
ESTAFETAS SPRINT . SPRINT RELAY . FIGUEIRA DA FOZ
- ▲ 02 MARÇO . MARCH  
DISTÂNCIA LONGA . LONG DISTANCE . LEIROSA  
SPRINT NOTURNO . NIGHT SPRINT . BUARCOS
- ▲ 03 MARÇO . MARCH  
DISTÂNCIA MÉDIA . MIDDLE DISTANCE . LEIROSA  
ORIENTAÇÃO DE PRECISÃO . PRE-O . LEIROSA
- ▲ 04 MARÇO . MARCH  
DISTÂNCIA MÉDIA . MIDDLE DISTANCE . QUIAIOS
- ▲ 05 MARÇO . MARCH  
DISTÂNCIA LONGA . LONG DISTANCE . QUIAIOS



## Localizações | *Location Map*



Contacta-nos | [Contact us](#)

### Associação Desportiva do Mondego

Escola básica do 1.º ciclo de carvalhal  
R.ª do Carvalhal n.º5  
3090-400 Carvalhal , Figueira da Foz  
Portugal

#### Telefones:

914252591

Email: [info@pom.pt](mailto:info@pom.pt)



---

## Organização | Organization



### Apoios / Sponsors



### Parceiros | Partners



### Parceiros Media / Media Partners

