

Boletim #2

Bulletin #2



18 a 21 de Fevereiro de 2023
18th to 21st February 2023

São Bartolomeu do Outeiro - Portel

E seguidamente / And then:



+



MCO'23

23 a 26 de Fevereiro de 2023
23rd to 26th February 2023

Santiago do Cacém

Apresentação | Introduction

O COALA (Clube de Orientação e Aventura do Litoral Alentejano) e a ADFA (Associação dos Deficientes das Forças Armadas), em parceria, vão organizar o Portugal "O" Meeting, a maior prova da orientação em Portugal.

Desde a primeira hora que as entidades locais mostraram toda a disponibilidade para em conjunto com o ADFA e o COALA 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 - FPO. 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 COALA (Orienteering and Adventure Club of the Alentejo Coast) and the ADFA (Armed Forces Association), in partnership, will organize Portugal "O" Meeting, the greatest event of orienteering in Portugal.

From the first hour, the local authorities showed all the availability to jointly with ADFA and COALA to organize a quality event that satisfies all who will visit us.

The Portugal "O" Meeting is a pedestrian orienteering event, integrated into the Ranking of the International Orienteering Federation (IOF) and in the Portuguese Cup ranking of Portuguese Orienteering Federation - FPO. 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.



Programa Provisório do Evento | Preliminary Event Programme

3 de fevereiro

Termino das inscrições nos escalões de competição e inscrições online.

Para os escalões abertos as inscrições devem ser efetuadas via email para entries@pom.pt

São aceites inscrições nos escalões abertos até ao dia da prova mas sempre sujeito à disponibilidade de mapa.

17 de fevereiro

08h30 - Abertura do secretariado

09h30 - Abertura do *model event*

16h00 – Encerramento do *model event*

19h00 - Encerramento do secretariado

18 de fevereiro

08h00 - Abertura do secretariado

12h00 - Distância média

12h30 / 13h30 - Partidas dos escalões abertos e de formação

19 de fevereiro

08h00 - Abertura do secretariado

09h30 - Distância longa – WRE

10h00 / 11h30 - Partidas dos escalões abertos e de formação

Entrega de prémios WRE (previsão 15h00)

19h00 – Sprint urbano (Portel)

21h00 – Entrega de prémios do Sprint

20 de fevereiro

08h00 - Abertura do secretariado

09h00 - Distância média

09h30 / 11h30 - Partidas dos escalões abertos e de formação

14h00 - Prova de PreO (o secretariado vai funcionar no local da competição a partir das 13h00)

18h00 - Entrega de prémios da prova de PreO

21 de fevereiro

08h00 - Abertura do secretariado

09h00 - Distância Longa – Início do *Chasing Start* - WE / ME

09h15 - Início das partidas dos restantes escalões de competição

09h30 / 10h30 - Partidas dos escalões abertos e de formação

10h00 - *Mass Start* para WE e ME

10h30 - Distância Longa – Início do *Chasing Start* – MSE

11h30 - *Mass Start* para MSE

13h30 - Entrega de prémios e encerramento do POM 2023

Nota: De 22 a 26 de Fevereiro decorre o X CAOM / MCO'23 em Santiago do Cacém.



February, 3rd

Final deadline for entries in competition classes and for online entries.

For open classes, entries must be sent by email to entries@pom.pt.

Entries for Open Classes are accepted until the day of the event but always subject of map availability.

February, 17th

08h30 - Event centre opening

09h30 - Model event open

16h00 – Model event closing

19h00 - Event centre closing

February, 18th

08h00 - Event centre opening

12h00 – Middle distance

12h30 / 13h30 - Start for open classes and training courses

February, 19th

08h00 - Event centre opening

09h30 – Long distance / WRE

10h00 / 11h30 - Start for open classes and training courses

WRE prize giving ceremony (planned to 15h00)

19h00 – Urban sprint (Portel)

21h00 – Urban sprint prize giving ceremony.

February, 20th

08h00 - Event centre opening

09h00 – Middle distance

09h30 / 11h30 - Start for open classes and training courses

14h00 - PreO (Event centre will take place in the competition venue from 1 pm)

18h00 - PreO prize giving ceremony

February, 21st

08h00 - Event centre opening

09h00 – Long distance – Beginning of Chasing Start - WE / ME

09h15 - Start for other competition classes

09h30 / 11h30 - Start for open classes and training courses

10h00 - Mass Start for WE / ME

10h30 – Long distance – Beginning of Chasing Start – MSE

11h30 - Mass Start for MSE

13h30 – POM'23 prize giving ceremony

Note: From 22nd to 26th February, the X CAOM/MCO'23 takes place in Santiago do Cacém



Informações Gerais / General Information

Preços / Fees

Filiados na FPO+FEDO / POF+FEDO licences:

	MD/LD Normal Price	MD/LD 2º Price	Sprint Normal Price	Sprint 2º Price	OPre
Elite	8€	12€	6€	9€	5€
Adult	8€	12€	6€	9€	5€
Youth <20	4€	6€	3,50€	4,75€	5€

Outros praticantes por percurso / Others by course:

	MD/LD	Sprint	PreO
Elite	20€	10€	10€
Adult	20€	10€	10€
Adult in Open Class	20€	10€	10€
Youth <20	10€	7€	7€

Evento modelo / Model event:

- All: €5,00



Classes / Classes

Pedestre e Sprint urbano/ **Foot-O and Urban sprint:**

M/W10, MW12, M/W14, M/W16, M/W18, M/W20, MSE, M/WE, M/W21A, M/W21B, M/W35, M/W40, M/W45, M/W50, M/W55, M/W60, M/W65, M/W70, M/W75, M/W80, M/W85, M/W90, Easy short, Easy long, Difficult short, Difficult long.

OPre / **PreO:** Open, Paralimpic (limitado a 120 atletas / **limited to 120 athletes**).

Open Classes	Any gender/age
Easy Short	Courses with 2 to 4 km, using linear references, especially paths, without technical difficulty. There isn't need Orienteering knowledge or physical endurance. It's a good opportunity to do a walk in the forest.
Difficult Short	Course within 3 to 5 km, where is essential to have some Orienteering skills. Medium technical difficulty and low physical endurance needed.
Easy Long	Courses between 4 to 6 km, with low technical and physical demand, with a course using mainly linear references.
Difficult Long	Course with 4 to 7 km. Medium/high physical endurance needed, and some solid Orienteering technique.

Arenas / Arenas

- Nas arenas, os atletas irão ter à sua disposição todas as infraestruturas necessárias (Secretariado, Informática, Serviço de Bar (exceto Sprint), WC, BabySitting (exceto Sprint e PreO), Primeiros Socorros, Resultados, Speaker, etc);
- Na arena da prova de Sprint Noturno, não haverá serviço de Bar;
- No caso de pretender recorrer ao serviço de BabySitting por favor assinale essa opção durante o processo de inscrição no OriOásis.
- At arenas athletes will find every necessary infrastructure (secretariat, informatics, bar service, WC, babysitting (except in sprint and PreO), first aids, results, speaker, etc);
- During Night Sprint event there won't be bar service;
- If you are thinking about using babysitting service during the event, please check the corresponding option during your accreditation process at [OriOásis](#).

Espaço criança / Babysitting

Teremos serviço de babysitting em todas as arenas das 4 etapas do POM2023, com as seguintes regras:

- Apenas terão acesso a este espaço, as crianças inscritas no OriOasis, com esta indicação;
- Cada criança receberá uma pulseira que deverá ser preenchida pelo responsável do menor;
- As pulseiras vão ter a hora de partida do responsável, o qual pode deixar a criança no Babysitting 60 minutos antes da partida, devendo ir buscar a criança no máximo 30 minutos após a hora de chegada.

We will have babysitting service in the 4 arenas of POM2023 arenas with the following rules:

- Registration for Babysitting in OriOasis is mandatory;
- Each child will receive a wristband that must be filled in by the person in charge of the child;
- The wristbands will have the start time of the person in charge, who can leave the child in the Babysitting 60 minutes before the start, and must pick up the child no later than 30 minutes after the arrival time.

Solo duro / Hard Floor

- O Solo Duro será no Pavilhão Municipal de Desportos de Portel;
- É obrigatório o uso de calçado adequado no recinto;
- Não é permitida a montagem de tendas ou similares dentro do pavilhão;
- É proibido confeccionar comida no interior do pavilhão;
- É proibido lavar louças ou utensílios usados em refeições nas instalações do pavilhão;
- IMPORTANTE: qualquer destas infrações implica expulsão do espaço;
- IMPORTANTE: existem numa instalação próxima condições para confeccionar alimentação com fogão e gás e condições para tomar as refeições com mesas e cadeiras. Também com condições para lavar as louças.
- Abertura: 17 de fevereiro – 20h00
- Fecho: 21 de fevereiro – 16h00
- Hard Floor will be in Portel Municipal Sports Pavilion;
- It is mandatory to wear appropriate footwear in the enclosure;
- It is not allowed to set up tents or similar inside the pavilion;
- It is forbidden to cook food inside the pavilion;
- It is forbidden to wash dishes or utensils used in meals on the pavilion;
- IMPORTANT: any of these infractions implies expulsion from space.
- IMPORTANT: in a nearby facility there are conditions for cooking food with a stove and gas and conditions for having meals with tables and chairs. Also with conditions to wash the dishes.
- Opening: February 17th – 8:00 pm.;
- Closing: February 21th – 4:00 pm;

Banhos / Showers

- No Pavilhão Municipal de Desportos de Portel. É obrigatório inscrever-se no OriOásis.
- It will be in Portel Municipal Sports Pavillion. Registration in [OriOásis](#) is mandatory.

Evento modelo / Model Event

- O evento modelo será em 17 de fevereiro (local a indicar);
- Os mapas serão distribuídos durante a acreditação, no centro de evento;
- Por favor seleciona a opção “Model Event” durante o seu processo de inscrição. Quem não o fizer corre o risco de não ter mapa disponível.
- Model Event will be in 17th February (to be indicated);
- The maps will be distributed during the accreditation, at the Event Center;
- Please select “Model Event” during your application process. Not registering to the model event is subject to map availability.

Treinos / Training Events

- Os treinos dos dias 22 e 23 de fevereiro serão em Santiago do Cacém e os mapas estarão disponíveis no Centro do Evento em Santiago do Cacém.
- The training events on February 22nd and 23rd will be in Santiago do Cacém, and the maps will be distributed in the accreditation, at the event center of X CAOM/COM’23 in Santiago do Cacém.

World Ranking Events / WRE

- A prova de Distância Longa de 19 de fevereiro (2º dia) será WRE para os escalões Elite.
- Não serão autorizados relógios com GPS e amostragem de mapa nos escalões Elite.
- The Long distance on February 19th (day 2) will be a World Ranking Event for Elite classes.
- During that race, GPS watches with map display won’t be allowed in Elite classes.

Escalões de Elite masculina / Men Elite classes

- Durante o processo de inscrição, os atletas de Elite devem fornecer o seu IOF World Ranking ID. Todos os atletas nestas classes têm de se inscrever também no IOF Eventor.
- A Elite Masculina será dividida em dois. Os melhores 100 de acordo com o Ranking mundial correrão em M21SuperElite e os restantes em M21Elite, sendo o critério de separação o Ranking Mundial dos atletas inscritos, a 20 dias da competição. **Verifique as Regras para Definição e Atribuição de Vagas em Men Super Elite.**
- Ambos os escalões contarão para o Ranking Mundial conforme sugere a IOF.
- During the entry process, Elite runners need to provide their IOF World Ranking ID. All the athletes in those classes need to be registered also in IOF Eventor.
- The Male Elite class will be split in two. The 100 best according to World Ranking will run in M21SuperElite and the remaining in M21Elite, with the separation criteria being the World Ranking of registered athletes, as of 20 days before the competition. **Check the Rules for Definition and Assignment of Vacancies in Men Super Elite.**
- Both classes will count to the World Ranking in day 2, as IOF suggests.

Chasing Start

- Na última etapa, todos os escalões de Elite (M21SE, M21E e W21E) partirão em regime de Chasing Start, próximo da Arena;
- Os atletas que se encontrem a mais de uma hora da liderança ou que não tenham corrido qualquer das 3 etapas pontuáveis para a classificação do POM partirão em Mass Start, uma hora após a partida do primeiro atleta;
- O primeiro atleta a terminar a sua prova será o vencedor do respetivo escalão.
- On the last stage, all the Elite classes (M21SE, M21E and W21E) will have a Chasing Start close to the Arena;
- Athletes who are more than one hour after the first or didn't run one of the forest stages will have a mass start one hour after the first start;
- The first athlete in the finish will be the winner of the respective class.

OPre / PreO

- As inscrições são limitadas a 120 participantes.
- Entries are limited to the first 120.

Secretariado / Secretariat

- A configuração do Secretariado será divulgada depois de encerradas as inscrições.
- The configuration of the Secretariat will be announced after the entries closes.

Peitoral do POM2023 / POM 2023 BIB

- É obrigatória a utilização do peitoral oficial do POM2023, que será entregue durante a acreditação;
- Apenas será permitida a partida de atletas com o peitoral corretamente colocado no seu equipamento;
- O peitoral oficial terá impressa a seguinte informação: número, nome, número do SI-Card, escalão, clube e país.
- All athletes must use the POM2022 bib, given during the accreditation;
- Only athletes with POM's official bib correctly placed are allowed to start the race;
- The bib will have the following information: number, name, SI-Card number, class, club and country.

Mudanças de número de SI-Card / SI-Card Change

- Quaisquer mudanças no número do SI-Card devem ser efetuadas no Secretariado antes da partida. Não será permitida a partida de atletas com alterações não validadas previamente no Secretariado.
- Cada alteração terá um custo de €2,00.
- Any SI-Card change must be done before the start in the secretariat. It will not be allowed any start with changes of information not validated previously at the secretariat.
- Each change will cost €2.00.

Sistema de controlo / Control System

- O sistema de controlo utilizado será o SPORTident;
- O modo *contactless* AIR+ estará ativo em todas as etapas de Floresta e Sprint;
- Quem não possuir um SIAC pode utilizar o seu SI-Card como habitual sem problema;
- The control system used will be SPORTident;
- Contactless AIR+ mode will be active on all forest and sprint races;
- Anyone who does not own a SIAC can use any other SI-Card with no problem;
- The organization will have SIAC's for rent if you want to experience the contactless system.

Tempos de partida / Start times

- Não será permitida a mudança de horas de partida nos dias de competição;
 - Em caso de constrangimentos relacionados com o horário de partida (exemplo: necessidade de uma hora de partida mais cedo no último dia), por favor assinala-o durante o processo de inscrição;
 - Nos escalões abertos e de formação, os participantes têm uma janela de tempo na qual podem iniciar a sua participação, recorrendo a uma estação “START”, que guarda a hora de partida dos mesmos; No entanto, irá ser gerada uma lista com horas de partida definidas, que deverão ser minimamente respeitadas, para que não haja acumulação de atletas no mesmo minuto.
 - It won't be allowed any change of start times in the event days;
 - In case of any constraint related with start times (example: the need for an early start time in the last day) please write it down during the entry process;
 - Open classes won't have a start time, they will have a time interval where they can start with “START” SI-Station.
- However, a list with starting times will be generated, which should be minimally respected, so that there is no accumulation of athletes in the same minute.

Tempo limite por prova / Race time limits

- Os tempos limite para a realização dos percursos serão os seguintes:
Distância longa – 3 horas;
Distância média – 2 horas;
Sprint e Sprint Noturno – 1 hora;
- The race time limits are:
Long Distance – 3 hours
Middle Distance – 2 hours
Sprint and Night Sprint– 1 hour

Fair Play

- No final de cada percurso os atletas podem ficar com o seu mapa, apelando-se ao Fair Play de todos no sentido de manter os mapas/percursos secretos para os atletas que ainda não efetuaram a sua prova.
- At the end of each course, athletes can keep their map, therefore Fair Play is requested to all participants.

Resultados / Results

- O resultado final do Portugal 'O' Meeting 2023 será definido pela soma dos pontos obtidos ao longo das 4 etapas pontuáveis, exceto nos escalões de Elite, onde o vencedor do evento será o primeiro atleta a terminar a última etapa (Chasing Start);
- Os eventos de Sprint Noturno e PreO não contarão para a classificação geral do POM2023. No entanto, haverá uma classificação geral e prémios para o Sprint e uma classificação geral e prémios para o PreO
- The final result of Portugal 'O' Meeting 2022 will be defined by the sum of points from all four forest stages, except in Elite classes, whose event winner will be the first runner at the finish on the last stage (Chasing Start);
- The Night Sprint events won't count to POM2022 general classification. However, there will be a general classification and prizes for the two sprint events (by total time of both sprints)

Prémios / Prizes

- **POM2023**: Prémio para os 3 primeiros atletas de cada escalão de competição (5 primeiros atletas nos escalões M21SE e W21E) e para os 3 melhores clubes. Todos os atletas inscritos nos escalões de formação (W/M10 e W/M12) irão receber uma lembrança, independentemente da sua classificação;
- **WRE**: Prémios para os 5 primeiros atletas nos escalões W21E e M21SE;
- **Sprint**: Prémios para os três primeiros de cada Escalão;
- **PreO**: Prémios para os três primeiros atletas em cada classe;
- **POM2023**: Prizes for the first 3 athletes in each class (5 first in M21SE and W21E classes) and 3 best clubs. All W/M10 and W/M12 runners will receive a gift, whatever their classification;
- **WRE**: prizes for the 5 first in W21E and M21SE;
- **Sprint**: Prizes for the first 3 in each class.
- **PreO**: Prizes for the first 3 in each class.

Seguro desportivo / Sport insurance

- Os atletas federados na FPO estarão segurados pelo seguro da mesma;
- Cidadãos portugueses e residentes em Portugal não federados na FPO também estarão cobertos pelo seguro da FPO;
- Participantes estrangeiros e/ou não residentes em Portugal não estão cobertos por qualquer seguro, sendo da sua responsabilidade garantir o seu próprio seguro.
- Athletes affiliated in POF are covered by POF insurance;
- National and Portuguese resident non-affiliated athletes are covered by POF insurance;
- Foreign and/or non-resident athletes are not covered by any insurance. They should provide for their own security and insurance.

Indicações de trânsito / Traffic Indications

- A localização dos estacionamento (Coordenadas GPS) e a sua distância às arenas será divulgada. Haverá sinalização recorrendo ao uso de setas de cor laranja e branca desde o estacionamento até às Arenas.
- Por favor siga as instruções dadas pela Organização, quer para efeitos de estacionamento ou de condução.
- Parking locations (GPS coordinates) and their distance to the arenas will be provided. From the parking, there will be orange and white arrows for the arenas.
- Please follow and respect the indications, both for traffic and parking.

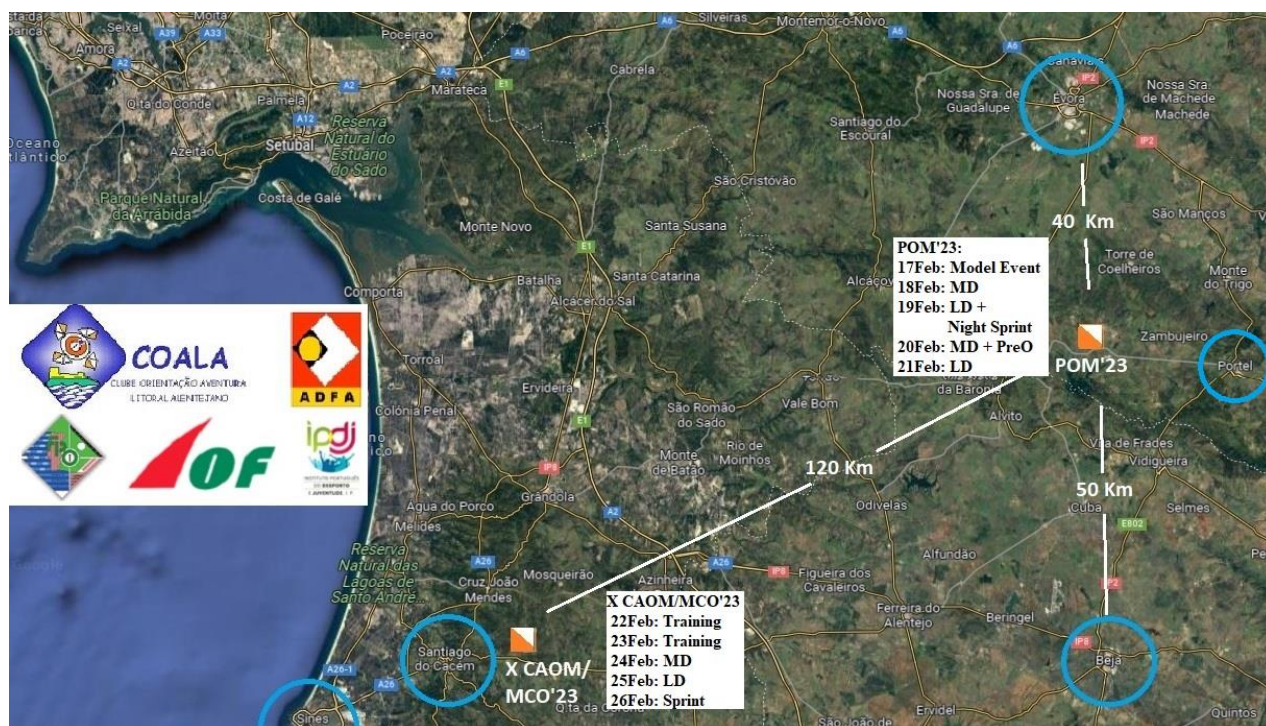
Regras / Rules

- A competição rege-se pelo Regulamento de Competições da FPO em vigor. Perante qualquer caso omissivo no regulamento da FPO será aplicado o regulamento da IOF.
- POM2023 will be regulated by Portuguese Orienteering Federation regulation. In the presence of any missing case, we will apply the IOF rules.

Reclamações / Complaints

- Qualquer reclamação deve ser feita por escrito e apresentada no secretariado o mais rápido possível, mas sempre até um máximo de 15 minutos após concluir o respetivo percurso.
- Any complaint must be made in writing and submitted to the secretariat as soon as possible, but always within a maximum of 15 minutes after completing the respective course.

Localizações | Location Map



Conta bancária para pagamentos / Account details for payments

Os pagamentos devem ser preferencialmente realizados para **Clube de Orientação e Aventura do Litoral Alentejano-COALA** (todas as despesas a cargo do ordenante):

Payments should preferably be made to the **Clube de Orientação e Aventura do Litoral Alentejano-COALA**, as follows (all charges are paid by sender):

Nome do Banco / Bank name: **Caixa Geral de Depósitos (Branch: Sines)**

BIC/SWIFT: **CGDIPTPL**

IBAN: **PT50003507830001513683081**

Bank Address: **Caixa Geral de Depósitos - Agência de Sines**

Rua Marquês de Pombal, 48 - PT 7520-225 Sines - Portugal

Account owner: **Clube de Orientação e Aventura do Litoral Alentejano-COALA**

Nota: Podem ser usados os métodos de pagamento apresentados no Oásis/FPO // Payment methods shown at Oasis/FPO can be used

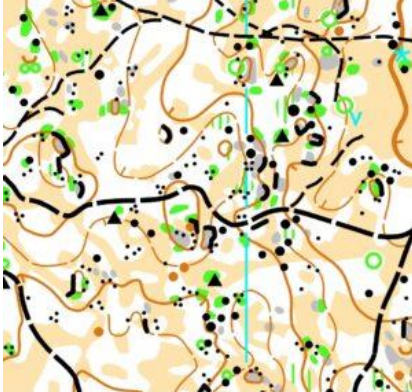
Informações técnicas / **Technical Information**

Terreno / Terrain

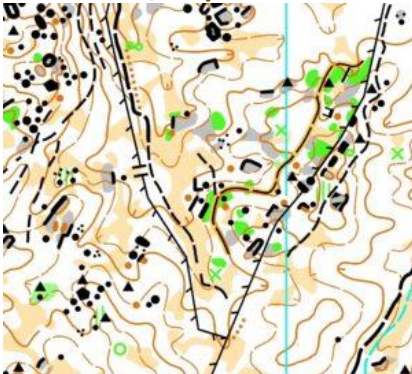
Terreno típico de montado alentejano com muitos pormenores de elementos característicos rochosos, de relevo e de vegetação.

The terrain is typical from Alentejo, with several rocky and vegetation elements

1º dia / Day 1



2º e 3º dias / Day 2 and 3



4º dia / Day 4



Contactos / Contacts:

Web: <http://pom.pt/2023/>

Facebook: <https://www.facebook.com/portugal.o.meeting>

Email:

info@pom.pt (informações gerais / general information)

entries@pom.pt (gestão de inscrições / entries)

accommodation@pom.pt (alojamentos / accommodations)

payments@pom.pt (pagamentos / payments)

