



Penamacor

Orientação

5 a 9 de Fevereiro

Boletim Final



www.pom.pt

CONTEÚDOS

MENSAGENS

ORGANIZAÇÃO

SUPERVISORES

PROGRAMA

MAPA GERAL

COORDENADAS

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

CENTRO DO EVENTO

SOLO DURO

BANQUETE OFICIAL

VISITA TURÍSTICA

CERIMÓNIAS

EVENTOS MODELO

WARM UP RACE

ESCALÕES

PEITORAIS

PARTIDAS

CHEGADAS

PONTOS DE ÁGUA

ETAPA 1. MÉDIA

ETAPA 2. MÉDIA

ETAPA 3. LONGA (WRE)

ETAPA 4. LONGA

ETAPA 5. WARM UP RACE (PROVA EXTRA)

ETAPA 6. URBAN NIGHT RACE (PROVA EXTRA)

ETAPA 7. PRE-O

DIA -1 . MAPA DE ACESSO

DIA 0 . MAPA DE ACESSO

DIA 1 . MAPA DE ACESSO

DIA 2 . MAPA DE ACESSO

DIA 3. MAPA DE ACESSO

DIA 4. MAPA DE ACESSO

RESUMO DAS INSCRIÇÕES

ENTIDADES APOIANTES

M1 M2 M3

Dia1

Dia2

Dia 3

Dia 4

Dia 0

Dia 1

Dia 2



SAUDAÇÃO DO PRESIDENTE DO MUNICÍPIO DE PENAMACOR

Não é por acaso que o PORTUGAL "O" MEETING 2016 vai acontecer em Penamacor. As excelentes condições que o nosso território oferece para a realização de um grande evento deste tipo fez com que, já lá vai algum tempo, os responsáveis do Clube de Orientação do Centro tivessem procurado no Município o parceiro ideal para a levar a cabo a realização desta prestigiada prova internacional. Considerando a magnitude do evento, quer do ponto de vista do número de participantes, quer, sobretudo, da sua qualidade, como Presidente da Câmara não hesitei em embarcar nesta aventura, lado a lado com o COC, porque em Penamacor gostamos de desafios, diria até que necessitamos deles para, superando-os, crescermos não só desportivamente mas também em termos de competências organizativas e de desenvolvimento social e económico. Penamacor é uma terra de gente hospitaleira, situada no centro interior de Portugal, longe do bulício das grandes cidades, que conserva intactas algumas das tradições ancestrais associadas ao mundo rural. As suas aldeias, notas coloridas na paisagem natural, ora montanhosa, ora espaiada na planura, preservam muito do pitoresco e encanto que o tempo e a história conferem aos lugares. A vila de Penamacor, com mais de oito séculos de existência, é quase tão antiga quanto o próprio reino de Portugal. O seu castelo medieval e as suas igrejas, as suas ruelas e casario estendido pelas encostas parecem saídos de um autêntico postal ilustrado.

É aqui, neste fantástico cenário, que receberemos o maior evento de orientação realizado em Portugal, o POM, para o qual contamos com a presença de todos os amantes da modalidade.

António Luís Beites Soares

Presidente da Câmara Municipal de Penamacor



SAUDAÇÃO DO PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

Caros participantes do Portugal "O" Meeting - 2016 (POM'16), estou muito satisfeito e honrado com a vossa presença em Portugal e calorosamente saúdo todos os atletas que participam neste evento, vindos de todo o mundo.

Este POM'16, organizado pelo Clube de Orientação do Centro (COC), terá lugar na bela região de Penamacor, onde estão reunidas as condições para mais um excelente Portugal "O" Meeting. Desejo a todos o melhor sucesso desportivo e uma inesquecível experiência social e humana.

Augusto Almeida

Presidente da Federação Portuguesa de Orientação



SAUDAÇÃO DO PRESIDENTE DO COC

Pela terceira vez no seu historial, o COC – Clube de Orientação do Centro (Leiria)) organizará o Portugal "O" Meeting.

Após 2002 em Marinha Grande e 2010 em Quiaios/Figueira da Foz, escolhemos Penamacor para o POM 2016. Este Concelho reúne condições naturais e paisagísticas para garantir um Portugal "O" Meeting de grande qualidade.

O COC vai empenhar-se na sua organização, de modo a proporcionar um evento de qualidade que satisfaça a expectativa de todos quantos participem no POM 2016.

A organização dá as boas vindas a todos os participantes do POM2016!

Leonel Vieito

Presidente do Clube de Orientação do Centro

ORGANIZAÇÃO

Estrutura organizativa do POM 2016:

Director do Evento: Leonel Vieito

Director do Evento Adjunto: Carlos Vale

Director Arena & Logística: Manuel Domingues

Responsável Informático: Susana Domingos

Centro do Evento / Secretariado: Paulo Olaio

Colocação de Pontos: Rui Antunes / Joaquim Sousa

Responsável das Chegadas: Nuno Ferreira

Responsável das Partidas: José Bolrão

Catering e Bar: Anabela Vieito

Babysitting: Teresa Alves

Abastecimentos: Jorge Frazão

Sinalização e Estacionamento: António Cotovio

Traçadores de Percurso:

Etapa 1, 3 e 4: Rui Antunes

Etapa 2: Carlos Monteiro

WarmUp Race: Hélder Ferreira

Urban Night Race: Patrícia Casalinho

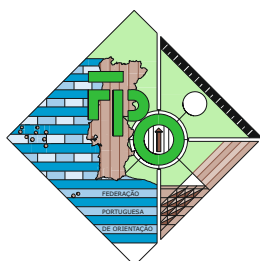
PreO: Inês Domingues e Edgar Domingues

Cartógrafos: Rui Antunes, José Batista, Carlos Vale

SUPERVISORES

Pedestre: Rui Moraes

Pre-O: Nuno Pires



PROGRAMA

DATA		HORÁRIO	ACTIVIDADE	EVENTO	LOCAL
Quinta	4/fev	08h30 - 17h30	Abertura Centro Evento		Penamacor Event Centre
		09h00 - 17h30	Model Event abertos	MODEL EVENT	Mata Câmara / Ramalhão / Benquerença (Urban)
		16h00	Abertura Solo Duro		Pavilhão Mun. Penamacor
Sexta	5/fev	08h30 - 22h00	Abertura Centro Evento POM		Penamacor Event Centre
		09h00 - 12h00	Primeira Partida WARM-UP RACE	WARM-UP RACE	Anascer
		09h00 - 17h30	Model Events abertos	MODEL EVENT	Mata da Câmara / Ramalhão / Benquerença
		12H30 - 14h00	Grill Party		Benquerença
Sábado	6/fev	08h30	Abertura Secretariado Dist. Média		Arena Dia 1 (Memória)
		10h00	Partidas	DIST. MÉDIA	Memória
		10h15 - 11h30	Partidas escalões abertos	DIST. MÉDIA	Memória
		17h00 - 18h45	Abertura Secretariado Urban Night Race		Penamacor Event Centre
		18h30	Partidas	URBAN NIGHT RACE	Penamacor
		18h45 - 19h45	Partidas escalões abertos		
Domingo	7/fev	08h00	Abertura Secretariado Dist. Média		Arena Dia 2, 3, 4 (Serrinha)
		09h30	Partidas	DIST. MÉDIA	Serrinha - Rachã
		09h45 - 11h00	Partidas escalões abertos	DIST. MÉDIA	Serrinha - Rachã
		11h00	Abertura Secretariado Pre-O		Abelheira
		12h30	Partidas PRE-O	Invacare PRE-O	Abelheira
		17h00 - 19h00	Abertura Secretariado		Penamacor Event Centre
		18h00	Entrega Prémios Invacare Pre-O		Junta Freg. Benquerença
Segunda	8/fev	08h00	Abertura Secretariado Arena		Arena Dia 2, 3, 4 (Serrinha)
		09h00	Partidas	DIST. LONGA - WRE	Serrinha
		09h15 - 10h30	Partidas escalões abertos	DIST. LONGA - WRE	Serrinha
		15h00	Entrega Premios WRE		Arena
		15h30	Visita histórica guiada		Penamacor
		19h00	Jantar Oficial do POM		Palace Hotel Termas S. Tiago
Terça	9/fev	08h00	Abertura Secretariado Arena		Arena Dia 2, 3, 4 (Serrinha)
		09h00	Partidas	LONGA	Serrinha - Dongalinho
		09h15 - 10h30	Partidas escalões abertos	LONGA	Serrinha - Dongalinho
		09h30	Início Chasing Start ME e WE	LONGA	Serrinha - Dongalinho
		10h30	Mass Start ME e WE	LONGA	Serrinha - Dongalinho
		11h00	Início Chasing Start MSE	LONGA	Serrinha - Dongalinho
		12h00	Mass Start MSE	LONGA	Serrinha - Dongalinho
		14h00	Entrega Prémios POM		Arena
		16h00	Fecho Solo Duro		

Event Points - Days

GPS

EVENT CENTER

Day 4

Event Center
Salão da Junta de Freguesia de Penamcor

40°10'4.76"N 7°10'19.24"W
40.167989° -7.172010°
40° 10.079'N 7° 10.321'W

Day 4

Prize Giving Ceremony
Serrinha

40° 5'26.76"N 7°12'27.06"W
40.090767° -7.207517°
40° 5.446'N 7° 12.451'W

Long Distance
Serrinha - DonGalinho

40° 5'26.76"N 7°12'27.06"W
40.090767° -7.207517°
40° 5.446'N 7° 12.451'W

Day 3

Official Banquet
Palace Hotel & SPA
Termas de S. Tiago

40° 9'45.67"N 7°10'21.81"W
40.162683° -7.172717°
40° 9.761'N 7° 10.363'W

History Guide Trip
Penamacor

40°10'4.76"N 7°10'19.24"W
40.167989° -7.172010°
40° 10.079'N 7° 10.321'W

Long Distance - WRE
Serrinha

40° 5'26.76"N 7°12'27.06"W
40.090767° -7.207517°
40° 5.446'N 7° 12.451'W

Day 2

Invacare Pre O
Abelheira
Prize Giving Ceremony
Benquerença - J. Freguesia

40°15'57.24"N 7°15'6.37"W
40.265901° -7.251770°
40° 15.954'N 7° 15.106'W

Middle Distance
Serrinha - Rachã

40° 5'26.76"N 7°12'27.06"W
40.090767° -7.207517°
40° 5.446'N 7° 12.451'W

Day 1

Urban Night Race
Penamacor

40°10'4.76"N 7°10'19.24"W
40.167989° -7.172010°
40° 10.079'N 7° 10.321'W

Middle Distance
Memória

40° 8'45.19"N 7°11'42.34"W
40.145885° -7.195095°
40° 8.753'N 7° 11.706'W

Day 0

Warm Up Race - Anascer
BBQ - Benquerença

40°16'22.14"N 7°14'50.16"W
40.272817° -7.247267°
40° 16.369'N 7° 14.836'W

Urban Model Event 3
Benquerença

40°13'34.20"N 7°14'21.84"W
40.226167° -7.239401°
40° 13.570'N 7° 14.364'W

Day -1

Forest Model Event 2
Ramalhão

40° 9'53.79"N 7° 9'24.45"W
40.164942° -7.156792°
40° 9.896'N 7° 9.408'W

Forest Model Event 1
Mata da Câmara

40°10'14.16"N 7°10'36.72"W
40.170600° -7.176867°
40° 10.236'N 7° 10.612'W

Day -2

Event Center
Salão da Junta de Freguesia de Penamcor

40°10'4.76"N 7°10'19.24"W
40.167989° -7.172010°
40° 10.079'N 7° 10.321'W

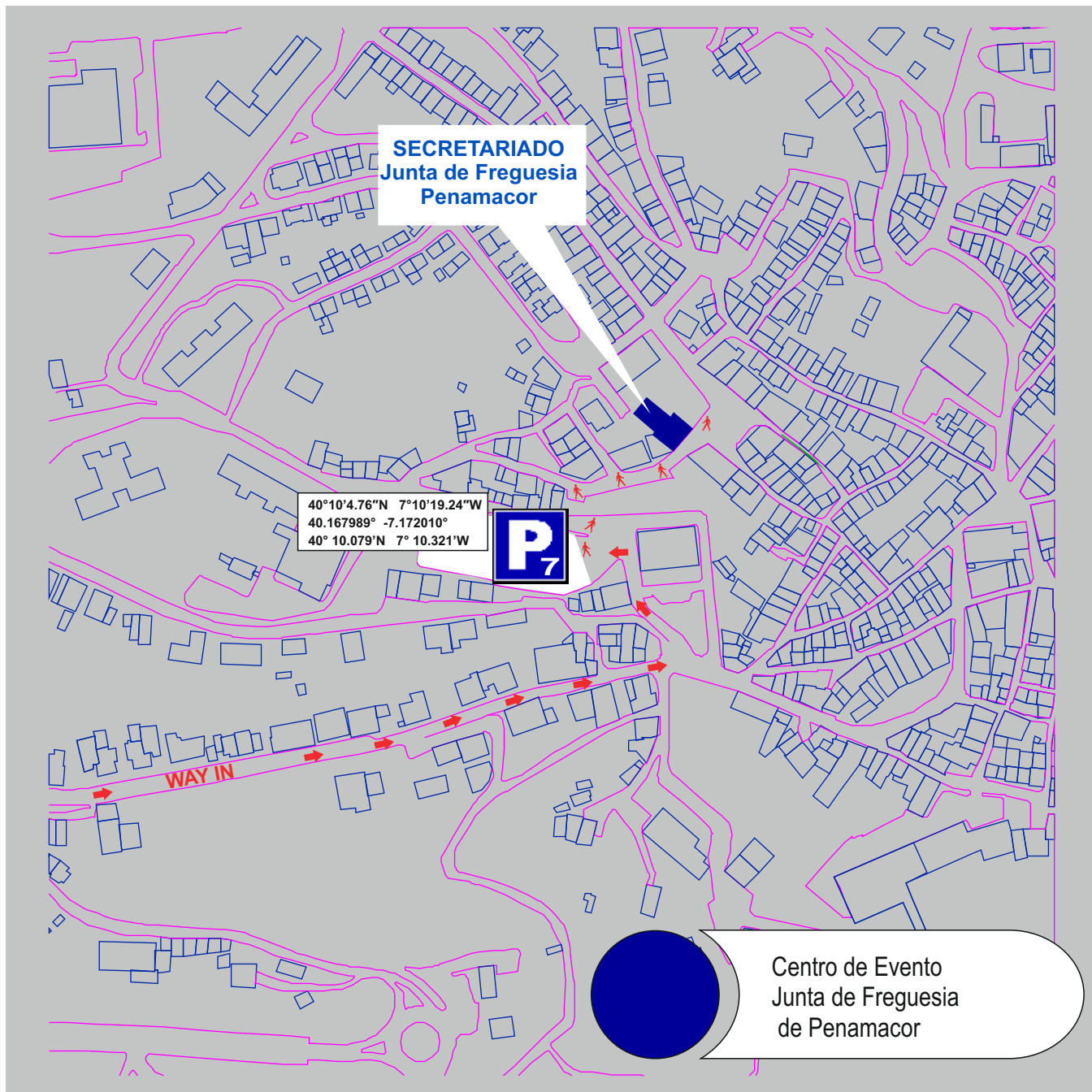
REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

O POM 2016 rege-se pelo Regulamento de Competições da Federação Portuguesa de Orientação – Época 2016. Qualquer situação não prevista no referido Regulamento será decidida pela organização, tendo em consideração a regulamentação da IOF.

Para a etapa WRE será aplicado o Regulamento de Competições da Federação Internacional de Orientação (IOF).

CENTRO DO EVENTO

O Centro do Evento estará localizado na sede da Junta de Freguesia de Penamacor, situada no centro da vila de Penamacor.



No Programa é possível consultar as horas de funcionamento do mesmo.

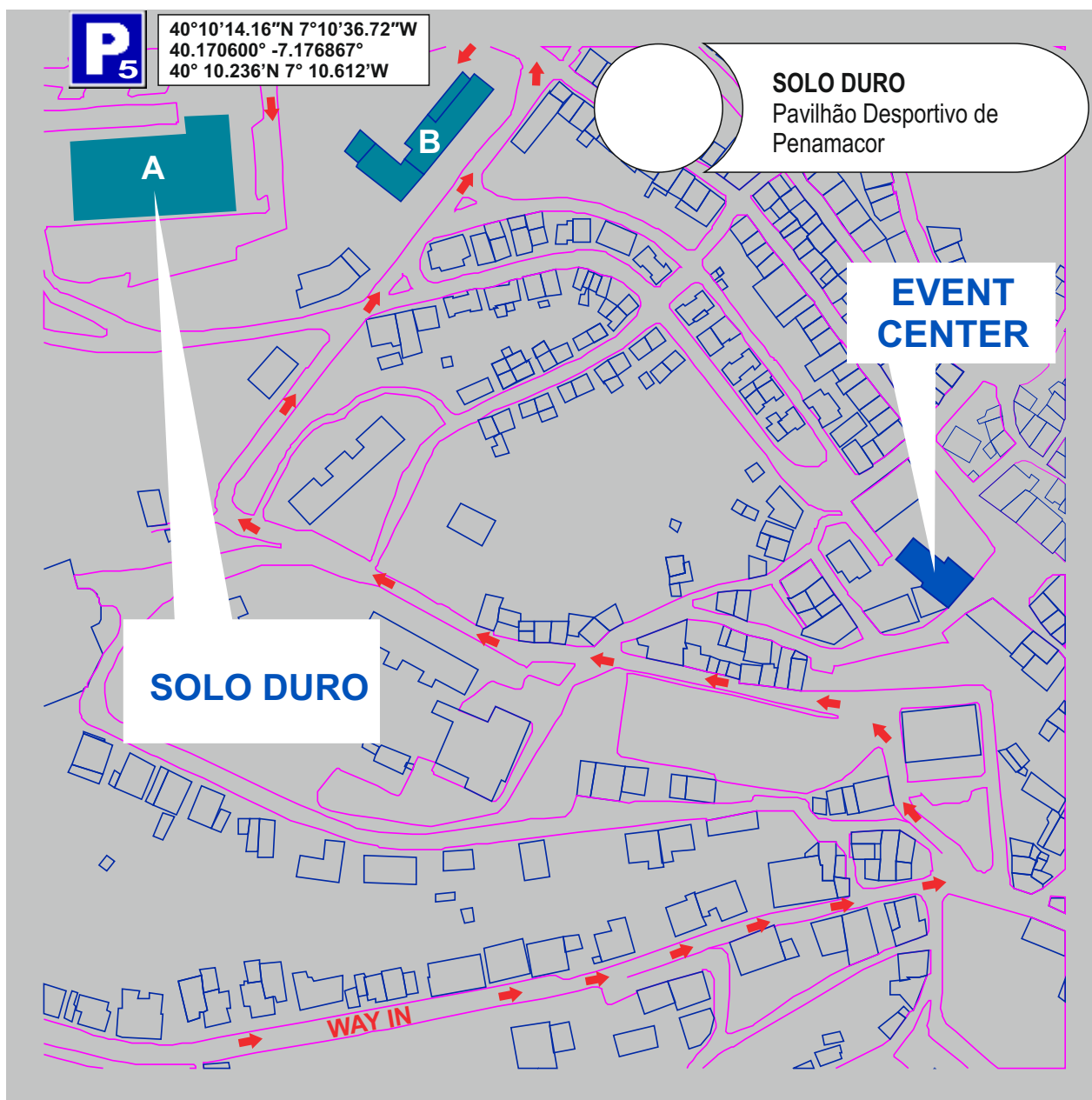
Além do Centro do Evento, o Secretariado abrirá em cada uma das arenas, nos dias das respectivas etapas.

SOLO DURO

O Solo Duro funcionará no Pavilhão Desportivo de Penamacor, localizado na vila de Penamacor.

Estará disponível a partir das 16h00 do dia 4 Fevereiro (quinta-feira) até às 16h00 do dia 9 Fevereiro (terça-feira). Encerrará todos os dias às 23h00, não sendo permitido o acesso após essa hora.

Haverá banhos quentes e WC's. É proibido o uso de calçado de competição e a montagem de tendas dentro das instalações.

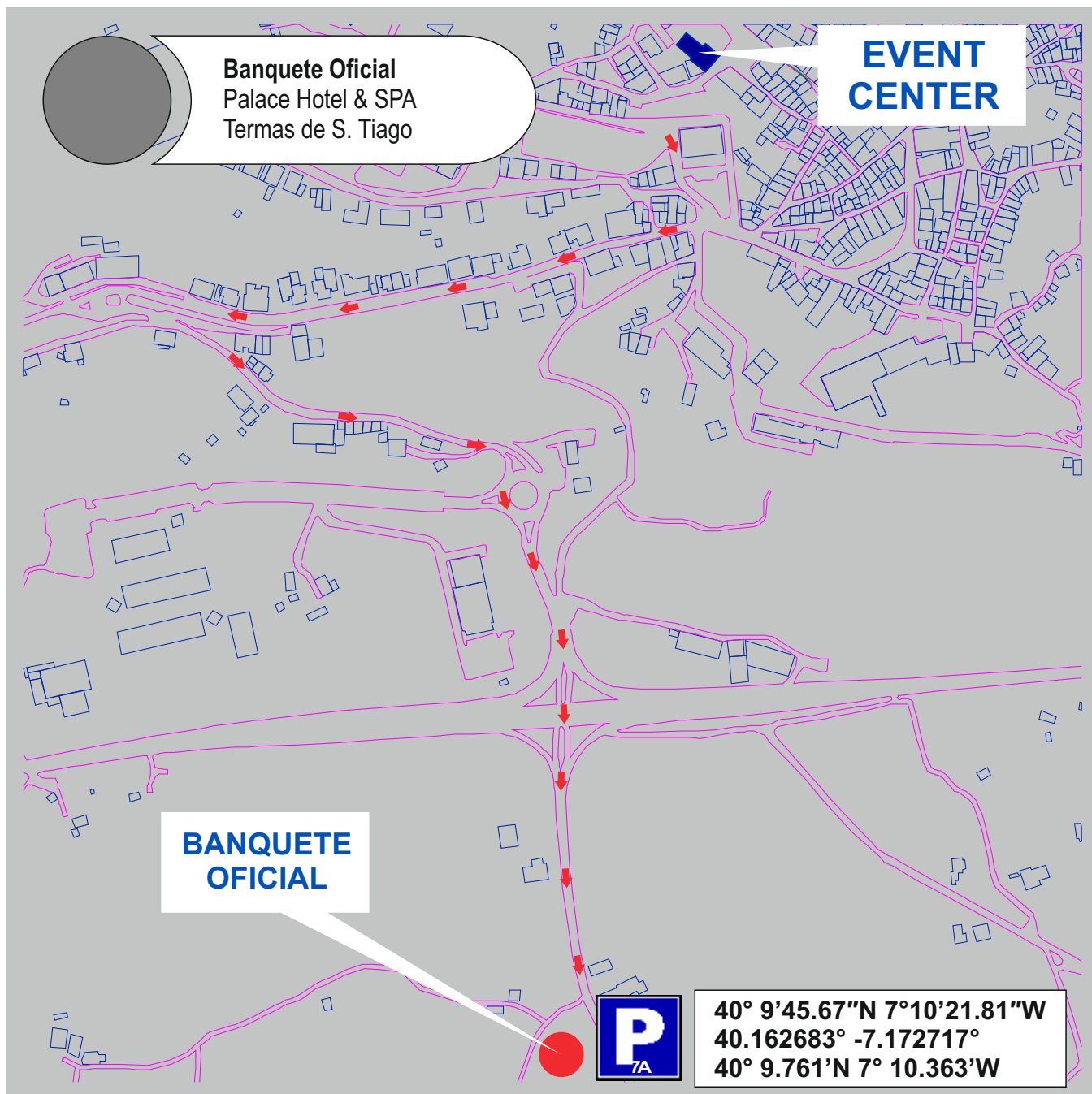


Será expressamente proibida a confeção de refeições dentro destas instalações.

Há um outro edifício B a cerca de 100 mts do Pavilhão Municipal onde existe uma cozinha e um refeitório disponível para todos os participantes no POM.

BANQUETE OFICIAL

O Banquete Oficial terá lugar no Palace Hotel Termas de S. Tiago, em Penamacor. As inscrições devem ser feitas junto do Secretariado do POM.

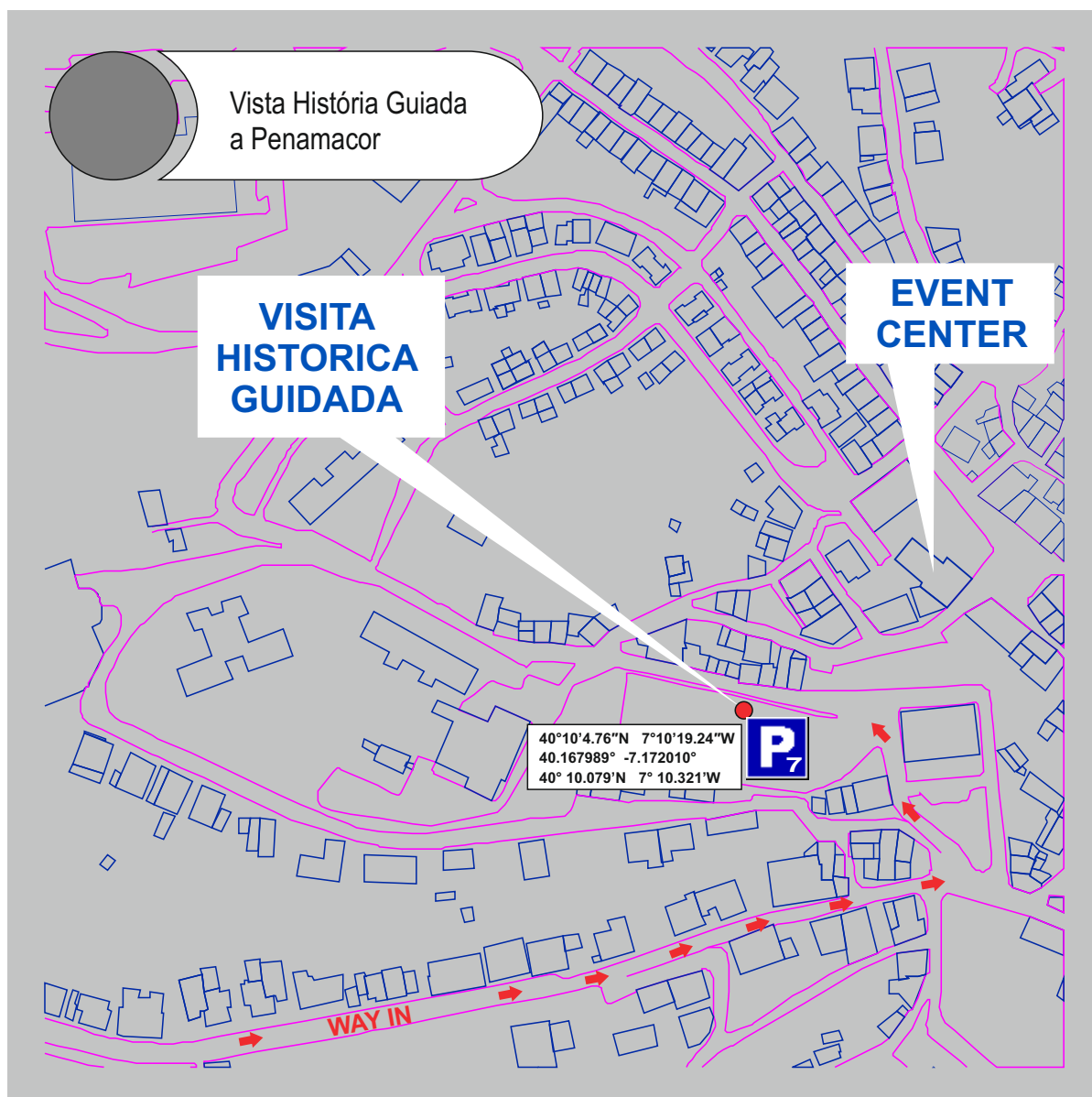


O Menu será o seguinte:

- Mesa de Entradas
- Creme de Legumes
- Bacalhau no Forno com batatas a murro e migas
- Pato com Laranja e Mel
- Buffet de sobremesas, fruta e queijos

VISITA TURÍSTICA

No dia 8 Fevereiro (segunda-feira), pelas 15h30 haverá uma visita turística aos pontos mais importantes do Concelho de Penamacor. As inscrições devem ser feitas junto do Secretariado do POM.



CERIMÓNIAS

As cerimónias de entrega de prémios terão lugar nas respectivas arenas – ver datas e horas no programa.

Haverá prémios para:

- Classificação Geral do POM2016:

Prémios para os três primeiros classificados de cada escalão (5 primeiros em MSE, ME e WE);

Prémios para os três primeiros clubes;

Todos os atletas dos escalões W/M10 e W/M12 terão direito a uma lembrança, independentemente da sua classificação.

- Evento WRE (Etapa 3 do POM): Prémios para os 5 primeiros classificados de MSE e WE;

- Invacare Pre-O: Prémios para os 3 primeiros de cada escalão;

- Urban Night Race: Prémios (lembranças regionais) para os vencedores de cada escalão;

EVENTOS MODELO

Os Eventos Modelo estarão disponíveis a partir das 09h00 de quinta-feira dia 4 de Fevereiro até ao final do POM2016, com excepção do Evento Modelo de Benquerença (Urbano), que apenas estará disponível nos dias 4 e 5 de Fevereiro.

Estes não servirão para demonstrar o sistema de controlo, mas sim o posicionamento dos pontos e o estilo de cartografia. Não haverá nenhum elemento da organização nos locais dos Eventos Modelo.

Não existirão WC's no local.

Model Event 1 – Mata da Câmara

Mapa: Mata da Câmara (2015)

Cartógrafo: Rui Antunes

Traçador: Hélder Ferreira

Escala: 1:10.000 e 1:7.500

Intervalo: 5m

Localização - VER MAPA DE DE ACESSO

Model Event 2 – Ramalhão

Mapa: Ramalhão (2015)

Cartógrafo: José Batista

Traçador: Hélder Ferreira

Escalas: 1:15.000 e 1:10.000

Intervalo: 5m

Localização - VER MAPA DE ACESSO

Model Event 3 – Benquerença (Urban)

Mapa: Benquerença (2015)

Cartógrafo: Carlos Vale

Traçador: Hélder Ferreira

Escala: 1:4.000

Intervalo: 2,5m

Localização - VER MAPA DE ACESSO

ESCALÕES

Escalões das provas de floresta (Longa & Média)

Idade a 31/Dezembro/2016	Ano de Nascimento	Escalão
Escalões de Formação		
10 e menos	2006 ou depois	M/W 10
11 e 12	2004 e 2005	M/W 12
Escalões de Competição		
13 e 14	2002 e 2003	M/W 14
15 e 16	2000 e 2001	M/W 16
17 e 18	1998 e 1999	M/W 18
19 e 20	1996 e 1997	M/W 20
21 ou mais	1982 a 1995	ME/WE
21 ou mais	1982 a 1995	M/W 21A
18 ou mais	1982 a 1998	M/W 21B
35 a 39	1977 a 1981	M/W 35
40 a 44	1972 a 1976	M/W 40
45 a 49	1967 a 1971	M/W 45
50 a 54	1962 a 1966	M/W 50
55 a 59	1957 a 1961	M/W 55
60 a 64	1952 a 1956	M/W 60
65 a 69	1947 a 1951	M/W 65
70 a 74	1942 a 1946	M/W 70
75 a 79	1937 a 1941	M/W 75
80 a 84	1932 a 1936	M/W 80
Mais de 85	1931 ou antes	M 85

Escalões Abertos

Qualquer idade ou sexo, individualmente ou em grupo	
Fácil Curto (PROM 1)	Percursos de 2 a 4 km, usando referências lineares, especialmente caminhos, sem dificuldade técnica. Não é necessário experiência em Orientação nem boa capacidade física/de endurance. É uma boa oportunidade para dar uma caminhada pela floresta com um desafio acrescido
Difícil Curto (PROM 2)	Percursos de 3 a 4 km, onde é essencial ter algum conhecimento de Orientação. Dificuldade técnica média e baixo nível de exigência física.
Fácil Longo (PROM 3)	Percursos de 4 a 6 km, com baixo nível de exigência técnica e física. Estes percursos usam maioritariamente referências lineares e de fácil identificação.
Difícil Longo (PROM 4)	Percursos de 4 a 7 km, com exigência física média/alta, onde é importante ter bases sólidas de orientação.

Escalões da Urban Night Race

Idade a 31/Dezembro/2016	Ano de Nascimento	Escalão
10 e menos	2006 ou depois	M/W 10
11 e 12	2004 e 2005	M/W 12
13 e 14	2002 e 2003	M/W 14
15 e 16	2000 e 2001	M/W 16
17 e 18	1998 e 1999	M/W 18
19 e 20	1996 e 1997	M/W 20
21 ou mais	1982 a 1995	ME/WE
21 ou mais	1982 a 1995	M/W 21A
18 ou mais	1982 a 1998	M/W 21B
35 a 39	1977 a 1981	M/W 35
40 a 44	1972 a 1976	M/W 40
45 a 49	1967 a 1971	M/W 45
50 a 54	1962 a 1966	M/W 50
55 a 59	1957 a 1961	M/W 55
60 a 64	1952 a 1956	M/W 60
65 a 69	1947 a 1951	M/W 65
70 a 74	1942 a 1946	M/W 70
75 a 79	1937 a 1941	M/W 75
80 a 84	1932 a 1936	M/W 80
Mais de 85	1931 ou antes	M 85
Qualquer idade ou sexo, individualmente ou em grupo		CURTO
Qualquer idade ou sexo, individualmente ou em grupo		LONGO

Portugal "O" Meeting - Prova Invacare Pre-O

Esta classe é restrita a pessoas com deficiência,	
Classe Paralympics	Sem restrições relacionadas com a idade ou sexo dos participantes.
Classe Aberta	Sem restrições relacionadas com a idade ou sexo dos participantes.

PEITORAIS

Para todas as competições do POM 2016 é obrigatório o uso dos peitorais oficiais do evento por parte de todos os atletas. Os peitorais estarão disponíveis para levantamento no Centro do Evento e no Secretariado nas arenas.

Os atletas terão um peitoral único para todas as Etapas, incluindo as provas extra-competição e a prova de PreO.

Em caso de perda, o atleta deve dar conhecimento disso mesmo no Centro do Evento ou Secretariado para se proceder à sua substituição.

PARTIDAS

Haverá sinalização das Arenas até às Partidas.

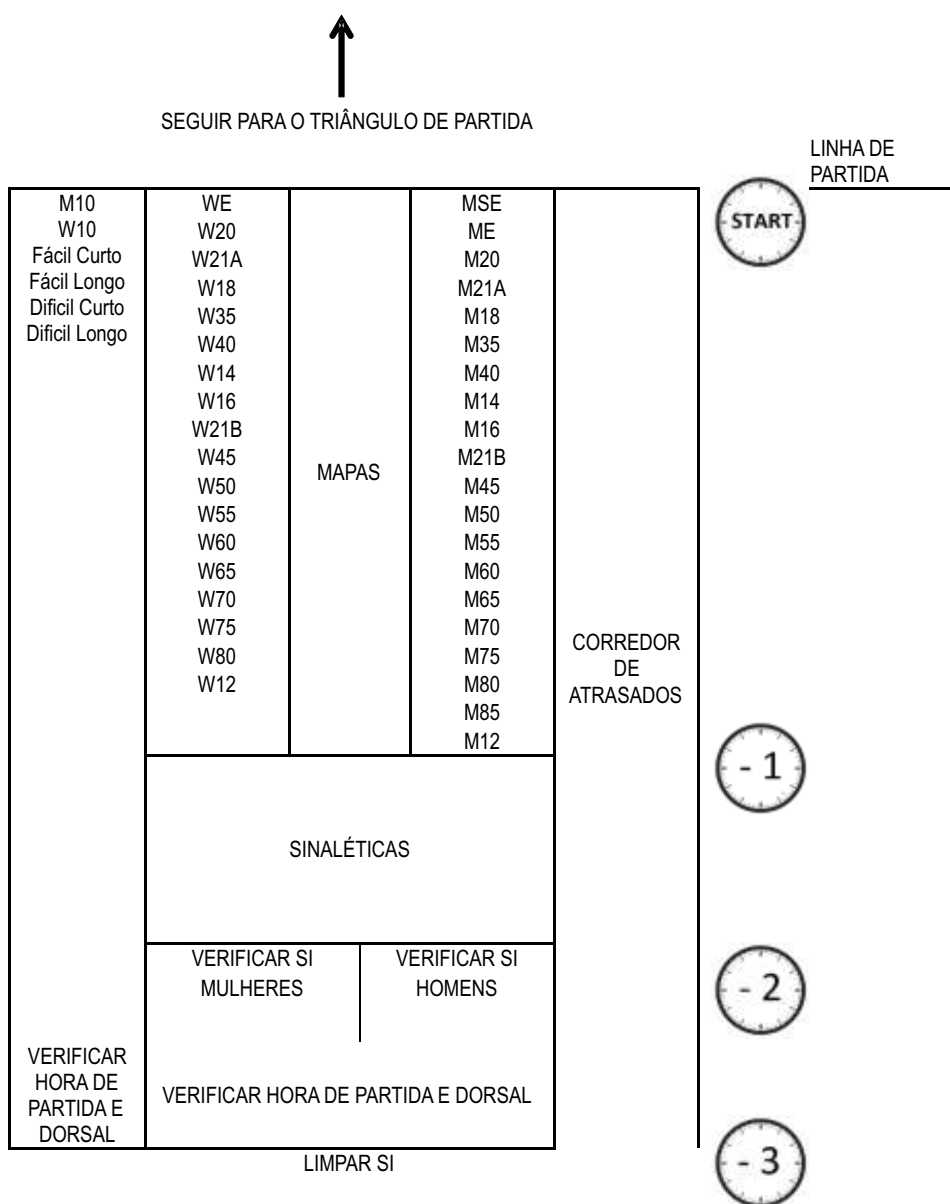
A distância das Arenas até às Partidas varia entre 0 e 1,4 kms. Cada atleta será responsável por seguir o trajecto correcto até às Partidas. É responsabilidade dos atletas estar nas Partidas a tempo.

Nas Partidas é necessário silêncio.

Os atletas sem SI-Card ou peitoral não serão autorizados a partir. Se perder ou esquecer o seu SI-card ou peitoral deve dirigir-se ao Secretariado na Arena, para obter a sua substituição. Se estiver perto da sua hora de partida deve dirigir-se ao responsável pela equipa das Partidas.

O dispositivo típico das Partidas está representado no esquema abaixo.

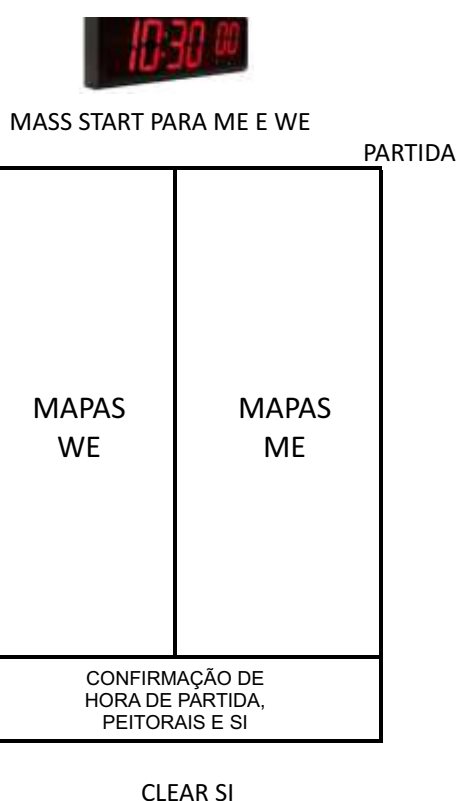
ETAPAS 1,2,3,4 - Start - layout



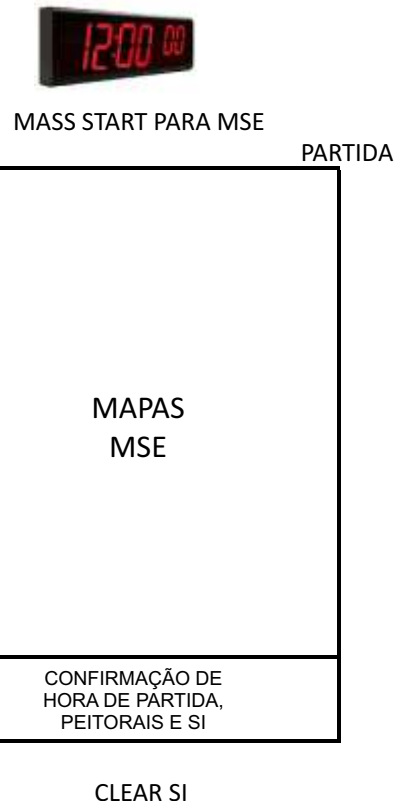
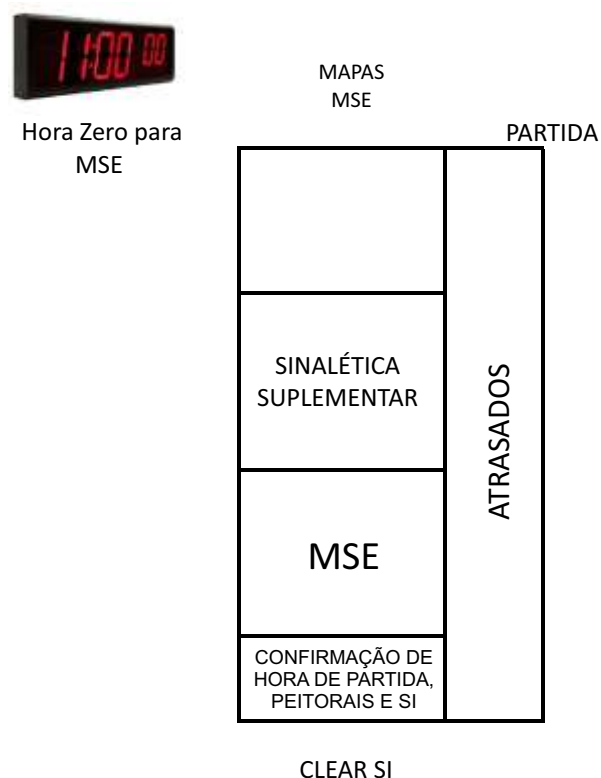
As exceções serão as seguintes:

- Na Etapa 2 haverá duas Partidas. Uma (S2) perto da Arena para os escalões abertos (Fácil Curto, Difícil Curto, Fácil Longo, Difícil Longo) e escalões M10, W10, M12 e W12 e uma segunda (S1), a cerca de 300 metros da Arena, para todos os outros escalões. Os escalões M12 e W12 terão tempos de partida atribuídos, apesar de partirem na S2.
- Na Etapa 4 haverá partidas pelo sistema de Chasing Start para os escalões de Elite (MSE, ME, WE) junto à Arena. Os atletas que, ao final da 3ª. Etapa, se encontrarem a mais de uma hora do líder do seu escalão, assim como os que não tiverem participado ou concluído qualquer uma das três primeiras etapas, partirão em sistema de partida em massa.

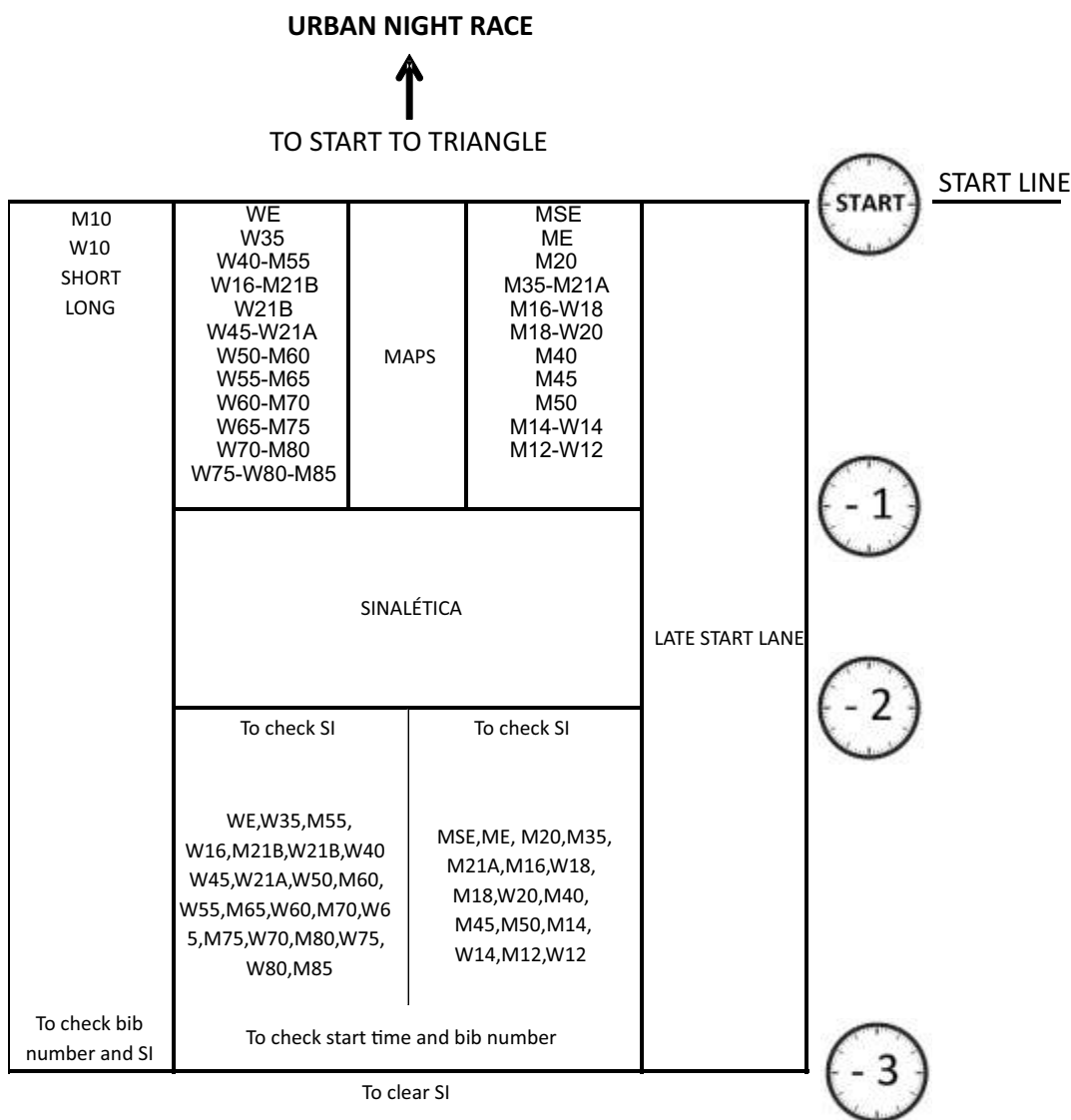
Chasing Start ME / WE - layout



Chasing Start MSE - layout



Urban Night Race START - layout



CHEGADAS

Os atletas devem seguir o percurso balizado entre o último ponto e o finish. O tempo final será tirado quando o atleta picar a box do finish.

Após a linha de chegada, os atletas serão guiados através da zona de chegada, onde podem:

- Descarregar o seu SPORTident;
- Receber a folha de splits;
- Receber uma garrafa de água e tomar um chá quente.

PONTOS DE ÁGUA

Durante as distâncias longas do POM2016 (dias 3 e 4) existirão no terreno pontos de abastecimento.

Os abastecimentos estarão localizados entre pontos de controlo (devidamente assinalados nos mapas). Não haverá abastecimentos junto a pontos de controlo.

Apenas será disponibilizada água nos pontos de abastecimento. Os copos utilizados deverão ser deixados junto aos pontos de abastecimento, não sendo permitido que os atletas os levem consigo.

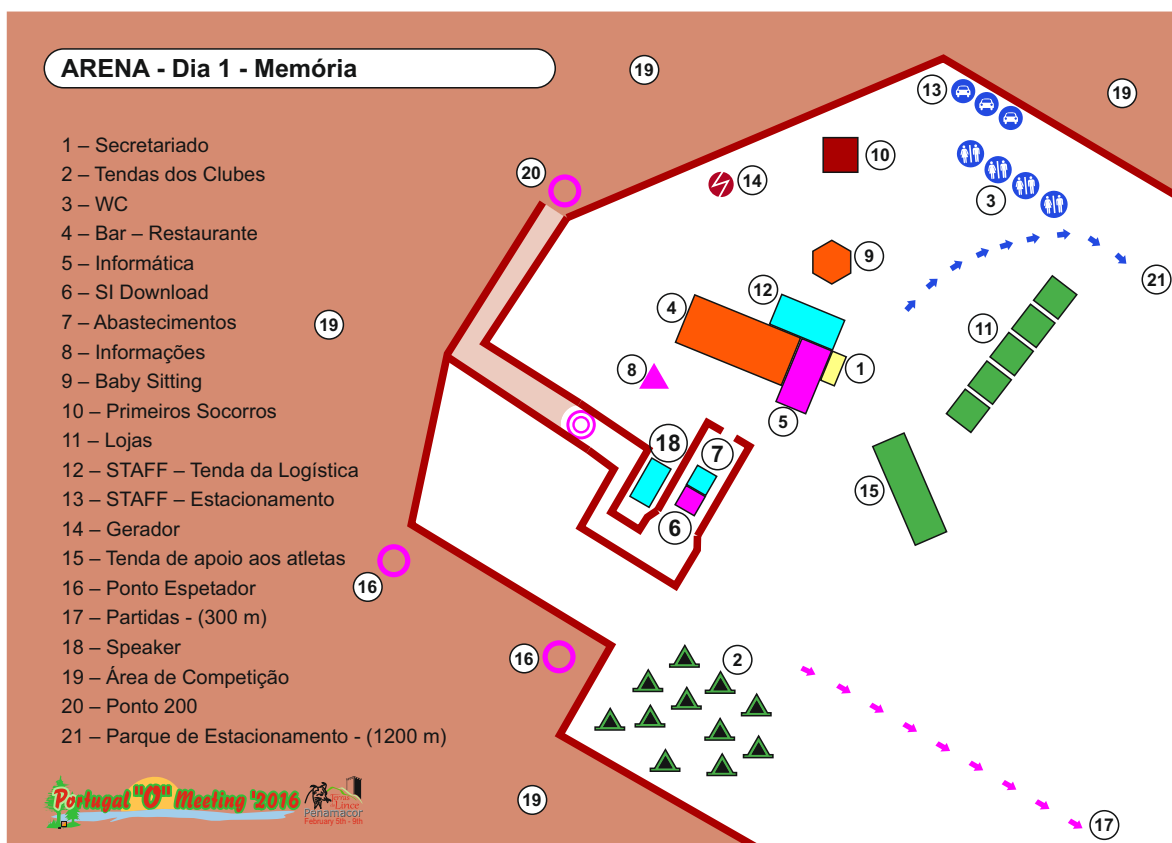
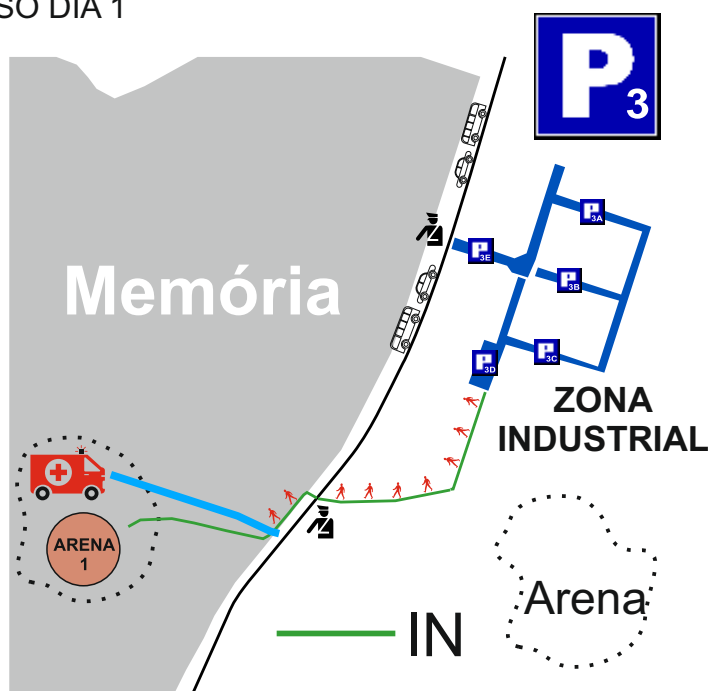
ETAPA 1: DISTÂNCIA MÉDIA – “MEMÓRIA”

Como chega - VER MAPA DE ACESSO DIA 1

- Estrada a seguir: N233
- Distância de Penamacor até à zona de estacionamento: 4 Kms
- Tempo aproximado: 10 minutos

Estacionamento:

- Haverá estacionamento a cerca de 1.200 metros da Arena. É obrigatório seguir as indicações de circulação e estacionamento dadas pelos elementos da organização presentes no local e as indicações afixadas.
- O trajecto que os atletas deverão fazer entre a zona de estacionamento e a Arena estará devidamente assinalado.



Partidas:

- As partidas serão únicas para todos os escalões e estarão localizadas a 300 metros da Arena.
- Haverá indicações a partir da Arena.
- Hora da primeira partida: 10h00.

Informações Técnicas:

Mapa: Memória (2015)

Cartógrafo: Rui Antunes

Traçador de percursos: Rui Antunes

Escala do mapa: 1:10 000 e 1:7 500

Equidistância: 5m

Supervisor: Rui Morais

Dia 1 - 6 Fev. - Sábado - Distância Média - "Memória"					
ESCALÃO	DISTÂNCIA (mts)	DESNÍVEL (mts)	PONTOS CONTROLO	PT ESPECT.	ESCALA DO MAPA
M10	2 380	25	16	-	1:7.500
M12	3 210	40	13	-	1:7.500
M14	4 150	45	15	-	1:10.000
M16	5 150	50	20	SIM	1:10.000
M18	5 790	50	21	SIM	1:10.000
M20	6 190	60	22	SIM	1:10.000
M21A	5 140	35	19	SIM	1:10.000
M21B	4 400	45	15	-	1:10.000
ME	7 480	85	28	SIM	1:10.000
MSE	7 490	85	28	SIM	1:10.000
M35	5 570	60	20	SIM	1:10.000
M40	5 540	45	20	SIM	1:10.000
M45	5 310	40	23	SIM	1:10.000
M50	5 220	45	20	SIM	1:10.000
M55	4 560	30	17	SIM	1:10.000
M60	4 510	40	16	SIM	1:10.000
M65	4 010	15	18	SIM	1:7.500
M70	3 010	20	13	SIM	1:7.500
M75	2 860	15	13	SIM	1:7.500
M80	2 410	15	12	SIM	1:7.500
M85	1 930	10	10	SIM	1:7.500
W10	2 380	25	16	-	1:7.500
W12	3 210	40	13	-	1:7.500
W14	3 260	45	14	-	1:10.000
W16	3 740	20	13	SIM	1:10.000
W18	4 310	45	17	SIM	1:10.000
W20	4 750	45	19	SIM	1:10.000
W21A	3 510	25	17	SIM	1:10.000
W21B	3 330	45	11	-	1:10.000
WE	5 680	65	22	SIM	1:10.000
W35	4 180	45	17	SIM	1:10.000
W40	4 180	45	17	SIM	1:10.000
W45	3 560	35	13	SIM	1:10.000
W50	3 550	30	19	SIM	1:10.000
W55	3 450	30	16	SIM	1:10.000
W60	2 920	25	14	SIM	1:10.000
W65	2 860	15	13	SIM	1:7.500
W70	2 410	15	12	SIM	1:7.500
W75	1 930	10	10	SIM	1:7.500
W80	1 930	10	10	SIM	1:7.500
Fácil Curto	3 340	25	15	-	1:7.500
Difícil Curto	3 510	25	17	SIM	1:10.000
Fácil Longo	4 470	65	15	-	1:10.000
Difícil Longo	5 310	40	23	SIM	1:10.000

Informação adicional:

- Terreno: Predominância de terreno aberto com fácil progressão, com alguns pormenores rochosos. Algum arvoredo com predominância de sobreiros.
- Vedações: Existem algumas vedações transponíveis. Em alguns pontos específicos, devidamente assinalados no mapa, existirão passagens nas vedações.
- Animais: Não é previsível que existam animais na área de competição.
- Zonas de falésias perigosas: Não existem zonas de falésias profundas. Contudo é aconselhável cuidado na transposição das zonas pedregosas.
- Dado ser bastante provável que o terreno esteja molhado e haver zonas pedregosas, será aconselhável o uso de calçado resistente e com boa aderência. Será aconselhável o uso de sapatilhas com bicos.
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta.
- Não haverá abastecimentos ao longo dos percursos.
- Os mapas não serão recolhidos após a prova, pelo que se apela ao fair-play dos atletas, que quando acabarem as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estejam por partir.
- Existirão WC's na Arena.

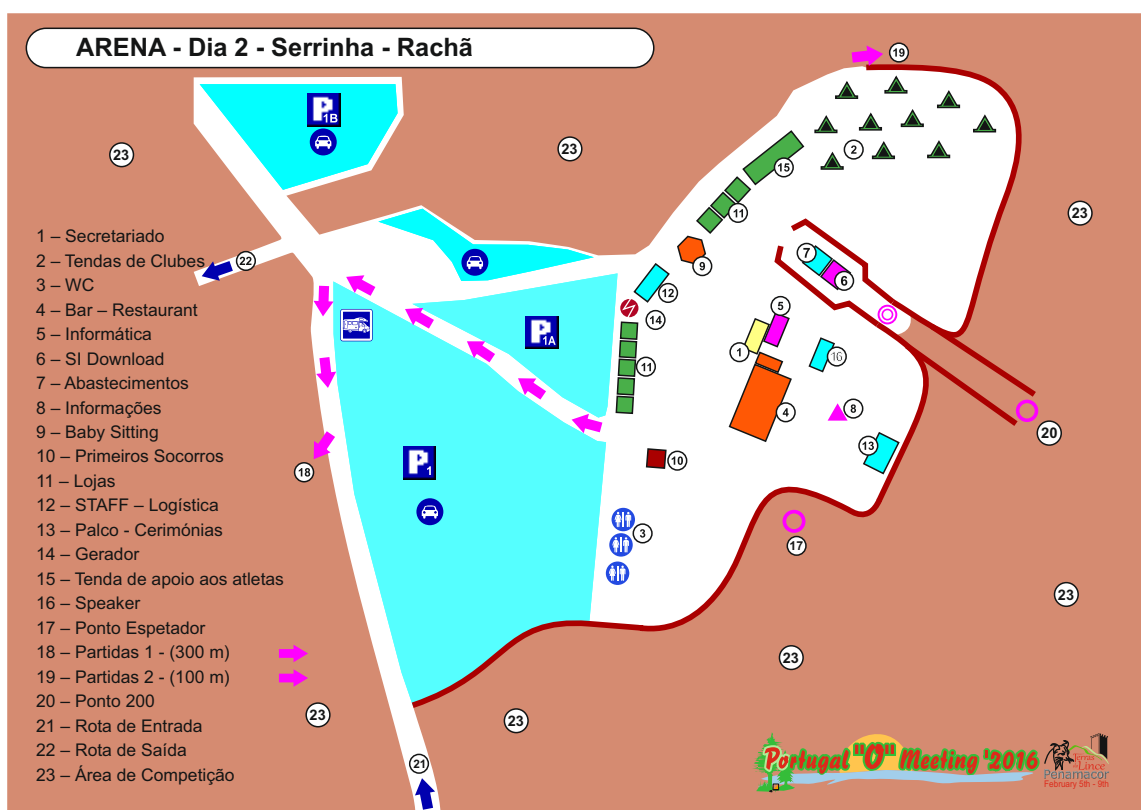
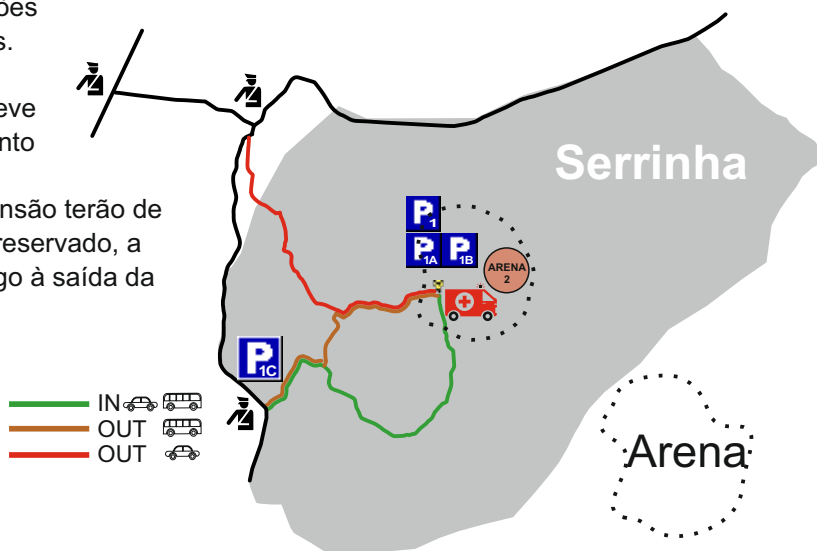
ETAPA 2: DISTÂNCIA MÉDIA – “SERRINHA / RACHÃ”

Como chegar: VER MAPA DE ACESSO DIA 2

- Estrada a seguir: N233 até cruzamento para Águas. Cortar à esquerda para Águas. Em Águas cortar à direita para Bemposta e seguir a Rua do Batoqueiro;
- Distância de Penamacor até à zona de estacionamento: 14 Kms;
- Tempo aproximado: 30 minutos.

Estacionamento:

- Haverá estacionamento a cerca de 200 metros da Arena. O trajecto que os atletas deverão fazer entre a zona de estacionamento e a Arena estará devidamente assinalado.
- Alerta-se os atletas para o facto de os últimos três kms do acesso à zona de estacionamento ser feita numa estrada precária de terra batida, pelo que poderá haver problemas na sua transitabilidade caso as condições meteorológicas sejam adversas. Esses três kms serão feitos a uma baixa velocidade, o que deve ser tido em conta no planeamento da viagem dos atletas.
- Os autocarros de maior dimensão terão de estacionar num espaço a eles reservado, a cerca de três kms da Arena (logo à saída da



Mapa: Serrinha (2015)

Cartógrafo: Rui Antunes

Traçador dos percursos: Carlos Monteiro

Escala do mapa: 1:10 000 e 1:7 500

Equidistância: 5m

Supervisor: Rui Morais

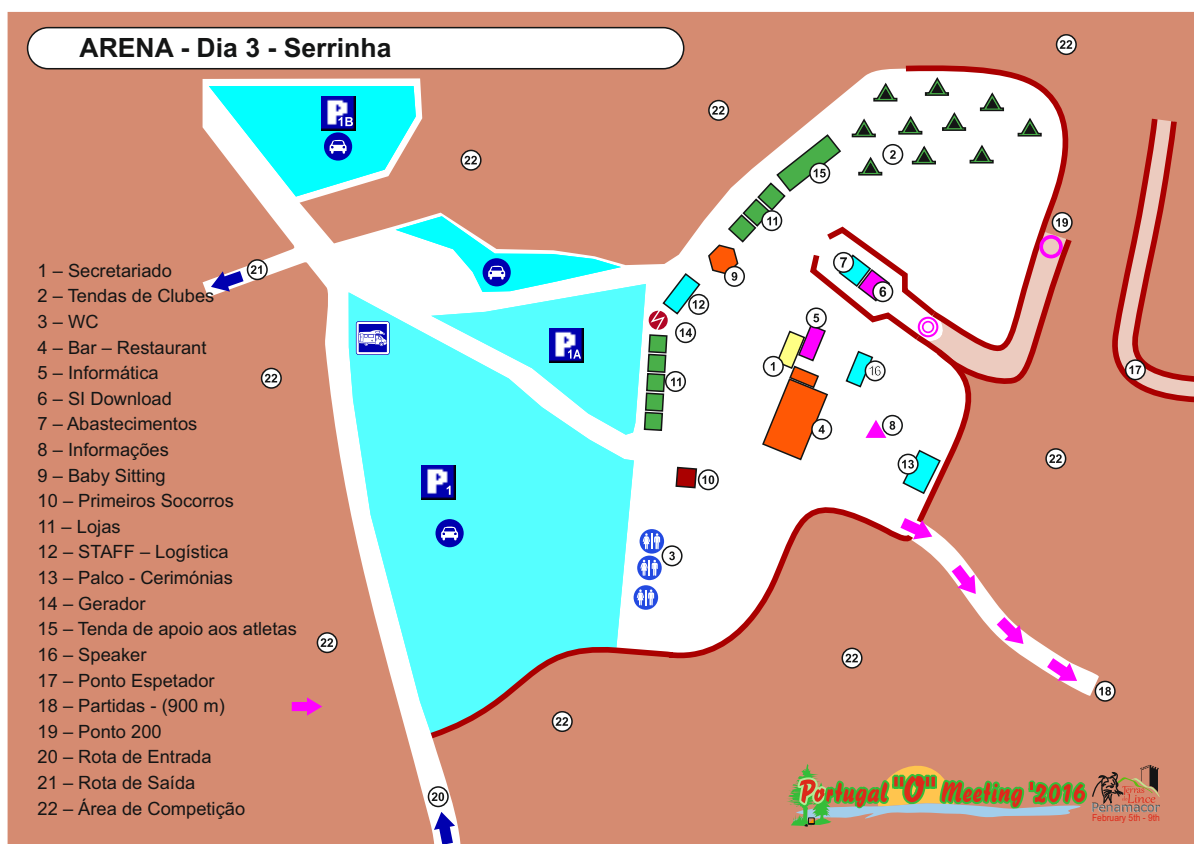
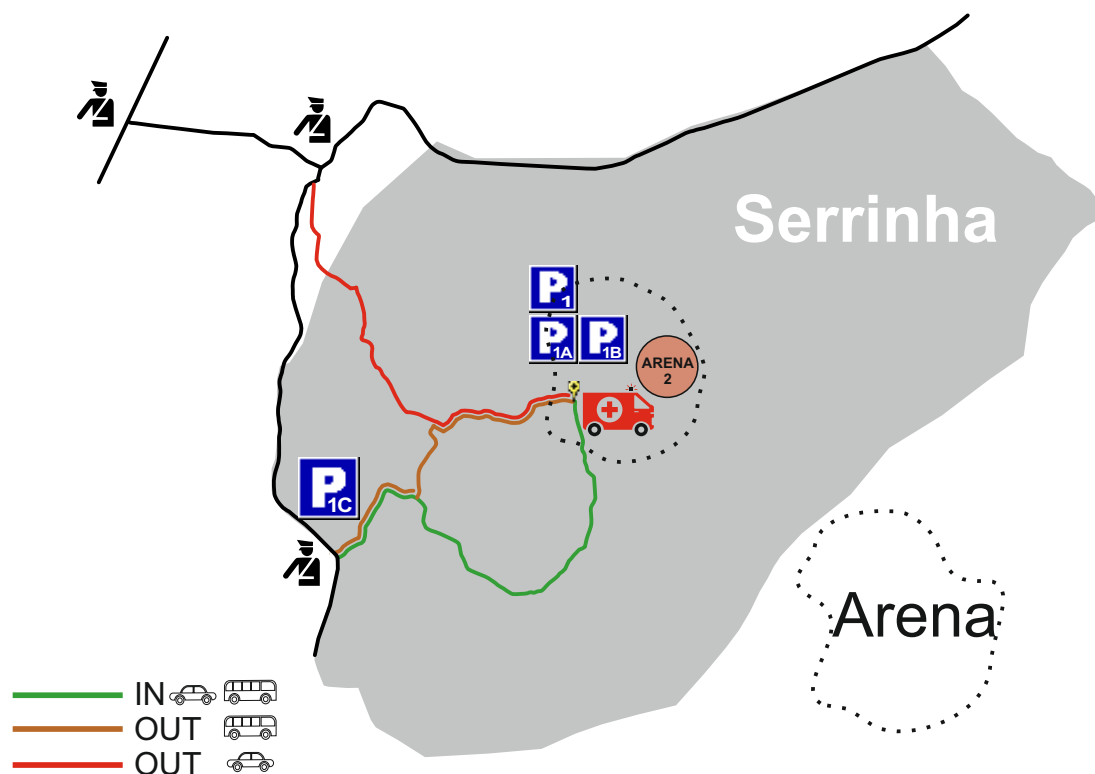
Dia 2 - 7 Fev. - Domingo - Distância Média - "Serrinha - Rachã"							
ESCALÃO	DISTÂNCIA (mts)	DESNÍVEL (mts)	PONTOS CONTROLO	PT ESPECT.	ESCALA DO MAPA	Partida	Distância p/ Partida (mts)
M10	2 200	25	16	-	1:7.500	S2	100
M12	2 600	25	19	-	1:7.500	S2	100
M14	4 120	65	19	-	1:10.000	S1	300
M16	4 920	90	23	-	1:10.000	S1	300
M18	5 060	105	20	-	1:10.000	S1	300
M20	5 610	135	24	-	1:10.000	S1	300
M21A	4 960	130	17	-	1:10.000	S1	300
M21B	4 050	80	22	-	1:10.000	S1	300
ME	6 980	160	30	SIM	1:10.000	S1	300
MSE	6 990	160	30	SIM	1:10.000	S1	300
M35	5 090	110	20	-	1:10.000	S1	300
M40	4 780	100	20	-	1:10.000	S1	300
M45	4 510	75	21	-	1:10.000	S1	300
M50	4 310	85	24	-	1:10.000	S1	300
M55	4 040	80	21	-	1:10.000	S1	300
M60	3 860	70	21	-	1:10.000	S1	300
M65	3 190	50	16	-	1:7.500	S1	300
M70	2 870	50	14	-	1:7.500	S1	300
M75	2 750	35	14	-	1:7.500	S1	300
M80	2 420	35	12	-	1:7.500	S1	300
M85	1 950	35	11	-	1:7.500	S1	300
W10	2 200	25	16	-	1:7.500	S2	100
W12	2 600	25	19	-	1:7.500	S2	100
W14	3 080	50	15	-	1:10.000	S1	300
W16	3 670	65	17	-	1:10.000	S1	300
W18	4 010	75	21	-	1:10.000	S1	300
W20	4 420	85	21	-	1:10.000	S1	300
W21A	3 530	60	16	-	1:10.000	S1	300
W21B	3 300	60	19	-	1:10.000	S1	300
WE	5 710	130	27	SIM	1:10.000	S1	300
W35	3 570	80	18	-	1:10.000	S1	300
W40	3 570	80	18	-	1:10.000	S1	300
W45	3 370	80	18	-	1:10.000	S1	300
W50	3 250	65	16	-	1:10.000	S1	300
W55	3 030	55	16	-	1:10.000	S1	300
W60	3 010	50	18	-	1:10.000	S1	300
W65	2 750	35	14	-	1:7.500	S1	300
W70	2 420	35	12	-	1:7.500	S1	300
W75	1 950	35	11	-	1:7.500	S1	300
W80	1 950	35	11	-	1:7.500	S1	300
Fácil Curto	2 690	25	19	-	1:7.500	S2	100
Difícil Curto	3 530	60	16	-	1:10.000	S1	300
Fácil Longo	4 160	45	20	-	1:10.000	S2	100
Difícil Longo	4 510	75	21	-	1:10.000	S1	300

Informação adicional:

- Terreno: Terreno maioritariamente com boa progressão, com predominância de detalhes rochosos. Vegetação pouco abundante, com algumas zonas de eucalipto e pequenos bosques de carvalhos.
- Vedações: Existem vedações de difícil transposição, com passagens assinaladas no mapa.
- Animais: Os animais (bovinos e ovinos) que normalmente existem na área do mapa serão devidamente recolhidos pelos proprietários, em coordenação com a organização do POM.
- Existem bastantes detalhes rochosos que aconselham cuidado na sua progressão ou transposição;
- Dado ser bastante provável que o terreno esteja molhado e haver zonas pedregosas, será aconselhável o uso de calçado resistente e com boa aderência. Será aconselhável o uso de sapatilhas com bicos.
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta.
- Não haverá abastecimentos ao longo dos percursos.
- Os mapas não serão recolhidos após a prova, pelo que se apela ao fair-play dos atletas, que quando acabarem as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estejam por partir.
- Existirão WC's na Arena.

ETAPA 3: DISTÂNCIA LONGA (WRE) – “SERRINHA”

Como chegar: VER MAPA DE ACESSO DIA 3



Mapa: Serrinha (2015)

Cartógrafo: Rui Antunes

Traçador dos percursos: Rui Antunes

Escala do mapa: 1:15 000, 1:10 000 e 1:7 500

Equidistância: 5m

Supervisor: Rui Morais

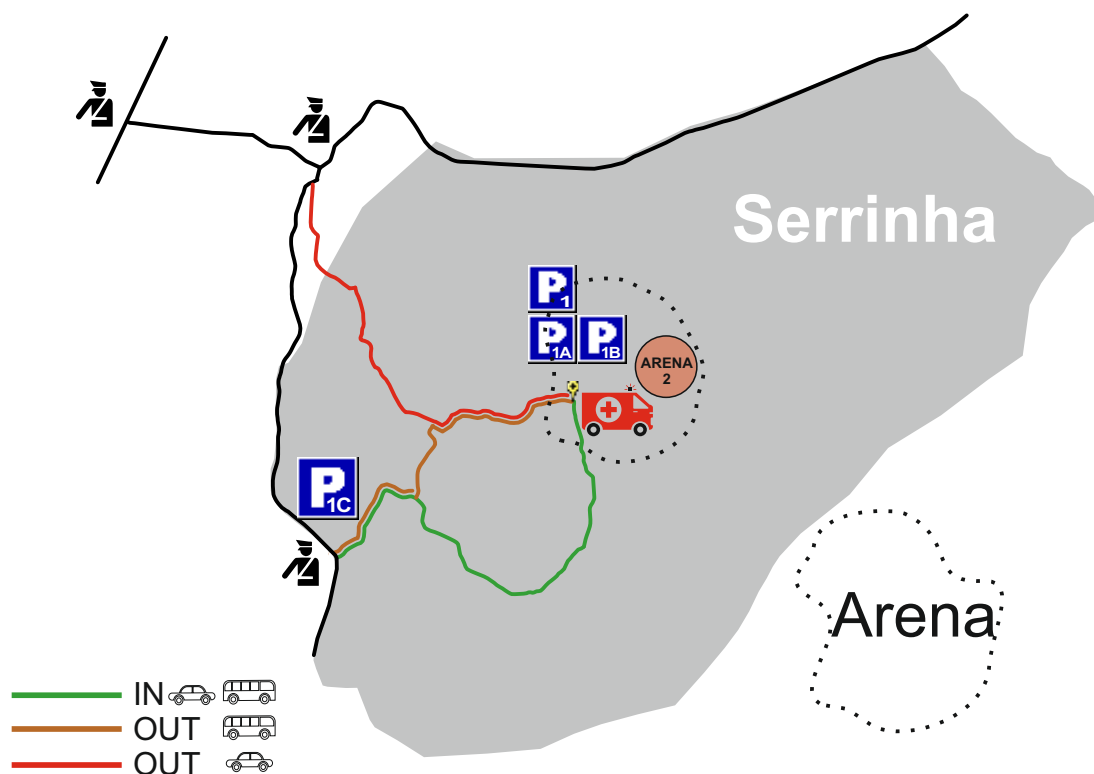
Dia 3 - 8 Fev. - Segunda-feira - Distância Longa - "Serrinha - WRE"					
ESCALÃO	DISTÂNCIA (mts)	DESNÍVEL (mts)	PONTOS CONTROLO	CORREDOR DE ESPECT.	ESCALA DO MAPA
M10	2 450	60	13	-	1:7.500
M12	3 260	120	16	-	1:7.500
M14	5 170	160	12	-	1:10.000
M16	6 140	250	13	-	1:10.000
M18	7 380	320	16	-	1:15.000
M20	9 860	380	22	-	1:15.000
M21A	8 290	340	19	-	1:15.000
M21B	6 230	245	14	-	1:10.000
ME	13 770	640	29	SIM	1:15.000
MSE	13 790	640	29	SIM	1:15.000
M35	8 340	400	17	-	1:15.000
M40	8 250	385	20	-	1:15.000
M45	7 400	350	14	-	1:10.000
M50	6 920	335	15	-	1:10.000
M55	6 300	275	15	-	1:10.000
M60	5 410	195	11	-	1:10.000
M65	5 020	190	11	-	1:7.500
M70	3 900	160	9	-	1:7.500
M75	3 340	140	10	-	1:7.500
M80	2 630	90	8	-	1:7.500
M85	2 210	85	7	-	1:7.500
W10	2 450	60	13	-	1:7.500
W12	3 260	120	16	-	1:7.500
W14	3 930	125	9	-	1:10.000
W16	4 690	180	12	-	1:10.000
W18	5 610	215	14	-	1:15.000
W20	6 190	250	13	-	1:15.000
W21A	5 000	180	11	-	1:15.000
W21B	3 590	110	8	-	1:10.000
WE	9 710	420	22	SIM	1:15 .000
W35	5 010	190	13	-	1:15.000
W40	5 010	190	13	-	1:15.000
W45	4 660	160	10	-	1:10.000
W50	4 440	150	9	-	1:10.000
W55	3 840	125	9	-	1:10.000
W60	3 370	120	11	-	1:10.000
W65	3 340	140	10	-	1:7.500
W70	2 630	90	8	-	1:7.500
W75	2 210	85	7	-	1:7.500
W80	2 210	85	7	-	1:7.500
Fácil Curto	3 260	120	16	-	1:7.500
Difícil Curto	3 840	125	9	-	1:10.000
Fácil Longo	4 320	170	15	-	1:10.000
Difícil Longo	6 300	275	15	-	1:10.000

Informação adicional:

- Terreno: Terreno com bastante desnível e de progressão condicionada pela vegetação. Existem bastantes zonas de elementos rochosos e grandes maciços graníticos.
- Vedações: Existem algumas vedações.
- Animais: Os animais (bovinos e ovinos) que normalmente existem na área do mapa serão devidamente recolhidos pelos proprietários, em coordenação com a organização do POM.
- Existem zonas de elementos rochosos, alguns com perigosidade na sua transposição e ainda algumas escarpas profundas junto às quais é necessário bastante cuidado.
- Dado ser bastante provável que o terreno esteja molhado e haver zonas pedregosas, será aconselhável o uso de calçado resistente e com boa aderência. Será recomendado o uso de sapatilhas com bicos.
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta.
- Haverá abastecimentos com água em todos os percursos.
- Os mapas não serão recolhidos após a prova, pelo que se apela ao fair-play dos atletas, que quando acabarem as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estejam por partir.
- Existirão WC's na Arena.

ETAPA 4: DISTÂNCIA LONGA – “SERRINHA / DONGALINHO”

Como chegar: VER MAPA DE ACESSO DIA 4



Mapa: Serrinha (2015)

Cartógrafo: Rui Antunes e José Batista

Traçador dos percursos: Rui Antunes

Escala do mapa: 1:15 000, 1:10 000 e 1:7 500

Equidistância: 5m

Supervisor: Rui Morais

Dia 4 - 9 Fev. - Terça-feira - Distância Longa - "Serrinha - Dongalinho"						
ESCALÃO	DISTÂNCIA (mts)	DESNÍVEL (mts)	PONTOS CONTROLO	CORREDOR ESPECT.	ESCALA DO MAPA	Distância p/ Partida (mts)
M10	2 680	70	14	-	1:7.500	1 300
M12	2 900	70	15	-	1:7.500	1 300
M14	4 780	130	13	-	1:10.000	1 300
M16	5 660	210	12	-	1:10.000	1 300
M18	7 210	300	14	-	1:15.000	1 300
M20	9 180	410	16	-	1:15.000	1 300
M21A	8 330	330	15	-	1:15.000	1 300
M21B	6 220	220	14	-	1:10.000	1 300
ME	13 950	470	24	SIM	1:15.000	100
MSE	13 940	470	24	SIM	1:15.000	100
M35	8 170	335	14	-	1:15.000	1 300
M40	7 290	290	15	-	1:15.000	1 300
M45	6 770	260	15	-	1:10.000	1 300
M50	6 360	250	15	-	1:10.000	1 300
M55	5 960	245	13	-	1:10.000	1 300
M60	5 630	240	12	-	1:10.000	1 300
M65	4 890	190	13	-	1:7.500	1 300
M70	3 470	100	10	-	1:7.500	1 300
M75	3 050	100	11	-	1:7.500	1 300
M80	2 620	90	10	-	1:7.500	1 300
M85	2 140	70	9	-	1:7.500	1 300
W10	2 680	70	14	-	1:7.500	1 300
W12	2 900	70	15	-	1:7.500	1 300
W14	3 580	120	12	-	1:10.000	1 300
W16	4 590	165	12	-	1:10.000	1 300
W18	5 520	200	13	-	1:15.000	1 300
W20	6 020	245	14	-	1:15.000	1 300
W21A	4 880	175	11	-	1:15.000	1 300
W21B	3 420	100	9	-	1:10.000	1 300
WE	9 390	260	19	SIM	1:15.000	100
W35	4 680	170	12	-	1:15.000	1 300
W40	4 680	170	12	-	1:15.000	1 300
W45	4 600	155	12	-	1:10.000	1 300
W50	4 260	150	12	-	1:10.000	1 300
W55	3 540	140	7	-	1:10.000	1 300
W60	3 270	100	9	-	1:10.000	1 300
W65	3 050	100	11	-	1:7.500	1 300
W70	2 620	90	10	-	1:7.500	1 300
W75	2 140	70	9	-	1:7.500	1 300
W80	2 140	70	9	-	1:7.500	1 300
Fácil Curto	2 900	70	15	-	1:7.500	1 300
Difícil Curto	3 540	175	7	-	1:10.000	1 300
Fácil Longo	4 070	240	16	-	1:10.000	1 300
Difícil Longo	5 960	245	13	-	1:10.000	1 300

Informação adicional:

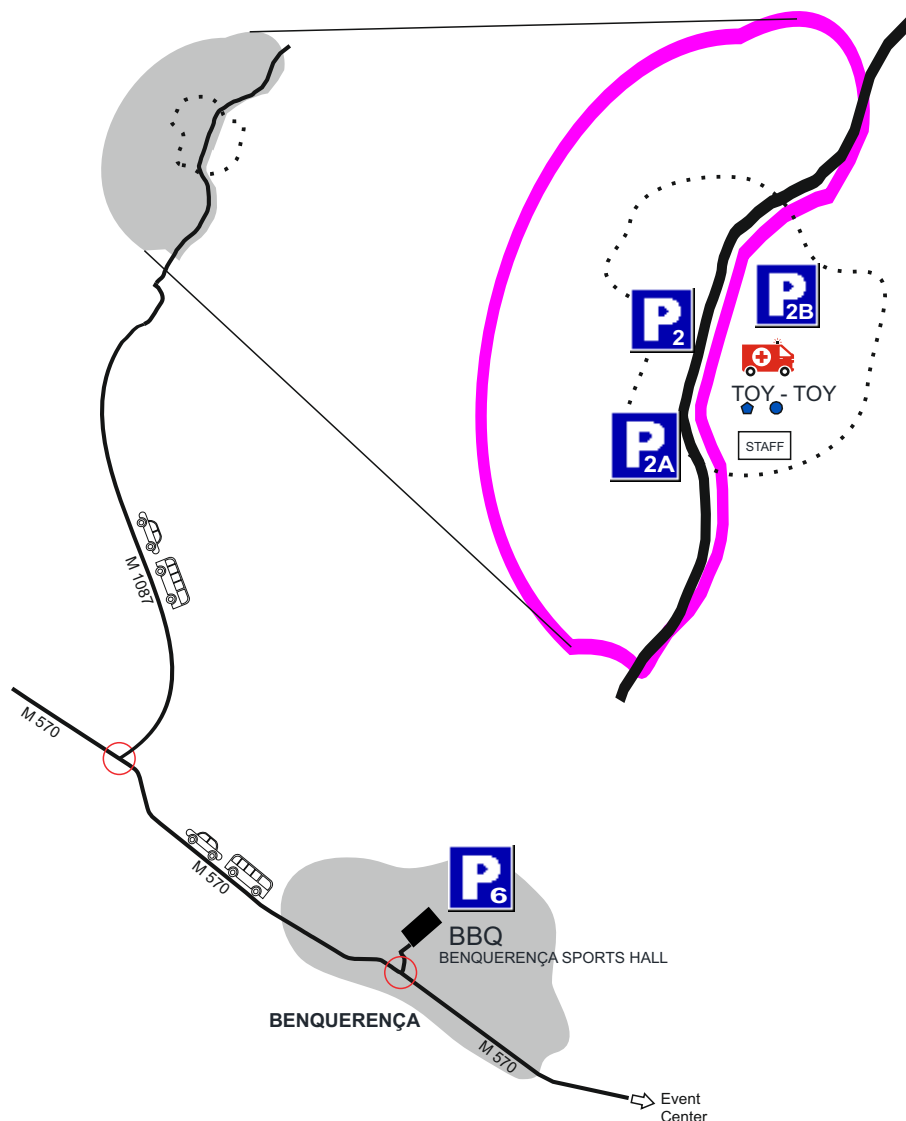
- Terreno: Terreno com bastante desnível e de progressão condicionada pela vegetação. Existem bastantes zonas de elementos rochosos e grandes maciços graníticos. Algumas zonas do mapa têm menos vegetação, permitindo uma melhor progressão.
- Vedações: Existem algumas vedações, com passagens assinaladas no mapa.
- Animais: Os animais (bovinos e ovinos) que normalmente existem na área do mapa serão devidamente recolhidos pelos proprietários, em coordenação com a organização do POM.
- Existem zonas de elementos rochosos, alguns com perigosidade na sua transposição e ainda algumas escarpas profundas junto às quais é necessário bastante cuidado.
- Dado ser bastante provável que o terreno esteja molhado e haver zonas pedregosas, será aconselhável o uso de calçado resistente e com boa aderência. Será recomendado o uso de sapatilhas com bicos.
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta.
- Haverá abastecimentos com água em todos os percursos.
- Os mapas não serão recolhidos após a prova, pelo que se apela ao fair-play dos atletas, que quando acabarem as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estejam por partir.
- Existirão WC's na Arena.

ETAPA 5: WARM UP RACE (PROVA EXTRA) – “ANASCR”

Como chegar: VER MAPA DE ACESSO DIA 0

Estacionamento:

- Existirão 3 zonas de estacionamento, conforme mapa abaixo:



Arena:

- As zonas de Partida e Chegada serão no mesmo local e distam 300 mts das zonas de estacionamento.

Os mapas do Warm Up Race serão levantados unicamente no Event Center (Penamacor) a partir das 9h00 de quinta-feira 4 de fevereiro.

O sistema SPORTIdent estará montado no terreno unicamente na sexta-feira 5 de fevereiro, entre as 9h00 e as 12h00.

Não serão atribuídos tempos de partida, sendo o início da prova do atleta registado com a utilização da estação START. As partidas terão início às 9:00 e finalizam às 12:00. O sistema SPORTIdent será retirado do terreno às 13:30.

Barbecue: A partir das 12h00 haverá um barbecue na localidade de Benquerença (junto ao Polidesportivo de Benquerença), acessível gratuitamente a todos os participantes da Warm Up Race. Os atletas terão de apresentar o seu mapa da Warm Up Race para terem acesso ao Barbecue.

Mapa: Anascer (2015)

Cartógrafo: Rui Antunes e José Batista

Traçador dos percursos: Hélder Ferreira

Escala do mapa: 1:10 000 & 1:7 500

Equidistância: 5m

Dia 5 Fev. - Sexta-Feira - Warm Up Race - "Anascer"

ESCALÃO	DISTÂNCIA (mts)	DESNÍVEL (mts)	PONTOS CONTROLO	ESCALA DO MAPA
M10	2 740	75	20	1:7.500
M12	2 740	75	20	1:7.500
M14	2 750	100	15	1:10.000
M16	4 310	235	19	1:10.000
M18	4 830	270	20	1:10.000
M20	6 080	270	14	1:10.000
M21A	5 140	230	22	1:10.000
M21B	2 750	100	15	1:10.000
ME	6 080	270	14	1:10.000
MSE	6 080	270	14	1:10.000
M35	5 140	230	22	1:10.000
M40	5 140	230	22	1:10.000
M45	4 830	270	20	1:10.000
M50	4 830	270	20	1:10.000
M55	4 310	235	19	1:10.000
M60	3 620	165	19	1:10.000
M65	2 770	135	15	1:7.500
M70	2 770	135	15	1:7.500
M75	2 650	120	13	1:7.500
M80	2 470	95	12	1:7.500
M85	2 470	95	12	1:7.500
W10	2 740	75	20	1:7.500
W12	2 740	75	20	1:7.500
W14	2 750	100	15	1:10.000
W16	3 620	165	19	1:10.000
W18	4 310	235	19	1:10.000
W20	4 830	270	20	1:10.000
W21A	4 310	235	19	1:10.000
W21B	2 750	100	15	1:10.000
WE	5 140	230	22	1:10.000
W35	4 830	270	20	1:10.000
W40	4 310	235	19	1:10.000
W45	4 310	235	19	1:10.000
W50	3 620	165	19	1:10.000
W55	3 620	165	19	1:10.000
W60	3 620	165	19	1:10.000
W65	2 650	120	13	1:7.500
W70	2 650	120	13	1:7.500
W75	2 470	95	12	1:7.500
W80	2 470	95	12	1:7.500
Fácil Curto	2 740	75	20	1:7.500
Difícil Curto	3 620	165	19	1:10.000
Fácil Longo	2 750	100	15	1:10.000
Difícil Longo	4 830	270	20	1:10.000

Informação adicional:

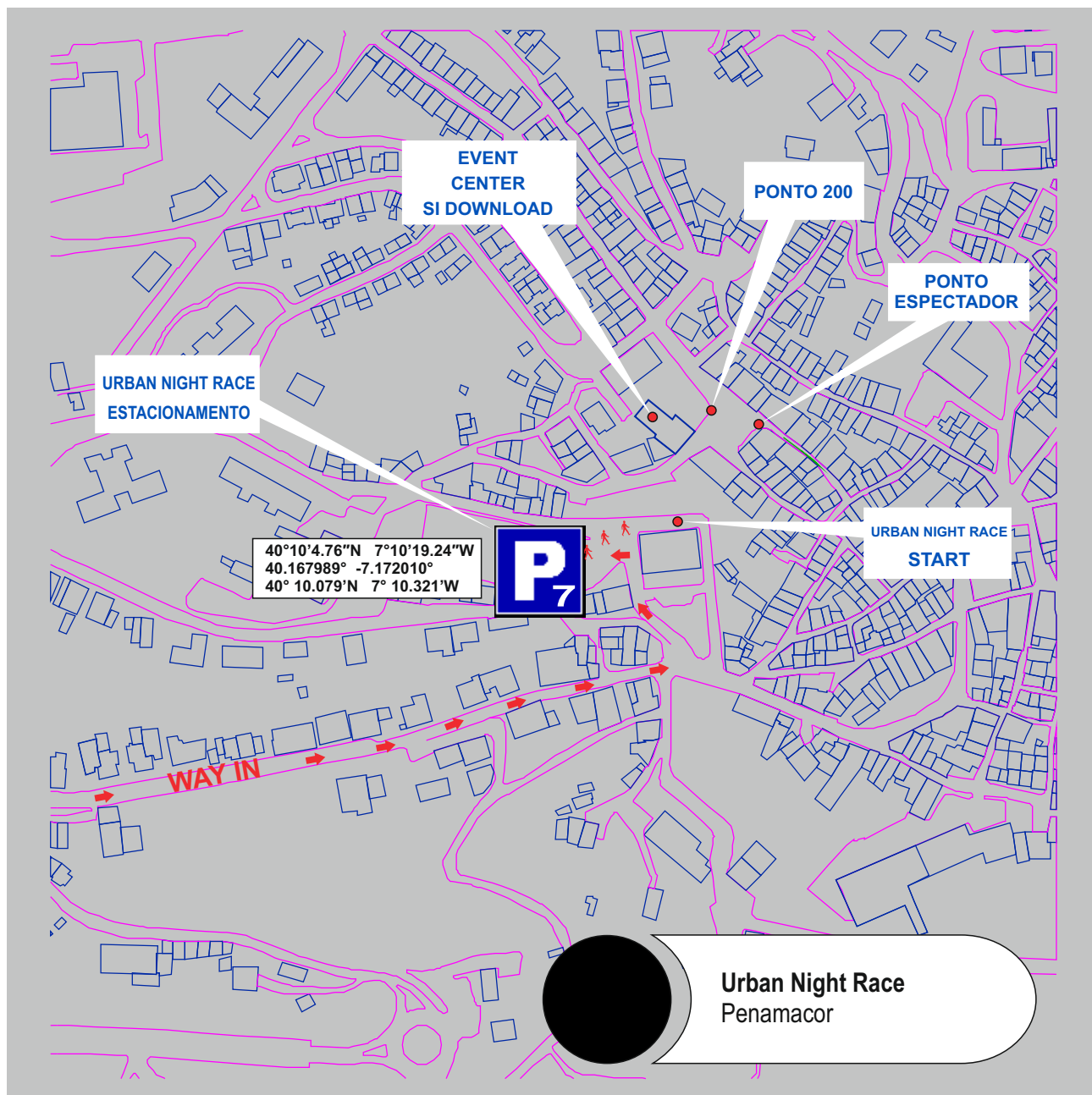
- Terreno: Predominância de terreno aberto com boa progressão, com muitos pormenores rochosos. Há reduzido arvoredo, mas alguma vegetação rasteira. Reduzida rede de caminhos.
- Vedações: Não existem.
- Animais: Não é previsível que existam animais na área de competição.
- Zonas de falésias perigosas: Existem zonas de falésias perigosas na zona norte do terreno, nas quais é necessário muita prudência.
- Dado ser bastante provável que o terreno esteja molhado e haver zonas pedregosas, será aconselhável o uso de calçado resistente e com boa aderência. Será aconselhável o uso de sapatilhas com bicos.
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta.
- Não haverá abastecimentos no terreno nem no final da prova.
- Existirão WC's na Arena.

ETAPA 6: URBAN NIGHT RACE (PROVA EXTRA) - PENAMACOR

Como chegar: VER MAPA DE ACESSO DIA 1

Estacionamento:

- Existirá uma zona reservada a estacionamento indicada no esquema abaixo.



- Dada a reduzida dimensão desta zona de estacionamento, é vivamente aconselhável que os atletas que pernoitam no solo duro se desloquem a pé da zona do solo duro para a zona das Partidas (junto à Câmara Municipal de Penamacor).

Mapa: Penamacor (2015)

Cartógrafo: Carlos Vale

Traçadores de percursos: Patrícia Casalinho

Escala do mapa: 1:4 000 (todos os escalões)

Equidistância: 5m

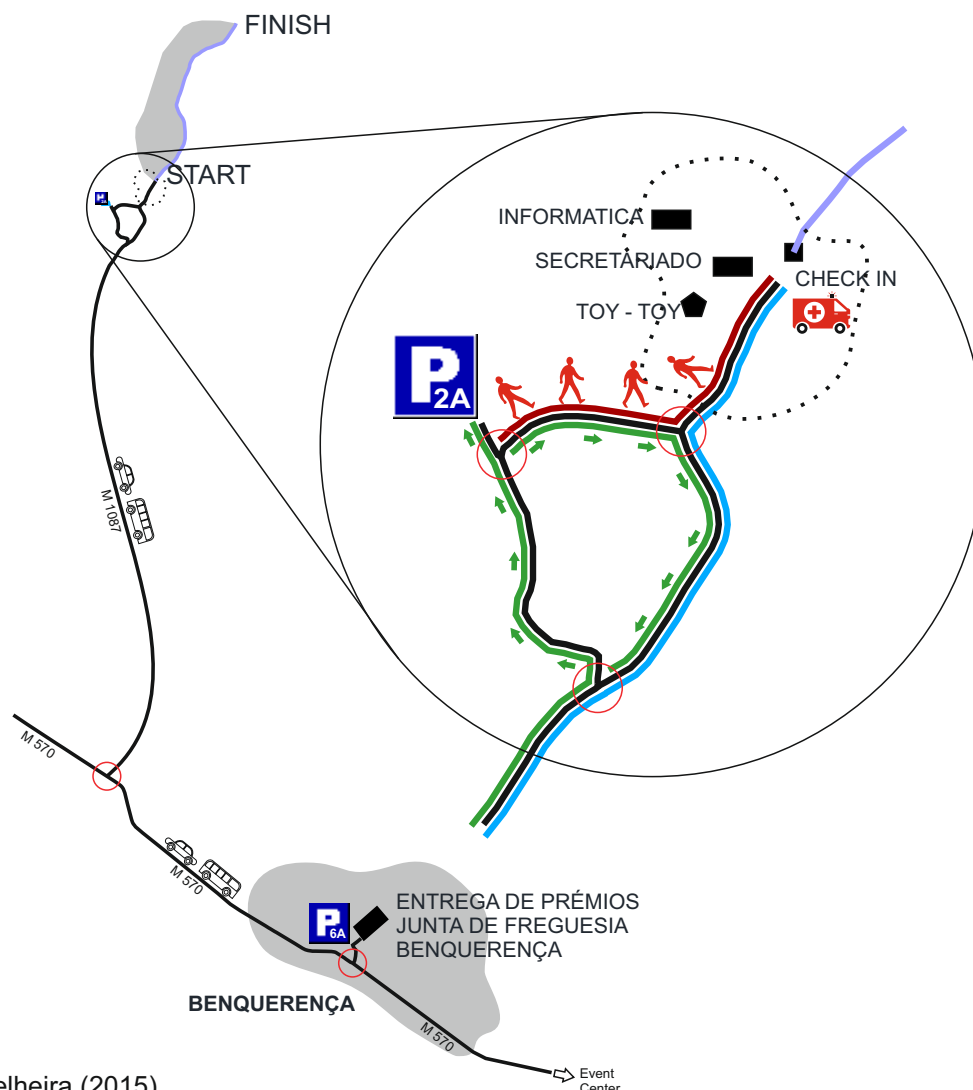
Dia 6 Fev. - Sábado - Urban Night Race "Penamacor"					
ESCALÃO	DISTÂNCIA (mts)	Melhor Opção (kms)	DESNÍVEL (mts)	PONTOS CONTROLO	PT ESPECT.
M10	1 090	1,1	75	16	-
M12	1 090	1,1	75	16	-
M14	1 330	1,7	100	16	-
M16	1 990	2,8	125	17	-
M18	2 400	3,4	165	18	-
M20	2 860	4,4	195	18	SIM
M21A	2 740	4,1	155	26	-
M21B	1 540	2,3	125	10	-
ME	2 930	4,5	230	24	SIM
MSE	2 900	4,5	225	24	SIM
M35	2 740	4,1	155	26	-
M40	2 160	3,3	145	19	-
M45	2 100	3,3	145	18	-
M50	1 980	2,9	145	15	-
M55	1 750	2,6	145	17	-
M60	1 720	2,4	110	13	SIM
M65	1 640	2,4	125	16	-
M70	1 590	2,3	120	17	-
M75	1 510	2,2	80	14	-
M80	1 360	2,1	85	15	-
M85	1 240	1,8	85	14	-
W10	1 090	1,1	75	16	-
W12	1 090	1,1	75	16	-
W14	1 330	1,7	100	16	-
W16	1 540	2,3	125	10	-
W18	1 990	2,8	125	17	SIM
W20	2 400	3,4	165	18	-
W21B	1 310	1,7	85	14	-
W21A	1 680	2,5	120	18	-
WE	2 790	4,1	195	18	-
W35	2 510	3,5	135	18	-
W40	1 750	2,6	145	17	-
W45	1 680	2,5	120	18	-
W50	1 720	2,4	110	13	SIM
W55	1 640	2,4	125	16	-
W60	1 590	2,3	120	17	-
W65	1 510	2,2	80	14	-
W70	1 360	2,1	85	15	-
W75	1 240	1,8	85	14	-
W80	1 240	1,8	85	14	-
Curto	1 310	1,7	85	14	-
Longo	2 510	3,5	135	18	-

Informação adicional:

- Terreno: Zona urbana, com características de casco medieval. Desnível acentuado.
- Não haverá corte de trânsito, pelo que é necessário cuidado no atravessamento das estradas e ruas.
- É permitido o uso de calções e manga curta.
- Não haverá abastecimentos no terreno.

ETAPA 7: INVACARE PRE O – “ABELHEIRA”

Como chegar: VER MAPA DE ACESSO DIA 2



Mapa: Abelheira (2015)

Cartógrafo: Rui Antunes

Traçadores de percursos: Inês Domingues & Edgar Domingues

Escala do mapa: 1:5 000

Equidistância: 5m

Supervisor: Nuno Pires

Terreno: Zona rica em elementos naturais, maioritariamente rochas.

A prova será toda realizada numa Estrada pavimentada, com boas condições de circulação para cadeiras de rodas. Contudo, há algum desnível ao longo do percurso. Sair da estrada não será permitido, pelo que uma eventual infracção será punida com a desclassificação ao atleta infractor.

A organização não terá acompanhantes para os atletas paralímpicos. Será da sua responsabilidade trazer os seus acompanhantes.

O tamanho mínimo das rochas assinaladas no mapa é de 2 metros de altura. É da responsabilidade dos atletas descobrir quais as rochas que estão assinaladas no mapa.

É obrigatório manter **SILÊNCIO** durante a realização da prova. Durante a competição as ajudas à navegação que os atletas poderão utilizar serão apenas o mapa e a sinalética fornecidos pela organização, bem como a bússola. Não são permitidas ajudas mecânicas ou electrónicas, para além de um relógio e odómetro. Uma lupa incorporada na bússola ou separada também será permitida. Binóculos ou telescópios serão proibidos. Equipamentos de telecomunicação também não são permitidos na zona de competição. Qualquer uso de equipamentos de telecomunicação durante o período da prova implicará a desclassificação dos atletas infractores.

As eventuais reclamações deverão ser feitas, pelo atleta, no Secretariado da prova ou junto do directores do evento, até 15 minutos após a divulgação das soluções da prova.

Day Feb. 7 - Domingo - Invacare Pre O Abelheira						
ESCALÃO	DISTANCIA (m)	ACUMULADO (m)	PONTOS	TEMPO	ESCALA	DESNIVEL (mts)
OPEN	1 150	10	24	110 m	1:5.000	5
PARALYMPIC	1 150	10	24	110 m	1:5.000	5
Time allowed in timed controls: 1 minute and 30 seconds						

Informação Adicional

O número de inscritos na classe Aberta do Invacare PreO aumentou para além das melhores expectativas da equipa organizativa, sendo a principal razão o grande interesse dos atletas.

Por essa razão, há um compromisso da equipa do POM 2016 no sentido de permitir que todos participem, sem frustrar expectativas, não limitando o número máximo de inscrições.

Há uma grande preocupação em assegurar que há margem suficiente para que todos os atletas que participam na etapa Média tenham algum tempo para descanso, para alimentação e que cheguem em segurança à competição de PreO.

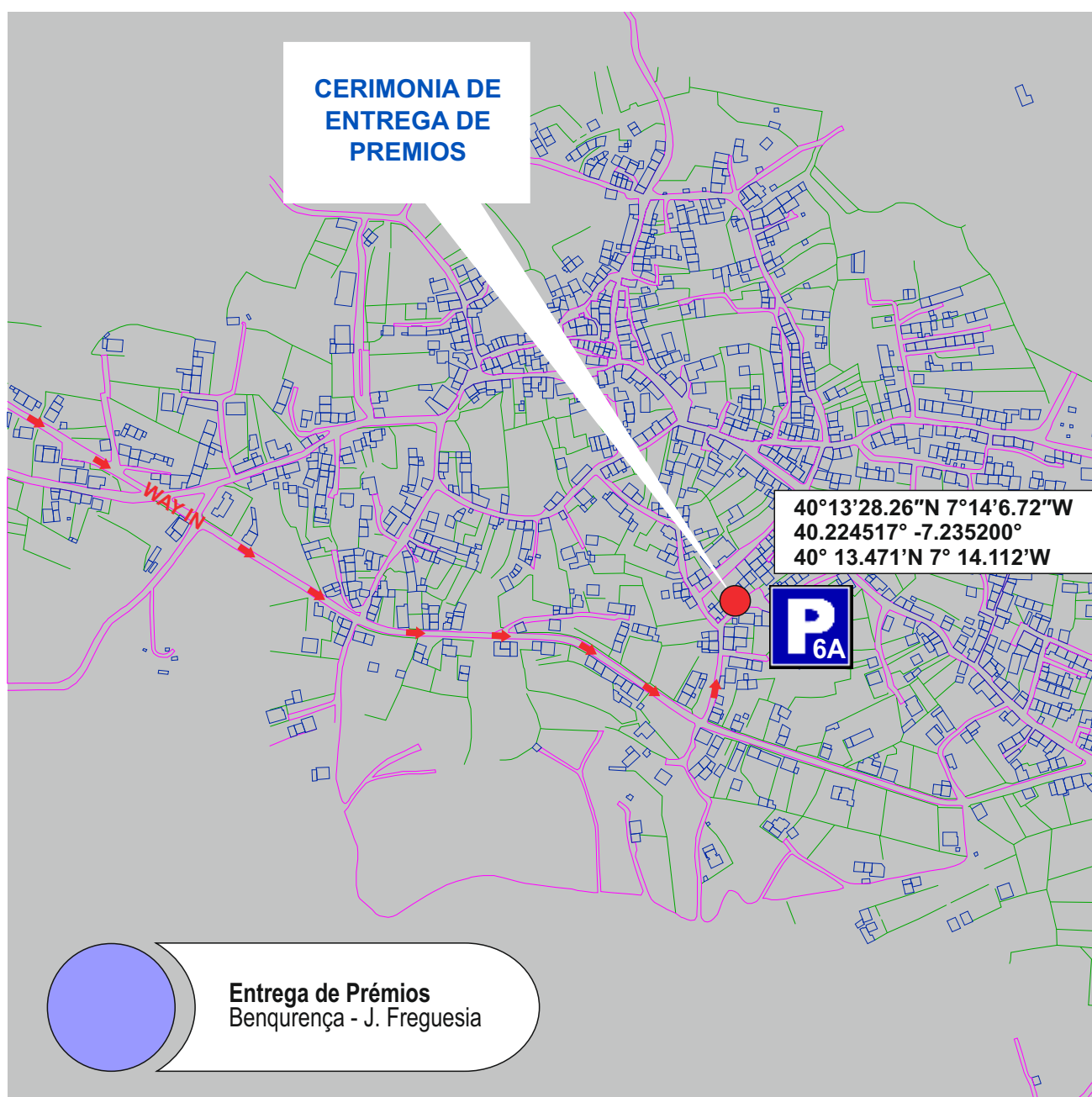
Antes desta declaração, a janela de tempo estimada como necessária para que todos os atletas realizassem em fila única a estação cronometrada não garantia que houvesse condições de luz idênticas para a realização do percurso formal.

Por forma a ultrapassar esta situação e prevenir alguma injustiça no que respeita à Taça de Portugal de Orientação de Precisão e aos eventos que contam para a selecção dos atletas que irão participar no ETOC2016/WTOC2016, o Supervisor Nacional decidiu o seguinte:

- O planeamento final da prova não será alterado ou cortado, procedendo-se à realização dos 3 desafios na estação cronometrada e de 24 pontos no percurso formal.
- Uma estação dupla será montada lado a lado, com interferência visual e acústica minimizada. As cadeiras estarão separadas apenas por alguns metros uma da outra.
- O ângulo de visão entre estações é semelhante, por forma a usar o mesmo mapa e ordem de desafios.
- A pequena diferença de posição dos elementos e balizas avistadas de cada estação não será um problema, devido à proximidade dos locais de avistamento, do formato redondo dos mapas dos cronometrados e da natureza dos cronometrados de Pre O (não há resposta zero).
- Por razões operacionais, os procedimentos serão maioritariamente em Português numa estação e em Inglês na outra.
- As listas de partida para a classe Aberta será publicada por Estação.

O Supervisor Nacional pede para ser informado com antecedência (antes do evento) se algum atleta está em desacordo com esta excepção à regra, tendo em conta que os resultados da classe Aberta serão apurados independentemente da estação usada por cada um.

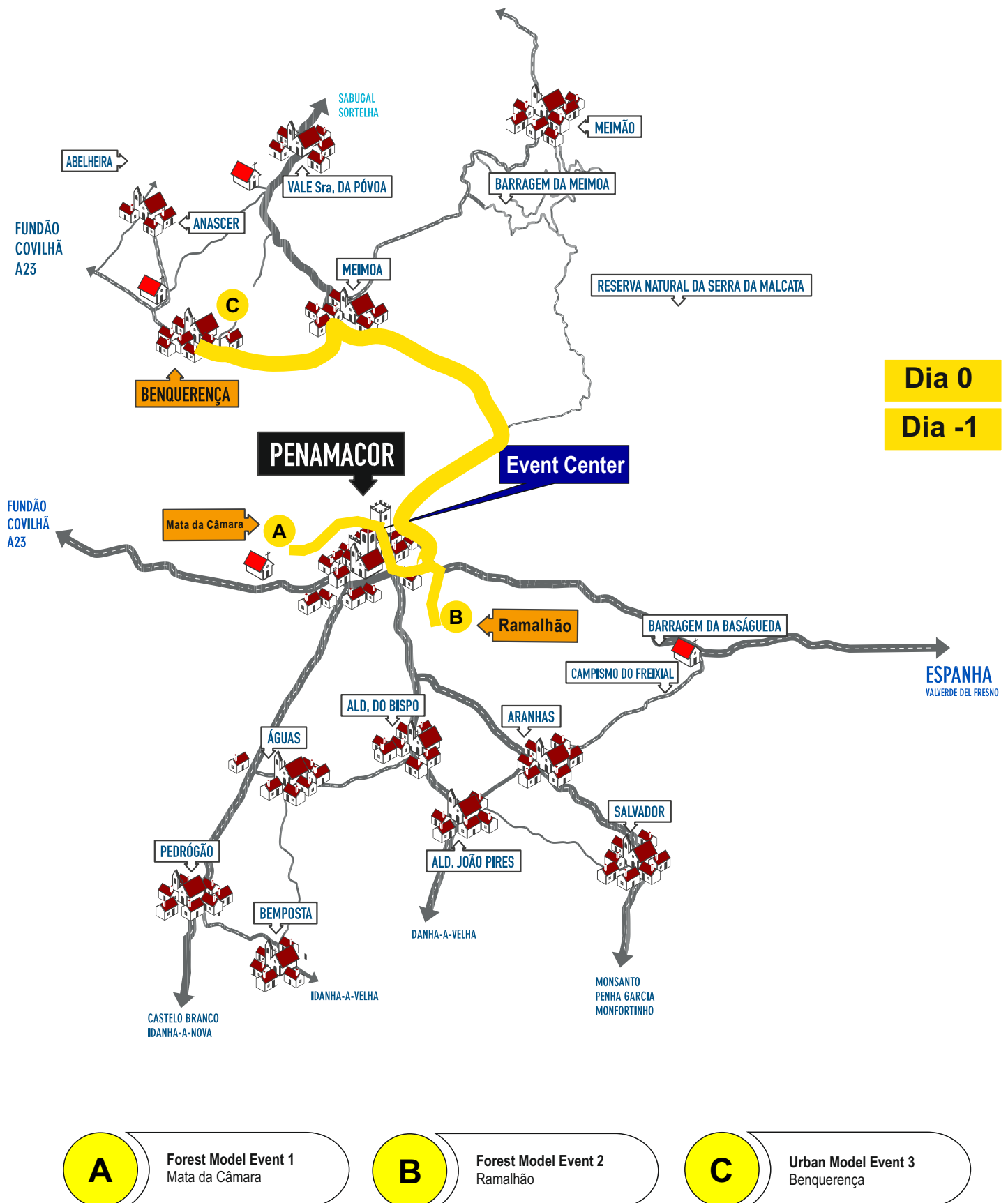
Não serão aceites reclamações à solução adotada de dividir a estação cronometrada.



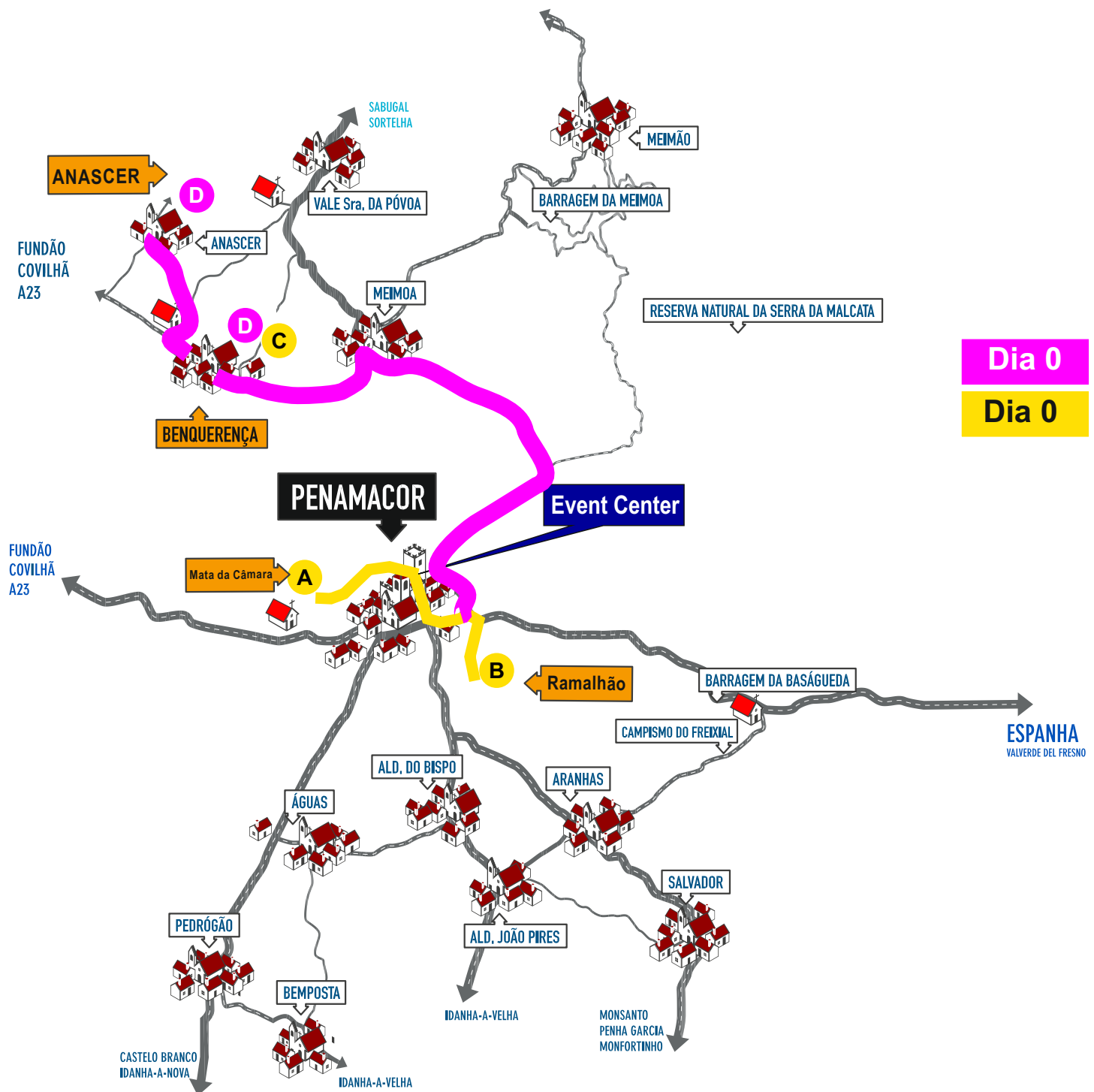
Regulamento:

Será aplicado o Regulamento de Competições para a Época 2016 da Federação Portuguesa de Orientação (FPO). Qualquer situação não prevista no Regulamento será decidida pela organização, tendo em consideração a regulamentação da IOF (Competition Rules for IOF trail Orienteering Events).

MAPA DE ACESSO -1/0



MAPA DE ACESSO 0



C

Urban Model Event 3

Benquerença

D

Warm Up Race - Anascer
BBQ - Benquerença

A

Forest Model Event 1

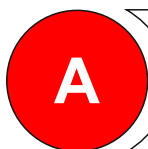
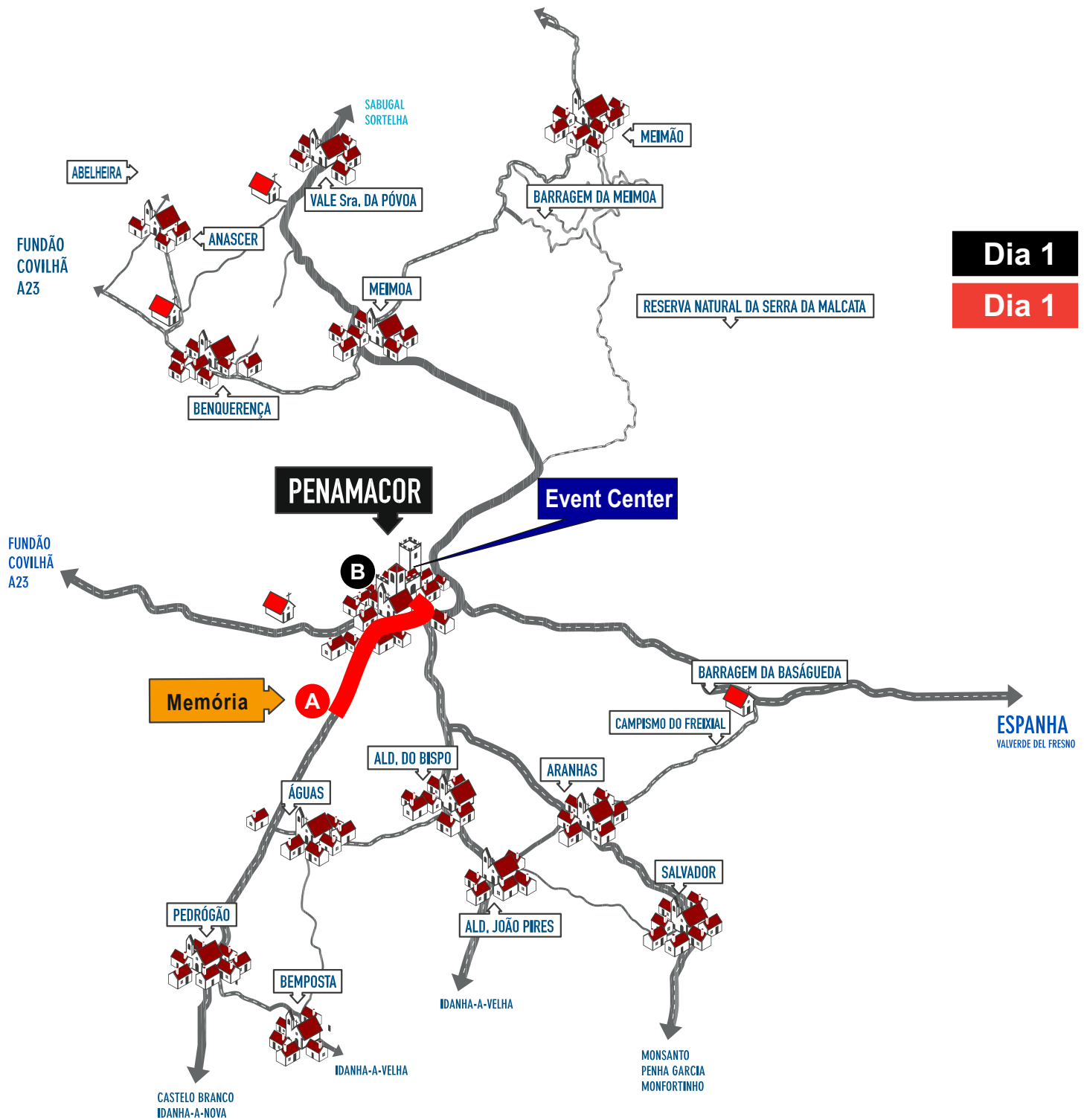
Mata da Câmara

B

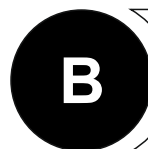
Forest Model Event 2

Ramalhão

MAPA DE ACESSO 1

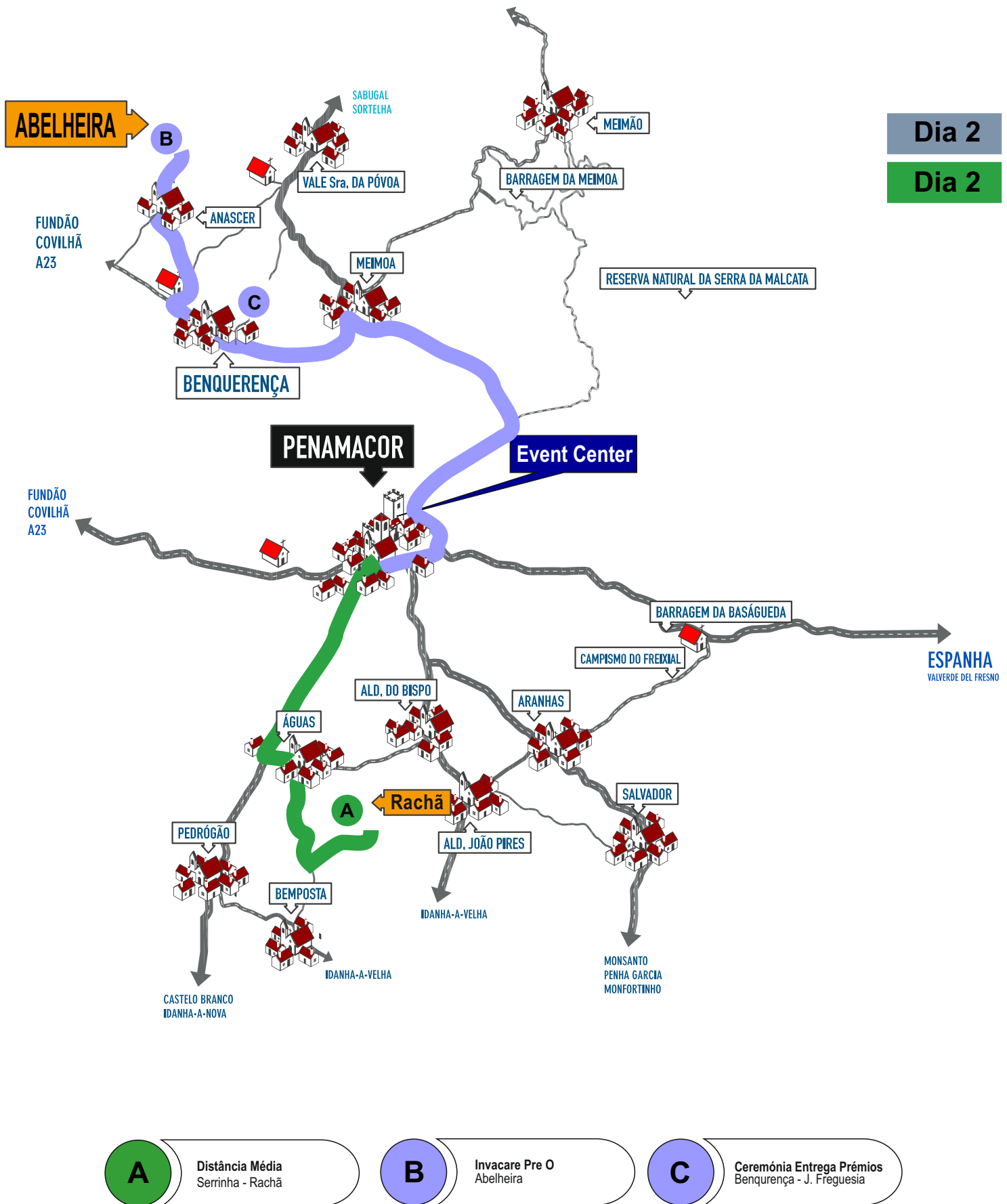


Distância Média
Memória



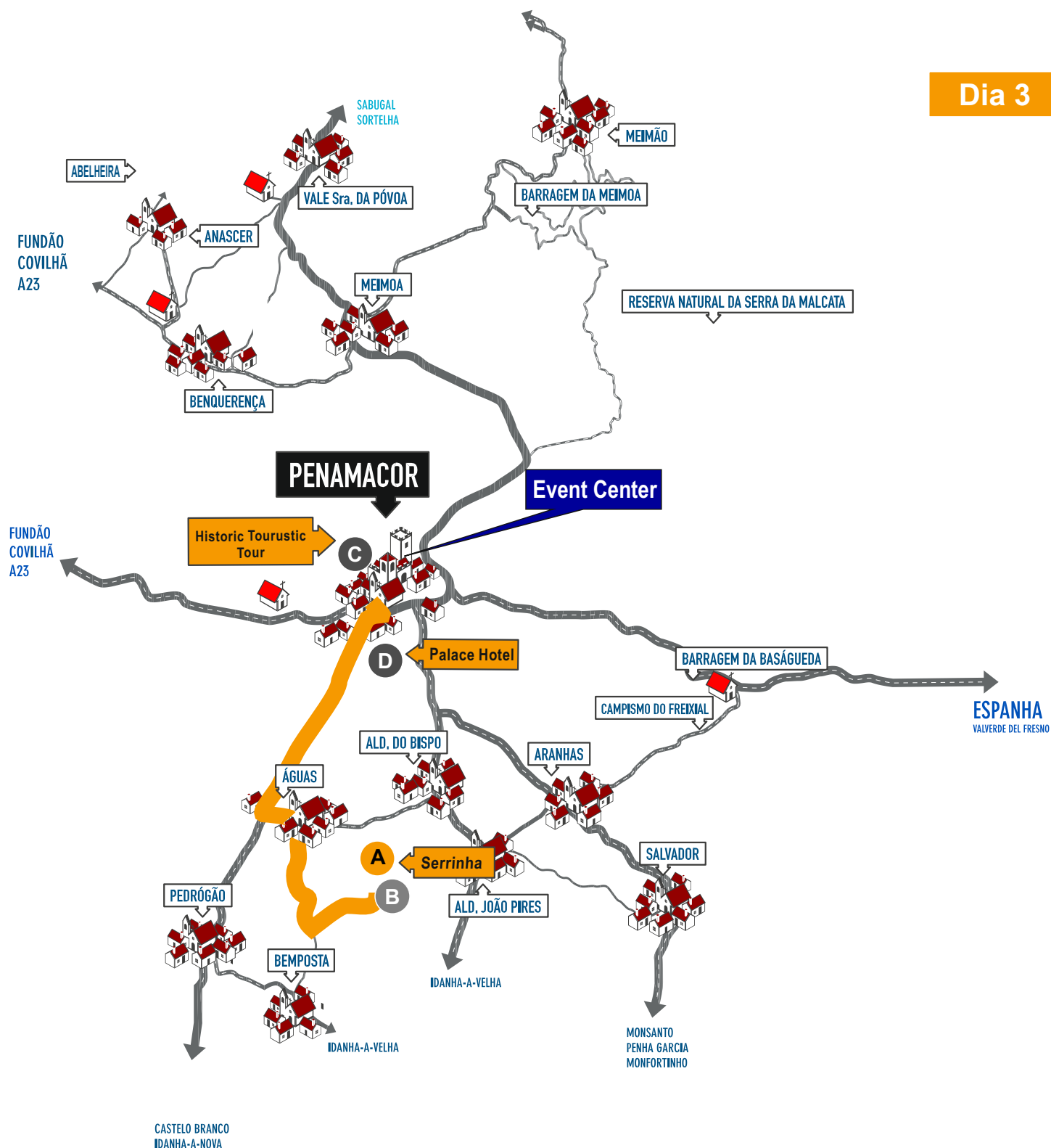
Urban Night Race
Penamacor

MAPA DE ACESSO 2



MAPA DE ACESSO 3

Dia 3



B

Entrega de Prémios UNR + WRE
Serrinha

D

Banqueye Oficial
Palace Hotel & SPA
Termas de S. Tiago

A

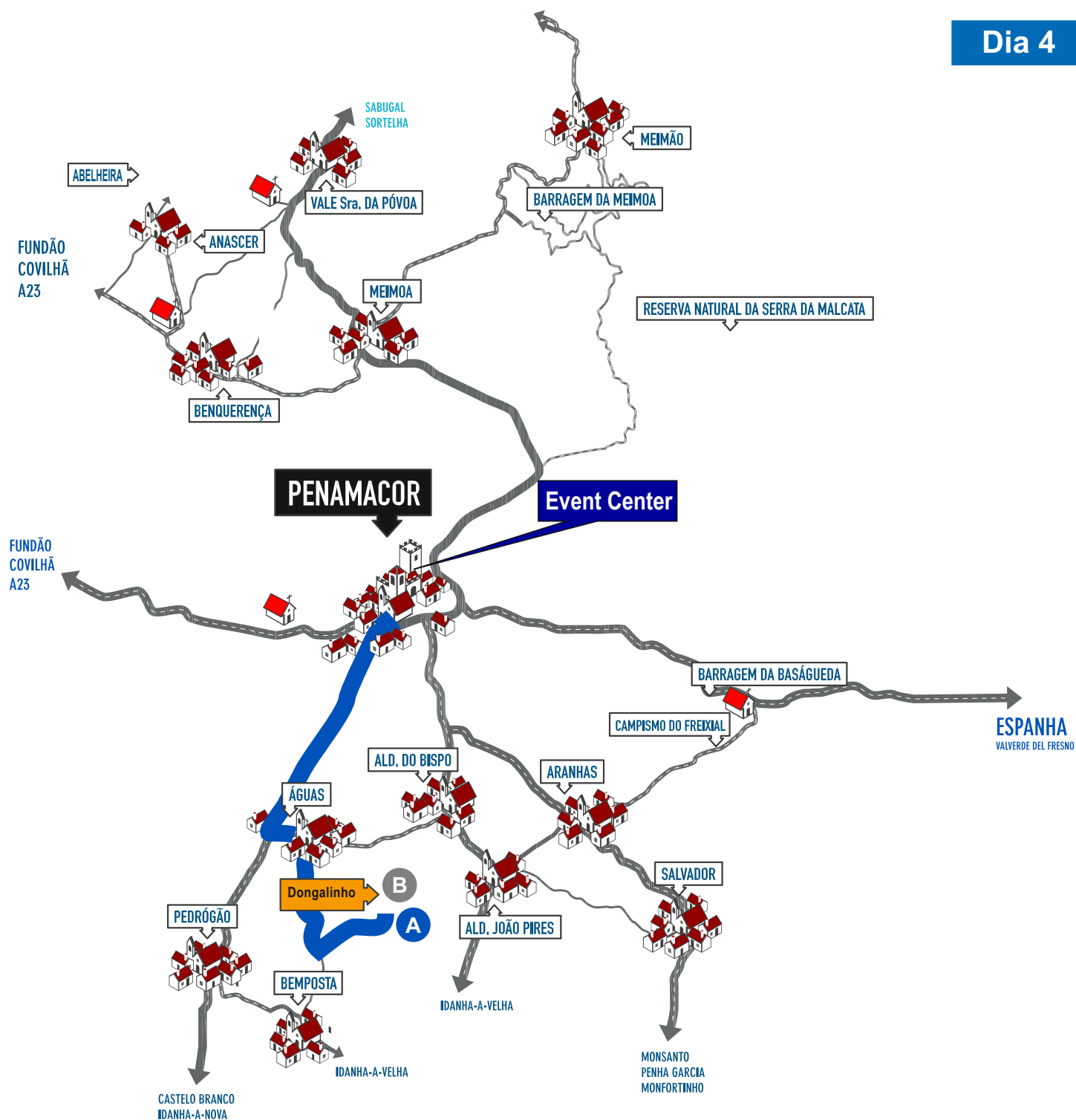
Longa - WRE
Serrinha

C

Visita Histórica Guiada
Penamacor

MAPA DE ACESSO 4

Dia 4



A

Longa Serrinha - DonGalinho

B

Entrega de Prémios POM Serrinha

RESUMO DAS INSCRIÇÕES

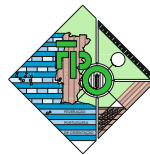
País			Clubes								Inscrições								
			E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	Tot.	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	Tot.	
	AUT	Áustria	2	2	1	1	2	2		2	4	4	1	1	4	3		4	
	BEL	Bélgica	5	5	5	5	1	3	1	5	37	37	37	37	2	17	2	37	
	BRA	Brasil	14	14	14	14	13	14		14	24	23	22	23	21	23		24	
	CRO	Croácia	1	1	1	1		1		1	2	2	2	2		2		2	
	CZE	República Checa	3	3	3	3	1	3		3	18	18	18	18	9	13		18	
	DEN	Dinamarca	12	12	12	12	6	10		12	36	36	36	36	16	26		36	
	ESP	Espanha	44	44	42	37	6	30	11	44	152	151	124	97	11	88	20	157	
	EST	Estónia	2	2	2	2	2	2		2	3	3	3	3	2	2		3	
	FIN	Finlândia	39	40	40	39	21	26		40	154	156	156	154	99	110		156	
	FRA	França	25	25	25	25	9	16		25	86	86	85	84	22	65		88	
	GBR	Reino Unido	30	30	30	30	15	23	2	30	74	75	74	74	35	57	5	75	
	GER	Alemanha	11	11	11	11	3	7	2	11	30	30	30	30	7	21	4	30	
	HKG	Hong Kong	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	
	HUN	Hungria	3	3	3	3	1	3	1	3	10	10	10	10	1	10	4	10	
	IRL	Irlanda	1	1	1	1		1		1	2	2	2	2		1		2	
	ITA	Itália	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	
	JPN	Japão	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	LAT	Letónia	1	1	1	1		1		1	2	2	2	2		1		2	
	LTU	Lituânia	7	7	7	7	5	6		7	26	26	25	25	12	20		26	
	NED	Holanda	1	1	1	1	1	1		1	2	2	2	2	2	1		2	
	NOR	Noruega	31	31	32	31	20	11		32	81	81	86	80	34	29		87	
	POL	Polónia	7	7	7	7	4	7	2	7	14	14	14	14	9	13	7	14	
	POR	Portugal	38	38	36	36	1	24	12	40	369	374	328	321	1	133	43	402	
	ROM	Roménia	3	3	3	3	3	3		3	11	11	11	11	11	11		11	
	RUS	Rússia	8	8	8	8	4	8		8	41	41	41	41	20	41		42	
	SUI	Suíça	23	24	24	24	7	21		24	108	110	107	105	22	101		111	
	SWE	Suécia	35	35	36	35	13	25	1	38	118	120	126	124	49	64	1	130	
	TPE	Taiwan	1	1	1			1		1	1	1	1			1		1	
	TUR	Turquia	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1		1		1	
	UKR	Ucrânia	1	1	1	1		1	1	1	10	10	10	10		6	4	10	
	USA	Estados Unidos	1	1	2	2	1	1		2	2	2	3	3	1	2		3	
Total:			31	353	355	353	344	140	255	36	362	1421	1431	1360	1313	391	865	93	1487



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO



MUNICÍPIO DE
PENAMACOR



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



PENAMACOR



Águas



Aldeia de João Pires



Aldeia do Bispo



Bemposta



Benquerença



Penamacor



Pedrogão de S. Pedro



CASTELEIRO



Turismo
Centro
Portugal
T.C.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Vitalis



naturetejo
GEO.PARK



Yes, you can.



EMPREITEIROS
CRUCHINHO & FILHOS, LDA.



PMS
Pedra Marçosa Serralheira
ALUMINIOS



Serviços e Sistemas Informáticos



Mapmaker
+351917645378
antunes.mapas@gmail.com
www.antunesmapmaker.com

CARTOGRAFIA
José Batista



MAPPING DESIGN



Meimoo
Cooperativa Agrícola COOP



António Laurence, Lda.
Sede: Rua da Liberdade, 100
4800-120 Vila Real
Portugal



ENGIPENA



TORRESPEN
Papeleria



Penazeites
Azeites tradicionais, S.A.



Produção Natural das Abelhas



Oásis



IBERSAÇO



COC'O Training Camps



90'blog



Oásis



Ponta D'Oni