



FIGUEIRA DA FOZ

01 A 05 . MARÇO . MARCH

Palheirão . Buarcos . Figueira da Foz . Guiaios

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

Boletim Bulletin Final

www.pom.pt . info@pom.pt



Município da
figueira
da foz, para todos



Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

Apresentação

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.

Introduction

The Mondego Sports Association (ADM-Ori Mondego), will organize Portugal "O" Meeting, the greatest Orienteering Event in Portugal

After in 2010 the Figueira da Foz have hosted the event will now, after nine years, receive again in the land 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 "O" Meeting is a pedestrian orienteering event, integrated in the World Ranking of the International Orienteering Federation (IOF) and in the Portuguese National Cup of the Portuguese Orienteering Federation. It is an event open to people of any age, being able to participate in the competition levels or in the open classes, individually or in a group.

We invite all Orienteering lovers to participate in this event, wishing them the welcome.



A Figueira da Foz orgulha-se de receber a prova do Portugal O'Meeting 2019, que trará ao Concelho alguns dos melhores atletas do mundo e muitas centenas de orientistas de quase quatro dezenas de países.

Acreditamos que encontrarão na Figueira da Foz as condições ideais para esta prática desportiva, bem como um Município repleto de animação, belezas naturais e oferta cultural de qualidade, que transformarão esta visita numa experiência inesquecível.

Figueira da Foz is proud to receive Portugal "O" Meeting event, which will bring to the County some of the best athletes in the world and many hundreds of orienteers from almost four dozen countries.

We believe that you will find in Figueira da Foz the ideal conditions for this sport, as well as a municipality full of animation, natural beauty and a quality cultural offer, which will make this visit an unforgettable experience.

João Ataíde

Presidente da Câmara Municipal da Figueira da Foz | *Mayor of the Municipality of Figueira da Foz*



A Figueira da Foz tem excelentes condições para inúmeras práticas desportivas, incluindo a Orientação Pedestre, modalidade em crescimento a nível nacional e internacional, pelas suas características únicas de modalidade ao ar livre, praticável em contextos urbano, rural ou florestal. Na Figueira da Foz, os orientistas participantes do Portugal O'Meeting 2019 encontrarão percursos de beleza e interesse ímpares que, acreditamos, farão de cada um o próximo embaixador do Concelho. A todos desejamos uma boa prova e uma fruição completa do muito que a Figueira da Foz tem para oferecer.

Figueira da Foz has excellent conditions for numerous sports, including Pedestrian Orienteering, a growing modality at national and international level, by its unique characteristics of outdoor modality, practicable in urban, rural or forest contexts. In Figueira da Foz, the orienteers participants in Portugal O'Meeting 2019, will find routes of unique beauty and interest, that we believe, will make each one of you, the next ambassador of the Municipality. We wish you all, a good event and a complete fruition of the much that Figueira da Foz has to offer.

Mafalda Azenha

Vereadora do Desporto da Câmara Municipal da Figueira da Foz | *Councilor of Sport of the City Council of Figueira da Foz*



Saúdo os participantes no “Portugal O’Meeting 2019”, que vai decorrer num território que abrange também na faixa costeira do Município de Cantanhede, onde de resto já se tiveram lugar outras importantes provas internacionais da modalidade.

Pela minha parte, congratulo-me por a especialmente atrativa zona da Praia do Palheirão ter resistido incólume à devastação da tempestade Leslie e dos últimos incêndios, mantendo os elementos cartografados que lhe permitem ser palco de uma etapa do mais relevante evento de orientação que se realiza este ano em Portugal.

Por outro lado, a participação de mais de 2.500 atletas em representação de 31 países de todos os continentes, confere a este grande acontecimento desportivo uma assinalável notoriedade, constituindo uma excelente oportunidade para promover a diversidade do território deste concelho e a variedade dos seus recursos naturais, fatores que o tornam particularmente convidativo para quem aprecia o contacto com a natureza, como é o caso dos praticantes de orientação.

Manifesto por isso o meu reconhecimento à Associação Desportiva do Mondego - Ori Mondego por incluir o Município de Cantanhede no percurso do “Portugal O’Meeting 2019” e felicito os seus responsáveis pela qualidade e consistência do trabalho de organização que evidenciam no dossiê da prova.

I greet the participants of "Portugal "O" Meeting 2019", which will take place in a territory that also covers the coastal area of the Municipality of Cantanhede, where other important international events of the modality have already taken place.

For my part, I am pleased that the especially attractive area of Praia do Palheiro has resisted unharmed the devastation of storm Leslie and the last fires, keeping the cartographic elements that allow it to host a stage of the most relevant orienteering event being held this year in Portugal.

On the other hand, the participation of more than 2,500 athletes representing 31 countries from nearly all continents, gives this great sporting event a remarkable reputation, providing an excellent opportunity to promote the diversity of the territory of this county and the variety of its natural resources, factors that make it particularly inviting for those who appreciate the contact with nature, as is the case of orienteering athletes.

I would therefore like to express my gratitude to the Ori Mondego Sports Association for including the municipality of Cantanhede in Portugal "O" Meeting programme and congratulate those responsible for the quality and consistency of the organization work that is clear in the dossier.

Maria Helena Rosa de Teodósio e Cruz Gomes de Oliveira

**Presidente da Câmara Municipal de Cantanhede | Mayor of the Municipality of
Cantanhede**



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 POM 2019 numa prova inesquecível.”

It is with particular emotion that the city of Figueira da Foz, the Associação Desportiva do Mondego and the whole organization of Portugal "O" Meeting 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 hosting 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.

Vitor Rodrigues

O Director do evento | *The Director of the event*



O Portugal 'O' Meeting é o mais importante evento de Orientação organizado anualmente em Portugal.

A sua edição de 2019 vai decorrer nas desafiantes dunas da zona da Figueira da Foz estando a organização a cargo da Associação Desportiva do Mondego que,

apesar de organizar o evento pela primeira vez, deu mostra nas suas últimas organização de uma excelente capacidade organizativa pelo que estão conjugados todos os ingredientes para mais um evento memorável. Fazendo parte do Ranking Mundial este evento conta sempre com a presença dos melhores atletas da Orientação mundial além de uma significativa participação em todos os escalões proporcionado um ambiente impar de competição e lazer a todos que nele participam.

Fica o convite para virem fazer parte deste grande evento e ao mesmo tempo usufruírem das paisagens, gastronomia e hospitalidade desta acolhedora região portuguesa.

Portugal O' Meeting is the most important Orienteering event organized annually in Portugal. Its edition of 2019 will take place in the challenging dunes in the area of Figueira da Foz.

The organization in charge, Mondego Sports Association (ADM ORI Mondego), despite hosting their first Portugal O'Meeting, showed excellent organizational capacity in their last events. All the ingredients are combined for another memorable event. Being part of the World Ranking, this event always counts on the presence of the best athletes of the World. Having significant participation in all levels and age groups provides an excellent atmosphere of competition and leisure to all that participate in it.

We invite you to come and to be part of this great event and at the same time enjoy the landscapes, gastronomy and hospitality of this cozy Portuguese region.

António Amador

Presidente da Federação Portuguesa de Orientação | President of the Portuguese Orienteering Federation

Programa do Evento

27 de fevereiro (dia -2 – quarta-feira):

10h00 – Abertura do Secretariado – Figueira – Event Center

11h00 – Abertura dos Model Events – Leirosa (Floresta) / Figueira (Urbano)

16h00 – Encerramento dos Model Events – Leirosa (Floresta) / Figueira (Urbano)

20h00 – Abertura do Solo Duro

21h00 – Fecho do Secretariado – Figueira – Event Center

28 de fevereiro (dia -1 – quinta-feira):

10h00 – Abertura do Secretariado – Figueira – Event Center

11h00 – Abertura dos Model Events – Leirosa (Floresta) / Figueira (Urbano)

16h00 – Encerramento dos Model Events – Leirosa (Floresta) / Figueira (Urbano)

21h00 – Fecho do Secretariado – Figueira – Event Center

01 de março (dia 0 – sexta-feira): SPORTident Sprint Relay

10h00 – Abertura do Secretariado – Figueira – Event Center

11h00 – Abertura dos Model Events – Leirosa (Floresta) / Figueira (Urbano)

13h30 – **Fecho da quarentena** da SPORTident Sprint Relay (para todos os atletas, Estafetas e individuais) – Arena

13h40 – Cerimónia de Abertura do POM 2019 – Arena SPORTident Sprint Relay

14h00 – SPORTident Sprint Relay – Partida em Massa – (Equipas Competição)

14h10 – SPORTident Sprint Relay – Partida em Massa – (Equipas Aberto)

14h20 – SPORTident Sprint Relay – Início partidas escalões individuais

15h30 – SPORTident Sprint Relay – Partida em Massa – (Atletas Estafetas que não partiram)

16h30 – SPORTident Sprint Relay – Entrega de prémios – Arena SPORTident Sprint Relay

17h00 – Encerramento dos Model Events – Leirosa (Floresta) / Figueira (Urbano)

22h00 – Fecho do Secretariado – Figueira – Event Center

02 de março (dia 1 – sábado):

Distância Média Palheirão Sprint Noturno Buarcos

08h00 – Abertura do Secretariado – Palheirão – Arena

10h00 – Distância Média – Competição

10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação

18h00 – Abertura do Secretariado – Buarcos

19h00 – Sprint Noturno – Buarcos

19h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação

21h30 – Sprint Noturno – Cerimónia de entrega de prémios – Buarcos

22h00 – Fecho do Secretariado – Buarcos

03 de março (dia 2 – domingo): Quiaios

08h00 – Abertura do Secretariado – Arena Quiaios

10h00 – Distância Média – Competição

10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação

13h30 – PreO – Quiaios (partidas a 1200m da arena)

18h00 – PreO – Cerimónia de entrega de prémios – Arena Quiaios

19h30 – Abertura do Secretariado – Event Center

22h00 – Fecho de Secretariado – Event Center

04 de março (dia 3 – segunda-feira): Distância Média WRE Quiaios

08h00 – Abertura do Secretariado – Arena Quiaios

10h00 – Distância Média **WRE**

10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação

15h00 – Cerimónia de entrega de prémios WRE – Arena Quiaios

05 de março (dia 4 – terça-feira): Distância Longa Quiaios

08h00 – Abertura do Secretariado – Arena Quiaios

09h00 – Distância Longa (chasing start para os escalões de Elite na arena) – Quiaios

09h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação

10h00 – Mass Start para os restantes atletas dos escalões de Elite na arena – Quiaios

14h00 – POM2019 – Cerimónia de entrega de prémios – Arena Quiaios

15h30 – Fecho de Secretariado – Arena Quiaios

16h00 – Fecho dos Solos Duros

Event Programme

February 27th (day -2, Wednesday):

- 10:00 – Opening of secretariat – Figueira – Event Center
- 11:00 – Opening of model events – Leirosa (forest) / Figueira (urban area)
- 16:00 – Closing of model events – Leirosa (forest) / Figueira (urban area)
- 20:00 – Opening of hard floor
- 21:00 – Closing of secretariat – Figueira – Event Center

February 28th (day -1, Thursday):

- 10:00 – Opening of secretariat – Figueira – Event Center
- 11:00 – Opening of model events – Leirosa (forest) / Figueira (urban area)
- 16:00 – Closing of model events – Leirosa (forest) / Figueira (urban area)
- 21:00 – Closing of secretariat – Figueira – Event Center

March 1st (day 0, Friday): SPORTident Sprint Relay

- 10:00 – Opening of secretariat – Figueira – Event Center
- 11:00 – Opening of model events – Leirosa (forest) / Figueira (urban area)
- 13:30 – **Closing of quarantine** of SPORTident Sprint Relay (for all runners, relay and individual) – Arena
- 13:40 – Opening ceremony of POM 2019 – SPORTident Sprint Relay Arena
- 14:00 – SPORTident Sprint Relay mass start (Competition teams)
- 14:10 – SPORTident Sprint Relay mass start (Open teams)
- 14:20 – First start for individual courses
- 15:30 – SPORTident Sprint Relay mass start (for not started team runners)
- 16:30 – SPORTident Sprint Relay – prize-giving ceremony – SPORTident Sprint Relay Arena
- 17:00 – Closing of model events – Leirosa (forest) / Figueira (urban area)
- 22:00 – Closing of secretariat – Figueira – Event Center

March 2nd (day 1 – Saturday):

Palheirão Middle Distance and Buarcos Night Sprint

- 08:00 – Opening of secretariat – Palheirão – Arena
- 10:00 – Start middle distance – competition classes – Palheirão
- 10:30 – Start open classes – Palheirão
- 18:00 – Opening of secretariat – Buarcos
- 19:00 – Start night sprint competition classes – Buarcos
- 19:30 – Start night sprint open classes – Buarcos
- 21:30 – Night sprint prize-giving ceremony – Buarcos
- 22:00 – Closing of secretariat – Buarcos

March 3rd (day 2 – Sunday): Quiaios Middle Distance

- 08:00 – Opening of secretariat – Quiaios Arena
- 10:00 – Start middle distance – Competition classes
- 10:30 – Start open classes
- 13:30 – PreO – Quiaios (start is 1200m from the arena)
- 18:00 – PreO – prize-giving ceremony – Quiaios Arena
- 19:30 – Opening of secretariat – Figueira – Event Center
- 22:00 – Closing of secretariat – Figueira – Event Center

March 4th (day 3 – Monday): Quiaios Middle Distance WRE

- 08:00 – Opening of secretariat – Quiaios Arena
- 10:00 – Start middle distance WRE
- 10:30 – Start open classes
- 15:00 – Prize-giving ceremony WRE – Quiaios Arena

March 5th (day 4 – Tuesday): Quiaios Long Distance

- 08:00 – Opening of secretariat – Quiaios Arena
- 09:00 – Long distance (chasing start for elite classes in the arena) – Quiaios Arena
- 09:30 – Start open classes
- 10:00 – Long distance mass start for other athletes of elite classes in the arena – Quiaios Arena
- 14:00 – POM2019 – prize-giving ceremony – Quiaios Arena
- 15:30 – Closing of secretariat – Quiaios Arena
- 16:00 – Closing of hard floor

Coordenadas GPS/ *GPS Coordinates*

Figueira da Foz – Event Center 40.14905, -8.86579 / 40°8'56.58"N
8°51'56.844"W

Model event Leirosa (forest) – 40.023890, -8.873217 / 40°01'26.0"N
8°52'23.6"W

Model event Figueira (urban) – 40.148764, -8.856361 / 40°08'55.6"N
8°51'22.9"W

Hard floor – 40.218342, -8.836161 / 40°13'06.0"N 8°50'10.2"W

SPORTident Sprint Relay – Arena 40.14935, -8.8662 / 40°8'57.66"N
8°51'58.32"W

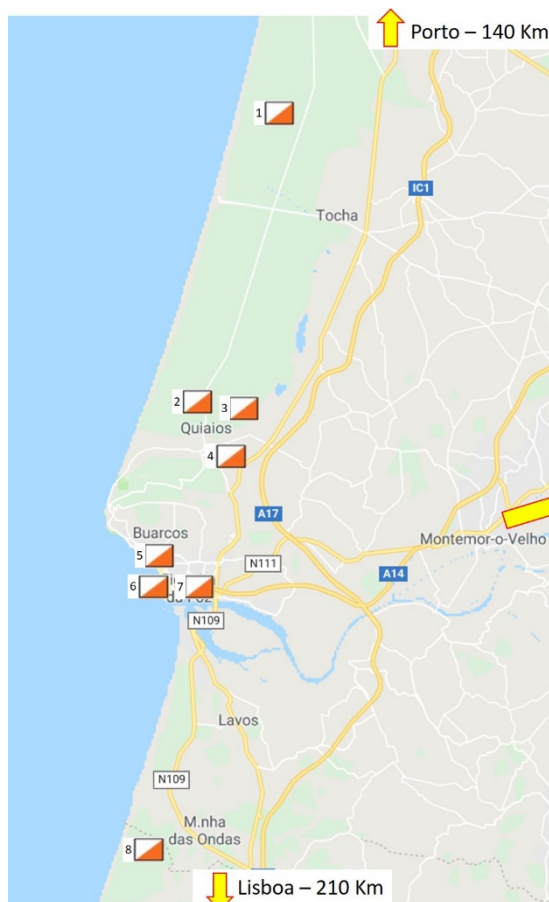
Parking SPORTident Sprint Relay 40.14854, -8.86735 / 40°8'54.744"N
8°52'2.46"W

Day 1 Palheiro – Arena 40.38493, -8.81058 / 40°23'5.748"N 8°48'38.088"W

Night sprint – Buarcos 40.16457, -8.87703 / 40°9'52.452"N 8°52'37.308"W

Days 2, 3, 4 Quiaios & PreO – Arena 40.22891, -8.84337 / 40°13'44.076"N
8°50'36.132"W

Localizações/ Location Map



Portugal "O" Meeting '2019

figueira
do desporto.



Coimbra – 52 Km

legenda /legend

- 1 – Dia/Day 1
- 2 – Dia/Day 2, 3 e 4
- 3 – PreO
- 4 – Solo Duro/ Hard Floor
- 5 – Sprint Noturno / Night Sprint
- 6 – Event Center - Sprint Estafetas / Sprint Relay
- 7 – Model Event, Urban area – Figueira da Foz
- 8 – Model Event, Forest - Leirosa

Informação Geral

Arenas

- Nas arenas os atletas irão ter à sua disposição todas as infraestruturas necessárias (secretariado, informática, serviço de bar, WC, babysitting, primeiros socorros, resultados, speaker, etc);
- Nas arenas das provas da SPORTident Sprint Relay e do Sprint Noturno não haverá serviço de bar;
- No caso de pretender recorrer ao serviço babysitting, por favor assinale essa opção durante o processo de inscrição no OriOásis.

Solo Duro

- O Solo Duro, será no colégio de Quiaios;
- **Abertura:** 27 de fevereiro – 20h00;
- **Fecho:** 05 de março – 16h00;
- Apenas terão acesso ao solo duro atletas com a pulseira identificativa atribuída pela organização mediante inscrição no OriOásis;
- A pulseira serve para segurança das instalações e pertences dos atletas.

Babysitting

Teremos serviço de babysitting em todas as arenas, com as seguintes regras:

- Apenas terão acesso a este espaço, as crianças inscritas no OASIS, 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.

Banhos

- Os banhos serão no Solo Duro.

Model Event

- O Model Event (evento modelo) será no mapa da Figueira da Foz (Urbano) e Leirosa (Floresta);
- Os mapas serão distribuídos durante a acreditação, no Event Center (centro de evento) na Figueira da Foz;
- Por favor selecione a opção “Model Event” durante seu processo de inscrição. Quem não o fizer corre o risco de não ter mapa disponível.

World Raking Event

- Na prova de distância Média, no 3º dia de competição, (dia 04 de março), os escalões de ELITE contam para o Ranking Mundial (WRE), tal como sugere a IOF;
- Durante esta prova não será permitido o uso de relógios GPS com informação cartográfica nos escalões de Elite.

Escalões de Elite Masculina

- Em virtude do elevado número de inscritos, este escalão será dividido em M21SE (super elite) e M21E (elite), 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.

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 uma das etapas de floresta 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.

Peitoral POM 2019

- É obrigatória a utilização do peitoral oficial do POM2019, 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, escalão, clube e país.

Mudanças Número SI-Card

- Quaisquer mudanças no número do SI-Card devem ser efectuadas no Secretariado antes da partida. Não será permitida a partida de atletas com alterações não validadas previamente no Secretariado.

Sistema de Controlo

- 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 SICard como habitual sem problema;
- A organização terá SIAC's disponíveis para alugar se desejar experimentar este sistema.

Tempos Partida

- 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 assinale-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.

Tempo limite por prova

- Os tempos limite para a realização dos percursos serão os seguintes:
Distância longa – 3 horas;
Distância média – 2 horas;
Sprint Noturno – 1 hora;
- No SPORTident Sprint Relay não existirá tempo limite para a realização de cada percurso. No entanto, às 15h30 será efetuada uma partida em massa (Mass Start) para os atletas que ainda não tenham iniciado o seu percurso.

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.

Resultados

- O resultado final do Portugal 'O' Meeting 2019 será definido pela soma dos pontos obtidos ao longo das 4 etapas de floresta, exceto nos escalões de Elite, onde o vencedor do evento será o primeiro atleta a terminar a última etapa (Chasing Start);
- Os eventos de SPORTident Sprint Relay, Sprint Noturno e PreO não contarão para a classificação geral do POM2019.

Prémios

- **POM2019**: Prémio para os 3 primeiros atletas de cada escalão de competição (5 primeiros atletas nos escalões M21E, M21SE e W21E) e para os 5 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;
- **SPORTident SPORTident Sprint Relay**: Prémios para os atletas das 3 melhores equipas nos escalões Competição e Aberto e para os 3 primeiros dos escalões individuais;
- **Night Sprint**: Prémios para os 3 primeiros atletas de cada escalão;
- **PreO**: Prémios para os 3 primeiros atletas em cada escalão.

Seguro Desportivo

- 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.

Indicações de Trânsito

- A Organização irá efetuar indicações de trânsito recorrendo ao uso de setas de cor laranja e branca;
- Por favor siga as instruções dadas pela Organização, quer para efeitos de estacionamento ou de condução.

Regras

- A competição rege-se pelo Regulamento de Competições da FPO em vigor. Perante qualquer caso omissso no regulamento da FPO será aplicado o regulamento da IOF.

General Info

Arenas

- At arenas athletes will find every necessary infrastructure (secretariat, informatics, bar service, WC, babysitting, first aids, results, speaker, etc);
- During SPORTident Sprint Relay and Night Sprint events 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](#).

Hard Floor

- Hard Floor will be in Quiaios College;
- **Opening:** February 27th – 8:00 pm.;
- **Closing:** March 5 – 4:00 pm.;
- Only athletes with the identification wristband assigned by the organization upon registration in [OriOásis](#) will have access to the Hard Floor;
- The wristband serves for the security of the facilities and belongings of the athletes.

Babysitting

We will have babysitting service in all arenas with the following rules:

- Registration for Babysitting in OASIS 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 start, and must pick up the child no later than 30 minutes after the arrival time.

Showers

- Showers will be at the Hard Floor.

Model Event

- Model Event will be in Figueira da Foz map (Sprint) and Leirosa map (Forest);
- The maps will be distributed during the accreditation, at the Event Center in Figueira da Foz;
- Please select “Model Event” during your application process. Not registering to the model event is subject to map availability.

World Raking Event

- The Middle distance on March 4th (day 3) will be a World Ranking Event for Elite classes.
- During that race, GPS watches **with map display** won't be allowed in Elite classes.

Men Elite classes

- Due to the high number of entries, this class will be split into M21SE (super elite) and M21E (elite), 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 3, as IOF suggests.

Chasing Start

- 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.

POM 2019 BIB

- *All athletes must use the POM2019 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, class, club and country.*

SI-Card Change

- *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.*

Control System

- *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.*

Start times

- *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 of 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.

Race time limits

– The race time limits are:

Long Distance – 3 hours

Middle Distance – 2 hours

Night Sprint – 1 hour

– *SPORTident Sprint Relay has not limited time. However, there will be a mass Start at 15h30 for the runners who did not start by that time.*

Fair Play

– *At the end of each course athletes can keep their map, therefore Fair Play is requested to all participants.*

Results

– *The final result of Portugal 'O' Meeting 2019 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 SPORTident Sprint Relay, Night Sprint and PreO events won't count to POM2019 general classification.*

Prizes

– **POM2019:** *Prizes for the first 3 athletes in each class (5 first in M21E, M21SE and W21E classes) and 5 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;*

– **SPORTident SPORTident Sprint Relay:** *Prizes for each runner of the 3 first teams in both Competition and Open SPORTident Sprint Relay and for the first 3 runners of each individual class;*

- **Night Sprint:** Prizes for the first 3 in each class.
- **PreO:** Prizes for the first 3 in each class.

Sport insurance

- 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.

Traffic Indications

- There will be traffic indications given by the Organization using orange and white arrows;
- Please follow and respect the indications, both for traffic and parking.

Rules

- POM2019 will be regulated by Portuguese Orienteering Federation regulation. In presence of any missing case, we will apply the IOF rules.

Dia 0 - SPORTident Sprint Relay: Arena Torre do Relógio

Mapa: Figueira da Foz (atualizado em 2018)

Cartógrafo: Rafael Miguel (Portugal)

Traçadores de Percurso: Rafael Miguel e Bruno Nazário

Competição	Distância	Desnível	Pontos	Tempo Vencedor	Escala	Equidis	Distância p/ Partida
POM2019 Sprint Relay - Figueira da Foz							
Competition Class							
Pernada 1 e Pernada 4	3,5 km	45 m	17 - 19 Controls	12 - 15'	1:4.000	2,5 m	0 m
Pernada 2 e Pernada 3	4 km	55 m	19 - 21 Controls				
Open Class							
Pernada 1-2-3-4	3,5 km	45 m	17 - 19 Controls				
Individual Courses							
Jovens F (W10/18)	2,5 km	40 m	14 Controls				
Jovens M (M10/18)	3 km	45 m	14 Controls				
Seniores F (W20/35)	3,4 km	45 m	19 Controls				
Seniores M (M20/35)	3,8 km	55 m	20 Controls				
Veteranos F (W40/60)	2,9 km	40 m	15 Controls				
Veteranos M (M40/60)	3,3 km	50 m	20 Controls				
Super Veteranos F (W65/85)	2,1 km	35 m	10 Controls				
Super Veteranos M (M65/85)	2,4 km	35 m	11 Controls				

Informações adicionais:

- Existirá uma quarentena obrigatória para o evento. Todos os atletas têm de entrar na quarentena entre as 13h00 e as 13h30.
- A partida em massa do escalão Competição será às 14h00
- A partida em massa do escalão Aberto será às 14h10
- O Sistema SPORTident Air+ estará ativo.
- O Secretariado durante esta etapa, apenas cuidará dos assuntos relativos ao SPORTident Sprint Relay.

Estacionamento: Parque de estacionamento disponível junto ao Forte de Santa Catarina – a 150 metros da arena (**ver localização em Coordenadas de GPS**)

Day 0 - SPORTident Sprint Relay: Arena Torre do Relógio

Map: Figueira da Foz (updated in 2018)

Map maker: Rafael Miguel (Portugal)

Course setters: Rafael Miguel and Bruno Nazário

Competition	Length	Climb	Controls	Winning Time	Map Scale	Contour Interval	Distance to Start
POM2019 Sprint Relay - Figueira da Foz							
Competition Class				12 - 15'	1:4.000	2,5 m	0 m
Leg 1 and Leg 4	3,5 km	45 m	17 - 19 Controls				
Leg 2 and Leg 3	4 km	55 m	19 - 21 Controls				
Open Class							
Leg 1-2-3-4	3,5 km	45 m	17 - 19 Controls				
Individual Courses							
Youth W (W10/18)	2,5 km	40 m	14 Controls				
Youth M (M10/18)	3 km	45 m	14 Controls				
Senior W (W20/35)	3,4 km	45 m	19 Controls				
Senior M (M20/35)	3,8 km	55 m	20 Controls				
Veteran W (W40/60)	2,9 km	40 m	15 Controls				
Veteran M (M40/60))	3,3 km	50 m	20 Controls				
Super Veteran W (W65/85)	2,1 km	35 m	10 Controls				
Super Veteran M (M65/85)	2,4 km	35 m	11 Controls				

Additional information:

- There will be a quarantine for all the athletes. Runners must enter the quarantine between 13h00 and 13h30.
- Mass start for the Competition Relay class will be at 14h00
- Mass start for the Open Relay class will be at 14h10
- SPORTident Air+ system will be active.
- Secretariat during this competition will only take care of SPORTident Sprint Relay matters.

Parking: Big parking available close the Forte de Santa Catarina – 150meters from the arena (see location in GPS coordinates)



figueira
do desporto.



GPS coordinates

40.14905, -8.86579 / 40°8'56.58"N 8°51'56.844"W

Day 0



Legenda / Legend:

- 1 - Individual start
- 2 - Chuveiros / Showers
- 3 - Último Ponto / Last Control
- 4 - Transição / Transition
- 5 - Primeiros Socorros / First Aid
- 6 - SI download / Speaker
- 7 - Entrada Quarentena / Quarantine
- 8 - Baby Sitting / Secretariado / Secretariat
- 9 - WC Quarentena / Quarantine Toilets
- 10 - Vendedores / Shopping Tents
- 11 - Parque auto / Parking Cars
- 12 - Parque Caravanas / Parking Caravans



Arena Sprint Relay

Dia 1 – Etapa 1: Arena Dunas da Tocha

Mapa: Palheiro (2019)

Cartógrafos: Rui Antunes e José Baptista (Portugal)

Traçador de Percurso: Rafael Miguel

Competição	Distância	Desnível	Pontos	Tempo Vencedor	Escala	Equidis	Distância p/ Partida
Dia 1 Distância Média - Palheiro							
M10, W10	2,1 km	30 m	13 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	1300 m
M12, W12	2,9 km	50 m	13 Controls	25-30 min			
M14	3,5 km	60 m	14 Controls				
W14	2,9 km	50 m	14 Controls	30-35min	1:10.000		
M16	4,6 km	85 m	18 Controls				
W16	4,0 km	70 m	15 Controls				
M18	5,5 km	100 m	20 Controls				
W18	4,3 km	75 m	14 Controls				
M20	5,7 km	105 m	22 Controls				
W20	4,4 km	80 m	15 Controls				
M21B	4,3 km	80 m	15 Controls				
W21B	3,5 km	65 m	15 Controls				
M21A	5,2 km	95 m	19 Controls				
W21A	4,1 km	75 m	15 Controls				
M21E	6,4 km	120 m	23 Controls				
M21SE	6,5 km	120 m	22 Controls				
W21E	5,4 km	100 m	19 Controls				
W35, W40	3,8 km	70 m	16 Controls				
M35	5,4 km	100 m	18 Controls				
M40	5,2 km	95 m	18 Controls				
W45, W50	3,5 km	65 m	15 Controls				
M45	5,0 km	90 m	18 Controls				
M50	4,8 km	90 m	18 Controls				
W55	3,3 km	60 m	12 Controls				
M55	4,6 km	85 m	16 Controls				
W60	2,8 km	50 m	13 Controls				
M60	4,3 km	80 m	18 Controls				
W65	2,5 km	45 m	12 Controls				
M65	3,6 km	65 m	14 Controls				
M80, W70	2,4 km	45 m	12 Controls				
M70	3,0 km	55 m	13 Controls				
M75	2,7 km	50 m	12 Controls				
M85, W75, W80, W85	1,9 km	35 m	10 Controls				
Easy Short	2,6 km	45 m	12 Controls				
Easy Long	4,5 km	80 m	17 Controls				
Difficult Short	2,7 km	45 m	10 Controls				
Difficult Long	5,4 km	95 m	17 Controls				

Informações adicionais:

- Nos talhões mais junto à arena estão a decorrer trabalhos florestais desde meados de janeiro. O mapa tem sido atualizado desde então, sendo que a última atualização foi realizada a 24 de fevereiro.
- Não existem restrições relativamente ao calçado;
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta;
- Os mapas não serão recolhidos após a prova. Assim sendo, apela-se ao fair-play para que os atletas que acabam as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estão por partir;
- Existirão WC na arena.
- Primeira partida: 10h00. Primeira partida dos escalões abertos será às 10h30.

Estacionamento: o local será devidamente sinalizado pela organização. É obrigatório respeitar as direções de circulação indicadas pela organização.

Day 1 - Stage 1: Arena Palheirão

Map: Palheirão (2019)

Map maker: Rui Antunes e José Baptista (Portugal)

Course setter: Rafael Miguel

Additional information:

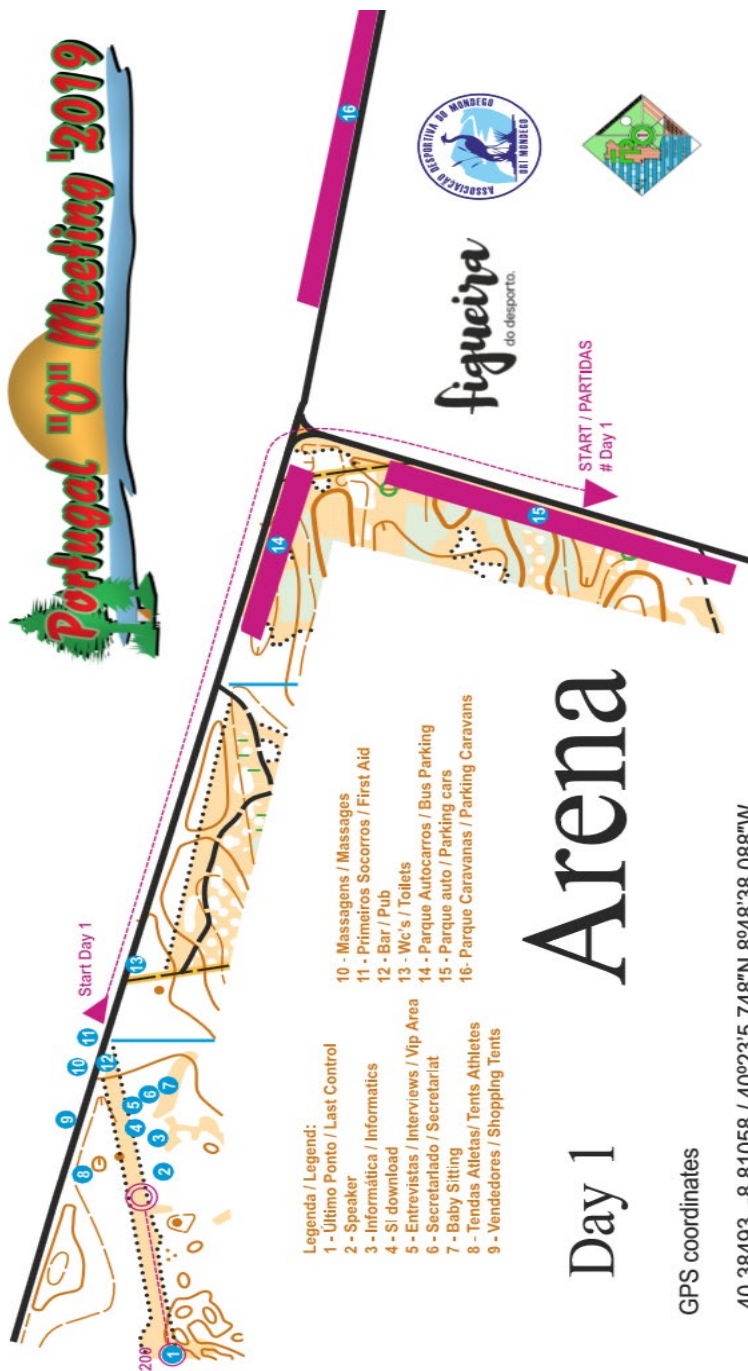
- Closer to the arena there are ongoing forest work since middle of January. The map has been updated since then, with last update made on 24 February.
- There is no limitation for shoes
- Clothing covering whole body is mandatory - short sleeves are allowed
- Maps will not be collected after the race - so please have fair-play and don't show your map to runners that have not started yet.

- There are toilets available at the Arena

- First Start 10h00. Open Classes first start at 10h30.

Parking: place will be signed by organizers. It is mandatory to respect the driving directions provided by organizers.

Competition	Length	Climb	Controls	Winning Time	Map Scale	Contour Interval	Distance to Start
Day 1 Middle Distance - Palheiro							
M10, W10	2,1 km	30 m	13 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	1300 m
M12, W12	2,9 km	50 m	13 Controls	25-30 min	1:10.000		
M14	3,5 km	60 m	14 Controls				
W14	2,9 km	50 m	14 Controls	30-35min			
M16	4,6 km	85 m	18 Controls				
W16	4,0 km	70 m	15 Controls				
M18	5,5 km	100 m	20 Controls				
W18	4,3 km	75 m	14 Controls				
M20	5,7 km	105 m	22 Controls				
W20	4,4 km	80 m	15 Controls				
M21B	4,3 km	80 m	15 Controls				
W21B	3,5 km	65 m	15 Controls				
M21A	5,2 km	95 m	19 Controls				
W21A	4,1 km	75 m	15 Controls				
M21E	6,4 km	120 m	23 Controls				
M21SE	6,5 km	120 m	22 Controls				
W21E	5,4 km	100 m	19 Controls				
W35, W40	3,8 km	70 m	16 Controls				
M35	5,4 km	100 m	18 Controls				
M40	5,2 km	95 m	18 Controls				
W45, W50	3,5 km	65 m	15 Controls				
M45	5,0 km	90 m	18 Controls				
M50	4,8 km	90 m	18 Controls				
W55	3,3 km	60 m	12 Controls				
M55	4,6 km	85 m	16 Controls				
W60	2,8 km	50 m	13 Controls				
M60	4,3 km	80 m	18 Controls				
W65	2,5 km	45 m	12 Controls	25-30 min	1:7500		
M65	3,6 km	65 m	14 Controls				
M80, W70	2,4 km	45 m	12 Controls				
M70	3,0 km	55 m	13 Controls				
M75	2,7 km	50 m	12 Controls				
M85, W75, W80, W85	1,9 km	35 m	10 Controls	40-45 min	1:10.000		
Easy Short	2,6 km	45 m	12 Controls				
Easy Long	4,5 km	80 m	17 Controls				
Difficult Short	2,7 km	45 m	10 Controls	20-25 min			
Difficult Long	5,4 km	95 m	17 Controls	40-45 min			



Dia 1 – Sprint Noturno: Arena Buarcos

Mapa: Buarcos (atualizado em 2018)

Cartógrafo: Rafael Miguel (Portugal)

Traçadores de Percursos: Rafael Miguel and Bruno Nazário

Competição	Distância	Desnível	Pontos	Tempo Vencedor	Escala	Equidis	Distância p/ Partida
POM2019 Night Sprint - Buarcos							
M10, W10	1,5 km	35 m	17 Controls	12 - 15'	1:4.000	2,5 m	750 m
Easy Short, M12, W12	2 km	45 m	20 Controls				
M14	2,5 km	50 m	15 Controls				
W14, W21B	2,2 km	50 m	13 Controls				
M21B, W21A	2,4 km	50 m	13 Controls				
M16, M18	2,9 km	65 m	19 Controls				
W16, W18	2,4 km	45 m	16 Controls				
M20, M21A	3,3 km	70 m	20 Controls				
W20	2,6 km	55 m	16 Controls				
M21E	3,6 km	85 m	22 Controls				
W21E	3,1 km	75 m	18 Controls				
M35, M40	3,3 km	80 m	20 Controls				
W35, W40	2,7 km	65 m	19 Controls				
M45, M50	2,9 km	75 m	20 Controls				
W45, W50	2,4 km	55 m	13 Controls				
M55, M60	2,5 km	65 m	16 Controls				
W55, W60	2,1 km	50 m	12 Controls				
M65, M70	2,1 km	55 m	11 Controls				
W65, W70	1,9 km	40 m	11 Controls				
M75, M80, M85, W75, W80, W85	1,6 km	35 m	9 Controls				
Easy Long	3,5 km	80 m	23 Controls				
Difficult Short	2,1 km	45 m	13 Controls				
Difficult Long	3,4 km	80 m	21 Controls				

Informações adicionais:

- Os atletas devem utilizar frontal
- Existirá ponto de espectadores para os escalões Elite.
- Primeira Partida: 19h00

Estacionamento: estacionamento disponível junto à Escola Infante D. Pedro em Buarcos

Day 1 - Night Sprint: Arena Buarcos

Map: Buarcos (updated in 2018)

Map maker: Rafael Miguel (Portugal)

Course setter: Rafael Miguel and Bruno Nazário

Competition	Length	Climb	Controls	Winning Time	Map Scale	Contour Interval	Distance to Start
POM2019 Night Sprint - Buarcos							
M10, W10	1,5 km	35 m	17 Controls	12 - 15'	1:4.000	2,5 m	750 m
Easy Short, M12, W12	2 km	45 m	20 Controls				
M14	2,5 km	50 m	15 Controls				
W14, W21B	2,2 km	50 m	13 Controls				
M21B, W21A	2,4 km	50 m	13 Controls				
M16, M18	2,9 km	65 m	19 Controls				
W16, W18	2,4 km	45 m	16 Controls				
M20, M21A	3,3 km	70 m	20 Controls				
W20	2,6 km	55 m	16 Controls				
M21E	3,6 km	85 m	22 Controls				
W21E	3,1 km	75 m	18 Controls				
M35, M40	3,3 km	80 m	20 Controls				
W35, W40	2,7 km	65 m	19 Controls				
M45, M50	2,9 km	75 m	20 Controls				
W45, W50	2,4 km	55 m	13 Controls				
M55, M60	2,5 km	65 m	16 Controls				
W55, W60	2,1 km	50 m	12 Controls				
M65, M70	2,1 km	55 m	11 Controls				
W65, W70	1,9 km	40 m	11 Controls				
M75, M80, M85, W75, W80, W85	1,6 km	35 m	9 Controls				
Easy Long	3,5 km	80 m	23 Controls				
Difficult Short	2,1 km	45 m	13 Controls				
Difficult Long	3,4 km	80 m	21 Controls				

Additional information:

- Runners must use a head-lamp.
- There will be spectator controls for Elite classes.
- First start: 19h00

Parking: Parking available close the school Infante D. Pedro in Buarcos



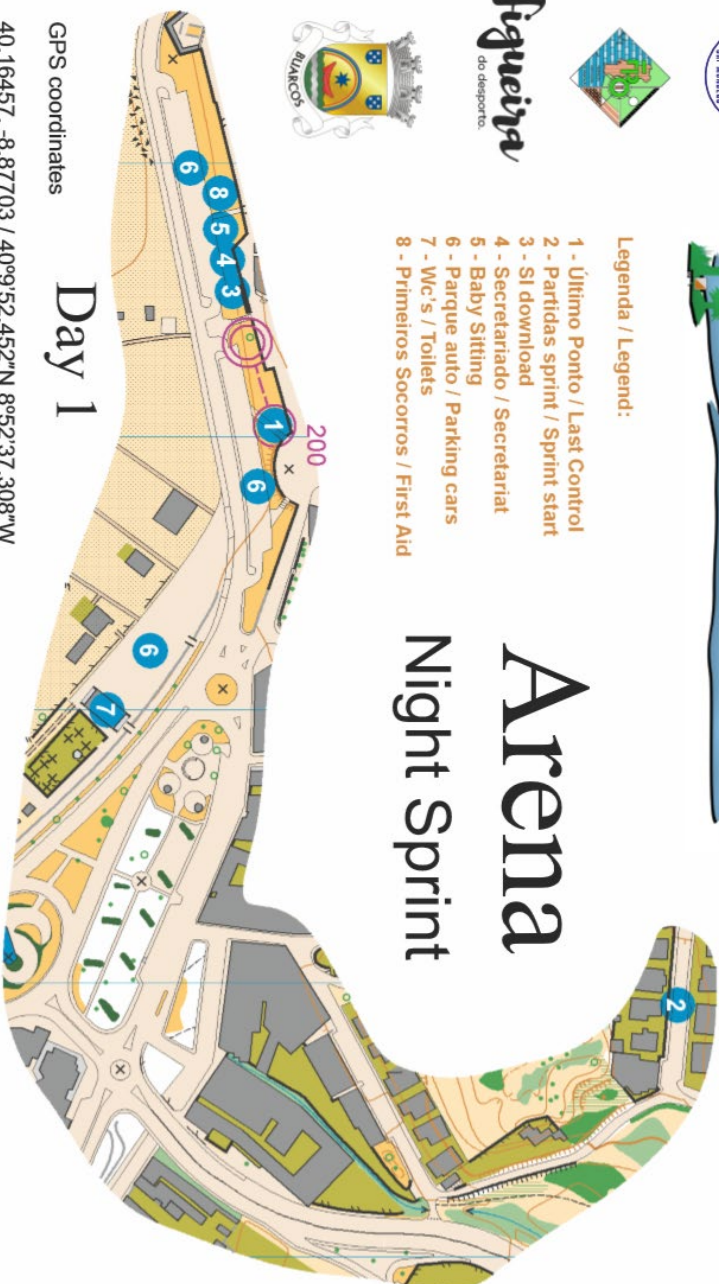
figueira
do deserto



Legenda / Legend:

- 1 - Último Ponto / Last Control
- 2 - Partidas sprint / Sprint start
- 3 - SI download
- 4 - Secretariado / Secretariat
- 5 - Baby Sitting
- 6 - Parque auto / Parking cars
- 7 - Wc's / Toilets
- 8 - Primeiros Socorros / First Aid

Arena Night Sprint



GPS coordinates

Day 1

40.16457, -8.87703 / 40°9'52.452"N 8°52'37.308"W

Dia 2 – Etapa 2: Arena Quiaios

Mapa: Quiaios (2018)

Cartógrafo: Alexandre Reis (Portugal)

Traçador de Percursos: Bruno Nazário

Competição	Distância	Desnível	Pontos	Tempo Vencedor	Escala	Equidis	Distância p/ Partida				
Dia 2 Distância Média - Quiaios											
M10, W10	2,3 km	25 m	12 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	2300 m				
M12, W12	3,5 km	50 m	17 Controls	25-30 min	1:10.000						
M14	4,0 km	65 m	18 Controls								
W14	3,5 km	50 m	14 Controls	30-35min							
M16	5,2 km	125 m	18 Controls								
W16	4,6 km	80 m	17 Controls								
M18	6,2 km	155 m	22 Controls								
W18	4,9 km	120 m	20 Controls								
M20	6,5 km	170 m	21 Controls								
W20	5,1 km	125 m	19 Controls								
M21B	4,8 km	115 m	17 Controls								
W21B	3,8 km	75 m	14 Controls								
M21A	5,9 km	140 m	22 Controls								
W21A	4,4 km	100 m	17 Controls								
M21E	7,1 km	195 m	24 Controls								
M21SE	7,2 km	195 m	24 Controls								
W21E	6,1 km	165 m	22 Controls								
W35, W40	4,3 km	105 m	17 Controls								
M35	6,0 km	145 m	20 Controls								
M40	5,8 km	145 m	21 Controls								
W45, W50	4,3 km	85 m	18 Controls								
M45	5,5 km	140 m	21 Controls								
M50	5,3 km	140 m	20 Controls								
W55	4,0 km	80 m	14 Controls								
M55	5,2 km	135 m	18 Controls								
W60	3,3 km	65 m	13 Controls								
M60	4,7 km	120 m	18 Controls								
W65	3,1 km	55 m	11 Controls	25-30 min	1:7500						
M65	4,2 km	70 m	15 Controls								
M80, W70	2,9 km	50 m	11 Controls								
M70	3,6 km	65 m	13 Controls								
M75	3,2 km	60 m	11 Controls	40-45 min	1:10.000						
M85, W75, W80, W85	2,3 km	35 m	10 Controls								
Easy Short	3,0 km	35 m	13 Controls								
Easy Long	3,6 km	50 m	15 Controls								
Difficult Short	3,1 km	55 m	12 Controls	20-25 min	1:10.000						
Difficult Long	4,5 km	85 m	17 Controls	40-45 min							

- Informações adicionais:

- Nos talhões mais a norte estão a decorrer trabalhos florestais desde meados de janeiro. O mapa tem sido atualizado desde então, sendo que a última atualização foi realizada a 23 de fevereiro
- Não existem restrições relativamente ao calçado;
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta;
- Os mapas não serão recolhidos após a prova. Assim sendo, apela-se ao fair-play para que os atletas que acabam as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estão por partir;
- Existirão WC na arena.
- Primeira partida: 10h00. Primeira partida dos escalões abertos será às 10h30.

Estacionamento: o local será devidamente sinalizado pela organização. É obrigatório respeitar as direções de circulação indicadas pela organização.

Day 2 – Stage 2: Arena Quiaios

Map: Quiaios (2018)

Map maker: Alexandre Reis (Portugal)

Course setter: Bruno Nazário

Competition	Length	Climb	Controls	Winning Time	Map Scale	Contour Interval	Distance to Start		
Day 2 Middle Distance - Quiaios									
M10, W10	2,3 km	25 m	12 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	2300 m		
M12, W12	3,5 km	50 m	17 Controls	25-30 min	1:10.000				
M14	4,0 km	65 m	18 Controls						
W14	3,5 km	50 m	14 Controls	30-35min					
M16	5,2 km	125 m	18 Controls						
W16	4,6 km	80 m	17 Controls						
M18	6,2 km	155 m	22 Controls						
W18	4,9 km	120 m	20 Controls						
M20	6,5 km	170 m	21 Controls						
W20	5,1 km	125 m	19 Controls						
M21B	4,8 km	115 m	17 Controls						
W21B	3,8 km	75 m	14 Controls						
M21A	5,9 km	140 m	22 Controls						
W21A	4,4 km	100 m	17 Controls						
M21E	7,1 km	195 m	24 Controls						
M21SE	7,2 km	195 m	24 Controls						
W21E	6,1 km	165 m	22 Controls						
W35, W40	4,3 km	105 m	17 Controls	25-30 min	1:7500				
M35	6,0 km	145 m	20 Controls						
M40	5,8 km	145 m	21 Controls						
W45, W50	4,3 km	85 m	18 Controls						
M45	5,5 km	140 m	21 Controls						
M50	5,3 km	140 m	20 Controls						
W55	4,0 km	80 m	14 Controls						
M55	5,2 km	135 m	18 Controls						
W60	3,3 km	65 m	13 Controls						
M60	4,7 km	120 m	18 Controls						
W65	3,1 km	55 m	11 Controls					40-45 min	1:10.000
M65	4,2 km	70 m	15 Controls						
M80, W70	2,9 km	50 m	11 Controls						
M70	3,6 km	65 m	13 Controls						
M75	3,2 km	60 m	11 Controls						
M85, W75, W80, W85	2,3 km	35 m	10 Controls						
Easy Short	3,0 km	35 m	13 Controls						
Easy Long	3,6 km	50 m	15 Controls						
Difficult Short	3,1 km	55 m	12 Controls						
Difficult Long	4,5 km	85 m	17 Controls						

Additional information:

- On the north part of the map there are ongoing forest work since middle of January. The map has been updated since then, with last update made on 23 February.
- There is no limitation for shoes
- Clothing covering whole body is mandatory - short sleeves are allowed
- Maps will not be collected after the race - so please have fair-play and don't show your map to runners that have not started yet.
- There are toilets available at the Arena
- First Start 10h00. Open Classes first start at 10h30.

Parking: place will be signed by organizers. It is mandatory to respect the driving directions provided by organizers.



figueira
do desporto.



GPS coordinates

40.22891, -8.84337 / 40°13'44.076"N 8°50'36.132"W



START / PARTIDAS
Day 2

Start Day 2 / 3 / 4

Day 2, 3 & 4
PreO

Arena

START / PARTIDAS
Day 4

START / PARTIDAS
Day 3

Legenda / Legend:

- 0 - Entrada Arena / Arena entrance
- 1 - Último Ponto / Last Control
- 2 - Speaker
- 3 - SI download
- 4 - Entrevistas / Interviews / Vip Area
- 5 - Informática / Informatics
- 6 - Secretariado / Secretariat
- 7 - Resultados / Results
- 8 - Tendas Atletas / Tents Athletes
- 9 - Bar / Pub
- 10 - Massagens / Massages
- 11 - Primeiros Socorros / First Aid
- 12 - Baby Sitting
- 13 - Wc's / Toilets
- 14 - Vendedores / Shopping Tents
- 15 - Parque auto / Parking cars
- 16 - Parque Autocarros / Bus Parking
- 17 - Parque Caravanas / Parking Caravans
- 18 - Entrada Viaturas / Entry Vehicles
- 19 - Saída para a arena / Departure to the arena



Dia 3 – Etapa 3: Arena Quiaios

Mapa: Quiaios (2018)

Cartógrafo: Alexandre Reis (Portugal)

Traçador de Percursos: Bruno Nazário

Competição	Distância	Desnível	Pontos	Tempo Vencedor	Escala	Equidis	Distância p/ Partida
Dia 3 Distância Média (WRE) - Quiaios							
M10, W10	2,7 km	35 m	13 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	900 m
M12, W12	3,2 km	40 m	15 Controls	25-30 min	1:10.000		
M14	3,7 km	65 m	17 Controls				
W14	3,3 km	60 m	15 Controls	30-35min			
M16	4,7 km	95 m	18 Controls				
W16	4,3 km	80 m	17 Controls				
M18	5,9 km	125 m	18 Controls				
W18	4,6 km	100 m	18 Controls				
M20	6,1 km	140 m	25 Controls				
W20	5 km	110 m	18 Controls				
M21B	4,7 km	105 m	20 Controls				
W21B	4 km	80 m	17 Controls				
M21A	5,7 km	120 m	21 Controls				
W21A	4,4 km	95 m	16 Controls				
M21E	7,0 km	155 m	27 Controls				
M21SE	7 km	155 m	27 Controls				
W21E	5,6 km	140 m	23 Controls				
W35, W40	4,3 km	95 m	18 Controls				
M35	6 km	125 m	23 Controls				
M40	5,8 km	120 m	19 Controls				
W45, W50	4,1 km	90 m	16 Controls				
M45	5,7 km	120 m	20 Controls				
M50	5,7 km	125 m	19 Controls				
W55	3,9 km	85 m	15 Controls				
M55	5,1 km	110 m	19 Controls				
W60	3,3 km	75 m	13 Controls				
M60	4,6 km	95 m	17 Controls				
W65	3,2 km	75 m	15 Controls				
M65	4,1 km	85 m	18 Controls				
M80, W70	3 km	60 m	13 Controls	25-30 min	1:7500		
M70	3,3 km	65 m	14 Controls				
M75	3,1 km	65 m	13 Controls				
M85, W75, W80, W85	2,8 km	65 m	12 Controls	40-45 min	1:10.000		
Easy Short	2,8 km	35 m	13 Controls				
Easy Long	4,8 km	60 m	17 Controls				
Difficult Short	3,4 km	70 m	14 Controls	20-25 min			
Difficult Long	5,2 km	120 m	18 Controls	40-45 min			

- Informações adicionais:

- Não existem restrições relativamente ao calçado;
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta;
- Os mapas não serão recolhidos após a prova. Assim sendo, apela-se ao fair-play para que os atletas que acabam as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estão por partir;
- Existirão WC na arena.
- Primeira partida: 10h00. Primeira partida dos escalões abertos será às 10h30.

Estacionamento: o local será devidamente sinalizado pela organização. É obrigatório respeitar as direções de circulação indicadas pela organização.

Day 3 – Stage 3: Arena Quiaios

Map: Quiaios (2018)

Map maker: Alexandre Reis (Portugal)

Course setter: Bruno Nazário

Competition	Length	Climb	Controls	Winning Time	Map Scale	Contour Interval	Distance to Start
Day 3 Middle Distance (WRE) - Quiaios							
M10, W10	2,7 km	35 m	13 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	900 m
M12, W12	3,2 km	40 m	15 Controls	25-30 min	1:10.000		
M14	3,7 km	65 m	17 Controls				
W14	3,3 km	60 m	15 Controls	30-35min			
M16	4,7 km	95 m	18 Controls				
W16	4,3 km	80 m	17 Controls				
M18	5,9 km	125 m	18 Controls				
W18	4,6 km	100 m	18 Controls				
M20	6,1 km	140 m	25 Controls				
W20	5 km	110 m	18 Controls				
M21B	4,7 km	105 m	20 Controls				
W21B	4 km	80 m	17 Controls				
M21A	5,7 km	120 m	21 Controls				
W21A	4,4 km	95 m	16 Controls				
M21E	7,0 km	155 m	27 Controls				
M21SE	7 km	155 m	27 Controls				
W21E	5,6 km	140 m	23 Controls				
W35, W40	4,3 km	95 m	18 Controls	25-30 min	1:7500		
M35	6 km	125 m	23 Controls				
M40	5,8 km	120 m	19 Controls				
W45, W50	4,1 km	90 m	16 Controls				
M45	5,7 km	120 m	20 Controls				
M50	5,7 km	125 m	19 Controls				
W55	3,9 km	85 m	15 Controls				
M55	5,1 km	110 m	19 Controls				
W60	3,3 km	75 m	13 Controls				
M60	4,6 km	95 m	17 Controls				
W65	3,2 km	75 m	15 Controls				
M65	4,1 km	85 m	18 Controls				
M80, W70	3 km	60 m	13 Controls				
M70	3,3 km	65 m	14 Controls				
M75	3,1 km	65 m	13 Controls				
M85, W75, W80, W85	2,8 km	65 m	12 Controls	40-45 min	1:10.000		
Easy Short	2,8 km	35 m	13 Controls				
Easy Long	4,8 km	60 m	17 Controls				
Difficult Short	3,4 km	70 m	14 Controls	20-25 min			
Difficult Long	5,2 km	120 m	18 Controls				

Additional information:

- There is no limitation for shoes
- Clothing covering whole body is mandatory - short sleeves are allowed
- Maps will not be collected after the race - so please have fair-play and don't show your map to runners that have not started yet.
- There are toilets available at the Arena
- First Start 10h00. Open Classes first start at 10h30.

Parking: place will be signed by organizers. It is mandatory to respect the driving directions provided by organizers.

Dia 4 – Etapa 4: Arena Quiaios

Mapa: Quiaios (2018)

Cartógrafo: Alexandre Reis (Portugal)

Traçador de Percursos: Rafael Miguel

Competição	Distância	Desnível	Pontos	Tempo Vencedor	Escala	Equidist.	Distância p/ Partida
Dia 4 Distância Longa - Quiaios							
M10, W10	2,6 km	40 m	12 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	1600 m
M12, W12	3,0 km	45 m	11 Controls				
M14	5,3 km	125 m	20 Controls	35-40 min			
W14	4,2 km	90 m	15 Controls		1:10.000		
M16	7,5 km	165 m	19 Controls	45-50 min			
W16	6,0 km	130 m	17 Controls				
M18	9,5 km	205 m	23 Controls	55-60 min			
W18	7,2 km	155 m	18 Controls	50-55 min	1:15000		
M20	12,1 km	265 m	29 Controls	65-70 min			
W20	7,8 km	170 m	22 Controls	55-60 min			
M21B	7,5 km	180 m	16 Controls	50-55 min	1:10.000		
W21B	4,6 km	100 m	13 Controls	40-45 min			
M21A	10,1 km	220 m	24 Controls	60-65 min			
W21A	6,5 km	140 m	18 Controls	50-55 min			
M21E	17,3 km	460 m	37 Controls	90-95 min	1:15000		
M21SE	17,3 km	460 m	38 Controls				
W21E	12,0 km	310 m	31 Controls	70-80 min			
W35, W40	6,1 km	130 m	17 Controls	50-55 min			
M35	11,4 km	250 m	27 Controls	65-70 min			
M40	10,7 km	235 m	25 Controls				
W45, W50	5,4 km	115 m	16 Controls	45-50 min			
M45	9,7 km	215 m	23 Controls	55-60 min			
M50	9,3 km	200 m	23 Controls		1:10.000		
W55	4,5 km	95 m	14 Controls	40-45 min			
M55	8,1 km	175 m	19 Controls	50-55 min			
W60	4,0 km	85 m	12 Controls	40-45 min			
M60	7,3 km	160 m	20 Controls	50-55 min			
W65	3,6 km	75 m	11 Controls	35-40 min			
M65	6,4 km	140 m	18 Controls	45-50 min			
M80, W70	3,3 km	70 m	12 Controls	35-40 min	1:7500		
M70	5,4 km	115 m	17 Controls	45-50 min			
M75	4,0 km	85 m	16 Controls	40-45 min			
M85, W75, W80, W85	2,3 km	50 m	9 Controls	30-35 min			
Easy Short	2,5 km	55 m	10 Controls	20-25 min			
Easy Long	4,9 km	105 m	17 Controls	40-45 min	1:10.000		
Difficult Short	3,0 km	65 m	11 Controls	20-25 min			
Difficult Long	6,1 km	130 m	17 Controls	40-45 min			

- Informações adicionais:

- Nos talhões mais a norte estão a decorrer trabalhos florestais desde meados de janeiro. O mapa tem sido atualizado desde então, sendo que a última atualização foi realizada a 23 de fevereiro
- Não existem restrições relativamente ao calçado;
- É obrigatório o uso de equipamento que cubra por inteiro os membros inferiores e tronco. É permitido o uso de manga curta;
- Os mapas não serão recolhidos após a prova. Assim sendo, apela-se ao fair-play para que os atletas que acabam as suas provas não mostrem o seu mapa a atletas que ainda estão por partir;
- Existirão WC na arena.
- Primeira partida: 09h00. Primeira partida dos escalões abertos será às 09h30.
- **Os escalões M21 Super Elite, M21E e W21E partirão em sistema de Chasing Start. Os percursos têm loops de dispersão.**

Estacionamento: o local será devidamente sinalizado pela organização. É obrigatório respeitar as direções de circulação indicadas pela organização.

Day 4 – Stage 4: Arena Quiaios

Map: Quiaios (2018)

Map maker: Alexandre Reis (Portugal)

Course setter: Rafael Miguel

Competition	Length	Climb	Controls	Winning Time	Map Scale	Contour Interval	Distance to Start
Day 4 Long Distance - Quiaios							
M10, W10	2,6 km	40 m	12 Controls	20-25 min	1:7500	2,5 m	1600 m
M12, W12	3,0 km	45 m	11 Controls				
M14	5,3 km	125 m	20 Controls	35-40 min			
W14	4,2 km	90 m	15 Controls		1:10.000		
M16	7,5 km	165 m	19 Controls	45-50 min			
W16	6,0 km	130 m	17 Controls				
M18	9,5 km	205 m	23 Controls	55-60 min			
W18	7,2 km	155 m	18 Controls	50-55 min	1:15000		
M20	12,1 km	265 m	29 Controls	65-70 min			
W20	7,8 km	170 m	22 Controls	55-60 min			
M21B	7,5 km	180 m	16 Controls	50-55 min	1:10.000		
W21B	4,6 km	100 m	13 Controls	40-45 min			
M21A	10,1 km	220 m	24 Controls	60-65 min			
W21A	6,5 km	140 m	18 Controls	50-55 min			
M21E	17,3 km	460 m	37 Controls	90-95 min	1:15000		
M21SE	17,3 km	460 m	38 Controls				
W21E	12,0 km	310 m	31 Controls	70-80 min			
W35, W40	6,1 km	130 m	17 Controls	50-55 min			
M35	11,4 km	250 m	27 Controls	65-70 min			
M40	10,7 km	235 m	25 Controls				
W45, W50	5,4 km	115 m	16 Controls	45-50 min			
M45	9,7 km	215 m	23 Controls	55-60 min			
M50	9,3 km	200 m	23 Controls		1:10.000		
W55	4,5 km	95 m	14 Controls	40-45 min			
M55	8,1 km	175 m	19 Controls	50-55 min			
W60	4,0 km	85 m	12 Controls	40-45 min			
M60	7,3 km	160 m	20 Controls	50-55 min			
W65	3,6 km	75 m	11 Controls	45-50 min			
M65	6,4 km	140 m	18 Controls	45-50 min			
M80, W70	3,3 km	70 m	12 Controls	35-40 min			
M70	5,4 km	115 m	17 Controls	45-50 min	1:7500		
M75	4,0 km	85 m	16 Controls	40-45 min			
M85, W75, W80, W85	2,3 km	50 m	9 Controls	30-35 min			
Easy Short	2,5 km	55 m	10 Controls	20-25 min			
Easy Long	4,9 km	105 m	17 Controls	40-45 min			
Difficult Short	3,0 km	65 m	11 Controls	20-25 min	1:10.000		
Difficult Long	6,1 km	130 m	17 Controls	40-45 min			

Additional information:

- *On the north part of the map there are ongoing forest work since middle of January. The map has been updated since then, with last update made on 23 February*
- *There is no limitation for shoes*
- *Clothing covering whole body is mandatory - short sleeves are allowed*
- *Maps will not be collected after the race - so please have fair-play and don't show your map to runners that have not started yet.*
- *There are toilets available at the Arena*
- *First Start 09h00. Open Classes first start at 09h30.*
- ***Men Super Elite, Men Elite and Women Elite will start in Chasing Start mode. Courses are forked.***

Parking: *place will be signed by organizers. It is mandatory to respect the driving directions provided by organizers.*

PreO

Mapa: Quiaios

Terreno: Terreno típico de dunas portuguesas, boa visibilidade para o terreno e abundantes detalhes de relevo.

Cartógrafos: Alexandre Reis

Diretor de Prova: Rui Mora

Traçador de percursos: Cláudio Tereso

Supervisor FPO: Nuno Pires

Escala do mapa: 1:4.000

Equidistância: 2,5m

Estacionamento: Nos locais indicados pela Organização

Informações adicionais:

- Etapa a contar para a Taça de Portugal de Orientação de Precisão 2019.
- Prova de PreO, disputada nas classes Aberta e Paralímpica
- Secretariado do Evento na Arena do Campo de Tiro em Quiaios (1200m das partidas)
- Checkin, entrega dos Cartões e SI' das 12H30 às 13H15 (Partidas do PreO)
- Primeira Partida: 13h30
- Partidas de 2 em 2 minutos
- Cerimónia de Entrega de Prémios: 18h00
- Troféus para os 3 primeiros em cada Classe

Nota: A estrada onde se realiza a prova estará cortada ao trânsito, só sendo possível chegar ao estacionamento pelo caminho indicado pela organização, não sendo permitido atravessar a área de competição

Os atletas devem fazer-se acompanhar do SI Card que será usado pra registo do tempo de prova

Regras e Regulamentos: A prova rege-se pelas regras definidas pelas regras de Competição Internacional da IOF para Trail-O 2019 e nas do Regulamento de Competições da FPO 2019.

Nota: Nos Pontos Cronometrados, é obrigatório dar as respostas segundo o Alfabeto Fonético Internacional (Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo, Foxtrot) O prazo para a apresentação de reclamações é de 15 minutos após a publicação dos resultados.

Acompanhantes:

– Todos os atletas Paralímpicos poder-se-ão fazer acompanhar por um elemento na ajuda à progressão, cumprindo as regras de fair play, não comunicando com o atleta.

Informação Técnica Percurso:

Percurso Formal de nível Elite, ou seja, em todos os controlos, há possibilidade de resposta Zero

A prova foi pensada para ser maioritariamente resolvida através do recurso a uma boa leitura de mapa, interpretação do terreno e à correta identificação dos elementos.

Deve privilegiar-se esse método ao de utilização de alinhamentos ou azimutes.

A distância de tolerância para uma baliza ser considerada uma resposta Zero é de 5 metros. Isso significa que o atleta só deve responder Zero se a baliza no terreno estiver a mais de 5 metros do local que julga ser o correto.

Classe	Distância (m)	Desnível	Controlos	Escala	Equidistância	Tempo limite (min)
Open	800	5	23	1/ 4 000	2.5m	95
Paralympic	800	5	23	1 / 4 000	2.5m	95

Informação Ponto Cronometrado:

1 Estação com Pontos Cronometrados com 6 balizas no terreno e 3 desafios, realizados depois do Percurso Formal sem respostas Zero

Tempo permitido no ponto cronometrado – 1 minuto e 30 segundos

PreO

Map: Quiaios

Terrain: Typical terrain of Portuguese dunes, good visibility of terrain and the abundant relief details.

Cartographer: Alexandre Reis

Diretor of competition: Rui Mora

Course planner: Cláudio Tereso

Supervisor FPO: Nuno Pires

Map scale: 1:4.000

Contour interval: 2,5m

Parking: At parking spaces indicated by the organization

Additional information:

- The stage counts for Taça de Portugal de Orientação de Precisão 2019.
- PreO competition, disputed in Open and Paralympic classes
- Secretariat in the Arena Quiaios (1200m distance to PreO start)
- Checkin, delivery of cards and SI 12:30 – 13:15 (at PreO start)
- First start time: 13:30
- Start interval: 2 minutes
- Prize giving ceremony: 18:00
- Prizes for the first 3 of each class

Note: The road where this event will take place will be closed for traffic. The route from parking to the start is just possible on the route marked by the organization. Entering the competition area is not allowed.

Athletes have to use their SI card for controlling the time limit of the competition.

Rules and Regulations: *The rules of IOF for Trail-O 2019 and competition rules of FPO 2019 are applied.*

*Note: At timed controls, the answers have to be given according to the International Spelling Alphabet (Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo, Foxtrot)
The deadline for protests is 15 minutes after the publication of results.*

Accompanying persons:

– Athletes of Paralympic class can be accompanied by one person. Fair play rules apply meaning that communication with the athlete is forbidden.

Technical information:

Official course level Elite, meaning that at each control the answer might be Zero

The competition was designed to be mostly solved using good map reading, interpretation of terrain and the correct identification of the elements.

These methods should be preferred to the use of alignments or azimuths.

The tolerance distance for a beacon to be considered a Zero response is 5 meters. This means that the athlete should only answer Zero if the goal on the ground is more than 5 meters from the place he thinks is the correct one.

Class	Distance (m)	Climb (m)	Controls	Map scale	Contour interval	Time limit (min)
Open	800	5	23	1/ 4 000	2.5m	95
Paralympic	800	5	23	1 / 4 000	2.5m	95

1 timed control with 6 control flags and 3 challenges without the option of a Zero response, positioned after the formal course.

Time limit at timed control: 1 minute and 30 seconds

Lista de Partidas/ *Start List*

– Provas de Floresta / Forest Stages

<http://bit.ly/pom2019Forest>

– Sprint Noturno / Night Sprint

<http://bit.ly/pom2019NightSprint>

– SPORTident Sprint Relay Individual

<http://bit.ly/pom2019SprintRelay>

– PreO

<http://bit.ly/pom2019preo>

Contactos/ *Contacts*

Website: www.pom.pt

E-mails: info@pom.pt / entries@pom.pt

Telemóvel: +351 914252591

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

Organização/ Organization



figueira
do desporto.

Parceiros | Partners



Apoios / Sponsors



Parceiros Media / Media Partners

