



Portugal "O" Meeting '2024

ALMEIDA

08 > 13 Fevereiro . February

Almeida . Amoreira . Miuzela do Côa



7 ETAPAS . COURSES
5 DIAS . DAYS

Boletim
Bulletin
Final

WWW.POM.PT • INFO@POM.PT



ALMEIDA
Município de Almeida
VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ



Apresentação



É com particular emoção que a vila de Almeida, a freguesia de Amoreira, a freguesia de Miuzela do Côa, a Associação Desportiva do Mondego e toda a organização do Portugal "O" Meeting 2024, o maior evento de orientação em Portugal, lhe dão as boas-vindas! O mais importante evento de Orientação no calendário desportivo nacional, conta normalmente com a presença significativa e importante dos melhores atletas nacionais e internacionais. Estamos convictos da nossa capacidade em organizar um Portugal "O" Meeting com boa qualidade técnica, boas infraestruturas, capaz de ficar para a história pelos melhores motivos. O Percurso organizativo nos eventos anteriores atingiu níveis muitos elevados, acrescentando dessa forma a responsabilidade para aqueles que, ano após ano, se disponibilizam a organizá-lo. Mas, nós somos Almeida, a vila histórica em forma de estrela. E é também por isso que, gostando de receber de braços abertos quem nos visita, mostrando o que é nosso e partilhando, trabalhando e amando a Orientação, estamos motivados para te receber. Poder contar com a tua presença na nossa "casa", não é apenas motivo de orgulho, mas também uma grande satisfação. Estamos prontos, de mangas arregaçadas, motivados e tudo faremos para te proporcionar momentos de pura competição, convívio e satisfação. Dá-nos o prazer da tua presença e companhia, estamos certos, de que não te arrependerás.

Aceita o nosso desafio e ajuda-nos a tornar o POM2024 um evento inesquecível.

Equipa Portugal O' Metting

Introduction

It is with particular emotion that the citie of Almeida and the villages of Amoreira, Miuzela do Côa, the Associação Desportiva do Mondego and the whole organization of Portugal "O" Meeting 2024, the biggest event of orienteering in Portugal, welcomes you.

An Important 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 Portugal "O" Meeting makes us pull through all our energies and wishes in order to organize a serious capable and memorable, event.

And, because the organizational level of the previus Portugal "O" Meeting has already reached very high levels, there is always a great responsibility for those who, year after year, are struggling to organize another Portugal "O" Meeting

But, we are Almeida, the historical star-shaped village.

And it is also why, enjoying receiving with open arms who visits us, enjoying to show what is ours, enjoying sharing, working and loving Orienteering, we are motivated to receive you. Being able to count on your presence at 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 POM2024 an unforgettable event.

Team Portugal O'Metting



Dou as boas-vindas ao Concelho de Almeida, que se situa junto à fronteira com Espanha, capacitado de excelentes vias de comunicação, servido pela A25, e pela ferrovia - Linha da Beira Alta. O nosso concelho, estende-se entre o Douro e a Serra da Estrela, possuindo maravilhas naturais de uma paisagem agreste, mas surpreendente que tem por pano de fundo o mítico Vale do Rio Côa. Este território proporciona, quer a quem cá vive quer a quem nos visita, excelentes condições para a prática desportiva dada a forte aposta em equipamentos de qualidade, onde incluímos piscinas cobertas, campos de ténis, relvados sintéticos, um Picadeiro e um estabelecimento termal de excelência nacional. A prática desportiva

ao ar livre, também está dotada de mais de 1000 km de Rotas de BTT, pedestres e equestres, entre elas as conhecidas Rotas das Aldeias Históricas, a GR22 e a GR45 do Vale do Côa que fazem parte do "Portuguese Trails" do Turismo de Portugal. Por isso convido todos a conhecerem o nosso rico património histórico, localizados nas suas aldeias históricas de Almeida e Castelo Mendo, também na aldeia medieval de Castelo Bom, sendo a Fortaleza de Almeida em forma de estrela a diferenciar-se pelo seu rico património arquitetónico abaluartado, que tem por referências o Museu Histórico Militar localizado nas Casamatas, o Trem de Artilharia que deu lugar ao Picadeiro D'el Rey, as Portas duplas de S. Francisco, onde se encontra o Centro Interpretação das Fortalezas Abaluartadas da Raia e as de S. António onde funciona o Centro de Estudos de Arquitetura Militar, as ruínas do Castelo medieval, a Casa da Roda dos Expostos e o Antigo Quartel das Esquadras são locais emblemáticos da cultura militar portuguesa. Vilar Formoso, a Fronteira da Paz, é a principal fronteira terrestre do país para a Europa, tem como visita obrigatória a Estação dos Caminhos de Ferro Portugueses e o Polo museológico Vilar Formoso Fronteira da Paz- Memorial ao Refugiados e ao Cônsul Aristides de Sousa Mendes, um espólio cultural alusivo ao Holocausto da Segunda Guerra Mundial, fazendo parte da Rede da Judiaria Portuguesa, assim como a antiga Locomotiva BA 101 e o edifício da Alfândega com as esculturas de Lagoa Henriques e os painéis de azulejos do Júlio Resende.

A valorização dos recursos hídricos das principais linhas de água e principalmente do Rio Côa, com paisagens deslumbrantes para descobrir pelas aldeias que o acompanham com o seu património cultural, religioso como a peregrinação da N^a Sra. da Ajuda em Malhada Sorda, ou Santa Eufémia na Freineda e as suas tradições raianas das festas das nossas freguesias, a Recriação Histórica do Cerco de Almeida, juntando para o efeito perto de 500 recriadores que retratam as batalhas ocorridas em 1810, nesta vila contra as tropas napoleónicas naquela que foi a III invasão francesa a Portugal, ou a Feira da Caça, Pesca e Desenvolvimento Rural, são excelentes motivos para uma visita à nossa região.

A par de toda esta oferta em termos de cultura e património arquitetónico, que convidam a uma natural visita prolongada, podendo desfrutar da riquíssima gastronomia que região transfronteiriça oferece.

Ficamos à sua espera, até breve.

I would like to welcome you to the municipality of Almeida, which is located close to the Spanish border, with excellent communication routes, served by the A25 motorway and the Beira Alta railway line. Our municipality stretches between the Douro and the Serra da Estrela, with its natural wonders of a harsh but surprising landscape, set against the backdrop of the mythical Côa River Valley. This territory offers both those who live here and those who visit us excellent conditions for practising sport, given the strong investment in quality facilities, including indoor swimming pools, tennis courts, synthetic lawns, a riding arena and a thermal spa of national excellence. There are also more than 1,000 kilometres of mountain bike, pedestrian and equestrian routes, including the well-known Historic Villages Routes, the GR22 and GR45 in the Côa Valley, which are part of Turismo de Portugal's "Portuguese Trails". That's why I invite everyone to discover our rich historical heritage, located in the historic villages of Almeida and Castelo Mendo, as well as the medieval village of Castelo Bom, with the star-shaped fortress of Almeida standing out for its rich bastioned architectural heritage, with references to the Historical Military Museum located in the Casamatas, the Artillery Train that gave way to the D'el Rey Riding Arena, the double gates of S. Francisco, where the Interpretation Centre for the Raia's Bulwarked Fortresses is located, and those of S. António, where the Centre for the Study of Military Architecture is located, the ruins of the medieval castle, the House of the Wheel of the Exposed and the Old Squadron Barracks are emblematic sites of Portuguese military culture. Vilar Formoso, the Frontier of Peace, is the country's main land border with Europe. A must-see is the Portuguese Railway Station and the Vilar Formoso Frontier of Peace Museum - Memorial to Refugees and Consul Aristides de Sousa Mendes, a cultural collection alluding to the Holocaust of the Second World War and part of the Portuguese Jewish Network, as well as the former BA 101 Locomotive and the Customs building with the sculptures by Lagoa Henriques and the tile panels by Júlio Resende. The enhancement of the water resources of the main watercourses and especially the River Côa, with breathtaking landscapes to discover through the villages that accompany it with their cultural and religious heritage, such as the pilgrimage of Na Sra. da Ajuda in Malhada Sorda, Santa Eufémia in Freineda. The historical re-enactment of the Siege of Almeida, which brings together almost 500 re-enactors who portray the battles that took place in 1810 in this town against Napoleonic troops in what was the third French invasion of Portugal, and the Hunting, Fishing and Rural Development Fair are all excellent reasons to visit our region. In addition to all the cultural and architectural heritage on offer, you'll be invited to stay a while and enjoy the rich gastronomy that the cross-border region has to offer.

We look forward to seeing you soon.

António Machado
Presidente da Câmara Municipal de Almeida | *Mayor of the Municipality of Almeida*

Programa do Evento/ Event Programme

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

- 09h30 – Abertura do Secretariado – Almeida – Event Center
- 10h00 – Abertura do Model Event – Almeida (Floresta)
- 16h00 – Encerramento do Model Event– Almeida (Floresta)
- 20h00 – Abertura do Solo Duro
- 20h30 – Fecho do Secretariado – Almeida – Event Cente

09 de fevereiro (dia 0 – sexta-feira):

- 09h30 – Abertura do Secretariado – Almeida – Event Center;
- 10h00 – Abertura do Model Event – Almeida (Floresta);
- 13h30 – Fecho da quarentena do Sprint Relay (para todos os atletas, Estafetas e individuais) – Arena;
- 13h40 – Cerimónia de Abertura do POM 2024 – Arena Sprint Relay;
- 14h00 – Sprint Relay – Partida em Massa – (Equipas Competição);
- 14h10 – Sprint Relay – Partida em Massa – (Equipas Aberto);
- 14h20 – Sprint Relay – Início partidas escalões individuais;
- 15h30 – Sprint Relay – Partida em Massa – (Atletas estafetas que não partiram);
- 16h30 – Sprint Relay – Entrega de prémios – Arena Sprint Relay;
- 16h00 – Encerramento do Model Event –Almeida (Floresta);
- 23h00 – Encerramento do Secretariado – Almeida – Event Center.

10 de fevereiro (dia 1 – sábado): Distância Média WRE – Amoreira

- 08h00 – Abertura do Secretariado – Amoreira– Arena;
- 10h00 – Partida Distância Média WRE – Competição;
- 10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação;
- 14h30 – Encerramento secretariado – Arena;
- 15h00 – Cerimónia de entrega de prémios WRE – Arena.

10 de fevereiro (dia 1 – sábado): Sprint Noturno – Miuzela do Côa

- 17h30 – Abertura do Secretariado – Miuzela do Côa;
- 19h00 – Partida Sprint Noturno – Miuzela do Côa;
- 19h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação;
- 20h30 – Fecho do Secretariado – Miuzela do Côa.
- 21h00 – Cerimónia de entrega de prémios -Sprint Noturno – Miuzela do Côa;

11 de fevereiro (dia 2 – domingo): Distância longa – Amoreira

- 08h00 – Abertura do Secretariado – Arena Amoreira;
- 10h00 – Partida distância Longa – Competição;
- 10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação;
- 16h00 – Encerramento secretariado.

12 de fevereiro (dia 3 – segunda-feira): Distância Média WRE – Amoreira

- 08h00 – Abertura do Secretariado – Arena Amoreira;
- 10h00 – Partida Distância Média WRE;
- 10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação;
- 14h30 – Encerramento secretariado na arena – Amoreira;
- 15h00 – Cerimónia de entrega de prémios WRE – Arena.

12 de fevereiro (dia 3 – segunda-feira): PreO – Termas Fonte Santa

- 13h00 – PreO– Abertura secretariado - Termas (25 km da arena da Amoreira);
- 13h30 – PreO – Partidas;
- 17h30 – PreO – Cerimónia de entrega de prémios – Termas Fonte Santa.

13 de fevereiro (dia 4 – terça-feira): Chasing start – Amoreira

08h00 – Abertura do Secretariado – Arena Amoreira;
09h00 – Distância Longa (chasing start - escalões de Elite na arena);
09h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação;
10h00 – Mass Start para os restantes atletas dos escalões de Elite na arena;
13h00 – Fecho de Secretariado – Arena Amoreira;
13h30 – Cerimónia de entrega de prémios – POM2024 – Arena Amoreira;
17h00 – Fecho do Solo Duro.

February 8th (day -1, Thursday):

09h30 – Opening of secretariat – Almeida – Event Center
10h00 – Opening of model event – Almeida (forest)
16h00 – Closing of model event– Almeida (forest)
20h00 – Opening of hard floor
20h30 – Closing of secretariat – Almeida – Event Center

February 9th (day 0, Friday):

09h30 – Opening of secretariat – Almeida – Event Center
10h00 – Opening of model event – Almeida (forest)
13h30 – Closing of quarantine of Sprint Relay (for all runners, relay and individual) – Arena
13h40 – Opening ceremony of POM 2024 – Sprint Relay Arena
14h00 – Sprint Relay mass start (Competition teams)
14h10 – Sprint Relay mass start (Open teams)
14h20 – First start for individual courses
15h30 – Sprint Relay mass start (for not started team runners)
16h30 – Sprint Relay – prize-giving ceremony – Sprint Relay Arena
16h00 – Closing of model event – Almeida (forest)
23h00 – Closing of secretariat– Almeida – Event Center

February 10th (day 1, Saturday): Middle Distance WRE – Amoreira

08h00 – Opening of secretariat – Amoreira – Arena
10h00 – Start middle distance – competition classes
10h30 – Start open classes
14h30 – Closing of secretariat– Arena
15h00 – Prize-giving ceremony WRE

February 10th (day 1, Saturday):-Night Sprint – Miuzela do Côa

17h30 – Opening of secretariat – Miuzela do Côa
19h00 – Start night sprint competition classes
19h30 – Start night sprint open classes
20h30 – Closing of secretariat – Miuzela do Côa
21h00 – Night sprint prize-giving ceremony

February 11th (day 2 – Sunday): Amoreira – Long Distance

08h00 – Opening of secretariat – Arena
10h00 – Start long distance – Competition classes
10h30 – Start open classes
16h00 – Closing of secretariat

February 12th (day 3 – Monday): Middle Distance WRE

08h00 – Opening of secretariat – Amoreira Arena
10h00 – Start Middle distance WRE
10h30 – Start open classes
14h30 – Closing of secretariat – Amoreira

15h00 – Prize-giving ceremony WRE – Arena

February 12th (day 3 – Monday): PreO – Termas Fonte Santa

13h00 – PreO – Opening of secretariat – (25km from the arena)

13h30 – Start – PreO

17h30 – PreO – prize-giving ceremony – Termas Fonte Santa

February 13th (day 4 – Tuesday): Long Distance – chasing start – Amoreira

08h00 – Opening of secretariat – Amoreira – Arena

09h00 – Long distance(chasing start for elite classes in the arena)

09h30 – Start open classes

10h00 – Long distance mass start for other athletes of elite classes in the arena

13h00 – Closing of secretariat

13h30 – prize-giving ceremony – POM2024 – Amoreira Arena

17h00 – Closing of hard floor

Coordenadas GPS | GPS Coordinates

Almeida

Event Center | Model event | Sprint Relay

40.72450, -6.90057 | 40°43'28.2"N 6°54'02.1"W

Parking

40.72295, -6.90211 | 40°43'22.6"N 6°54'07.6"W

Pré O – Arena

40.746083, -6.946556 | 40°44'45.9"N 6°56'47.6"W

Vilar Formoso

Hard floor

40.603723, -6.830549 | 36°56'39"N+10°22'39"W

Amoreira / Parada / Cabreira

Days 1, 2, 3, 4 - Arena

40.578994, -7.016884 | 36°56'39"N+10°22'39"W

BabySitting – “ASTA”

40.571362, -7.011321 | 40°34'16.9"N 7°00'40.8"W

Miuzela do Côa

Night sprint

40.510962, -7.006089 | 40°30'39.5"N 7°00'21.9"W

Informação Geral | General Info

Arenas | Arenas

- Nas arenas, os atletas irão ter à sua disposição todas as infraestruturas necessárias (Secretariado, Informática, Serviço de Bar (exceto Sprint), WC, BabySitting (exceto Sprint e PreO), Primeiros Socorros, Resultados, Speaker, etc);
 - Na arena da prova de Sprint Noturno, haverá serviço de Bar, mediante marcação no OriOasis, aquando a inscrição;
 - No caso de pretender recorrer ao serviço de BabySitting por favor assinale essa opção durante o processo de inscrição no OriOásis.
- At arenas athletes will find every necessary infrastructure (secretariat, informatics, bar service, WC, babysitting (except in sprint), first aids, results, speaker, etc);
 - During Night Sprint there will be bar service, with dinner if previously request via OriOasis at registration;
 - If you are thinking about using babysitting service during the event, please check the corresponding option during your accreditation process at OriOásis.

Solo Duro | Hard Floor

- O Solo Duro será no Pavilhão Gimnodesportivo de vilar formoso;
- É obrigatório o uso de calçado adequado no recinto;
- Não é permitida a montagem de tendas ou similares dentro do pavilhão;
- É proibido confeccionar comida no interior do pavilhão;
- É proibido lavar louças ou utensílios usados em refeições nas instalações do pavilhão;

IMPORTANTE: qualquer destas infrações implica expulsão do espaço;
IMPORTANTE: No multiusos de vilar formoso foram criadas condições para confeccionarem alimentação com fogão e gás e condições para tomar as refeições com mesas e cadeiras. Também com condições para lavar as louças.

- Abertura: 08 de fevereiro – 20h00
- Fecho: 13 de fevereiro – 16h00

- **Hard Floor will be in Vilar Formoso Sports Pavilion;**
- **It is mandatory to wear appropriate footwear in the enclosure;**
- **It is not allowed to set up tents or similar inside the pavilion;**
- **It is forbidden to cook food inside the pavilion**
- **is forbidden to wash dishes or utensils used in meals on the pavilion;**

IMPORTANT: any of these infractions implies expulsion from space.

IMPORTANT: in a multiusos Vilar formoso there are conditions for cooking food with a stove and gas and conditions for having meals with tables and chairs. Also, with conditions to wash the dishes.

- **Opening:** February 8th – 8:00 pm.;
- **Closing:** February 13th – 4:00 pm;

Babysitting | Babysitting

Teremos serviço de babysitting em todas as 4 etapas de floresta do POM2024. Terá lugar na instituição ASTA a caminho da arena (+/- 1 km) onde teremos um espaço fechado com aquecimento e várias atividades lúdicas com as seguintes regras:

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

We will have babysitting services at all 4 forest stages of the POM2024. It will take place at the ASTA institution on the way to the arena (+/- 1 km) where we will have an indoor space with a heater and various recreational activities with the following rules:

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

Banhos | Showers

- Os banhos serão no Solo Duro.
- **It will be in Pavilhão Gimnodesportivo de vilar formoso.**

Model Event | Model Event

- O Model Event (evento modelo) será no mapa de Almeida Oeste;

- Os mapas serão distribuídos durante a acreditação, no Event Center;
- Existem alguns mapas de reserva para inscrições no dia.
- Model Event will be in 8 and 9th February
- The maps will be distributed during the accreditation, at the Event Center;
- Please select “Model Event” during your registration process. Not registering to the model event is subject to map availability.

World Raking Event | World Raking Event

- Na prova de distância Média, no 1º e 3º dia de competição, (dias 10 e 12 de fevereiro), 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.
- In the Middle distance race, on the 1st and 3rd day of competition (10th and 12th February), the ELITE classes will count towards the World Ranking (WRE), as suggested by the IOF;
- The use of GPS watches with map information will not be permitted in the Elite classes during this race.

Escalões de Elite Masculina | Men Elite classes

- Durante o processo de inscrição, os atletas de Elite devem fornecer o seu IOF World Ranking ID. Todos os atletas nestas classes têm de se inscrever também no IOF Eventor.
- 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.
- During the entry process, Elite runners need to provide their IOF World Ranking ID. All the athletes in those classes need to be registered also in IOF Eventor.
- Due to the large number of competitors, this category will be divided into M21SE (super elite) and M21E (elite), with the criterion for separation being the World Ranking of the registered athletes, 20 days before the competition.

Chasing Start | 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.

- **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.

Peitoral POM 2024 | POM 2024 Bib

- É obrigatória a utilização do peitoral oficial do POM2024 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.
- **All athletes must use the POM2024 bib, given during the accreditation;**
- **Only athletes with POM's official bib correctly placed are allowed to start the race;**
- **The bib will have the following information: number, name, SI-Card number, class, club and country.**

Sistema de Controlo | Control System

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

Tempos Partida | **Start times**

Não será permitida a mudança de horas de partida nos dias de competição;

- Nos escalões abertos e de formação, os participantes têm uma janela de tempo na qual podem iniciar a sua participação, recorrendo a uma estação “START”, que guarda a hora de partida dos mesmos;
- No entanto, irá ser gerada uma lista com horas de partida definidas, que deverão ser minimamente respeitadas, para que não haja acumulação de atletas no mesmo minuto.

It won't be allowed any change of start times in the event days;

- In case of any constraint related with start times (example: the need for an early start time in the last day) please write it down during the entry process;
- Open classes won't have a start time, they will have a time interval where they can start with “START” SI-Station. However, a list with starting times will be generated, which should be minimally respected, so that there is no accumulation of athletes in the same minute.
-

Tempo limite por prova | **Race time limits**

Os tempos limite para a realização dos percursos serão os seguintes:

- Distância longa – 3 horas;
- Distância média – 2 horas;
- Sprint Noturno – 1 hora;

– No 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;

– Existe Recolha de mapas no final de cada percurso, após o final da etapa os mesmos serão entregues aos atletas.

The race time limits are:

- Long Distance – 3 hours
- Middle Distance – 2 hours
- Sprint and Night Sprint– 1 hour

–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.

- Maps are collected at the end of each route and will be given to the runners at the end of the stage.

Fair Play | **Fair Play**

– No final de cada percurso (exceto Sprint Relay), os atletas podem ficar com o seu mapa, apelando-se ao Fair Play de todos no sentido de manter os

mapas/percursos secretos para os atletas que ainda não efetuaram a sua prova.

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

Resultados | Results

– O resultado final do Portugal 'O' Meeting 2024 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 Sprint Relay, Sprint Noturno e PreO não contarão para a classificação geral do POM2024.

– The final result of Portugal 'O' Meeting 2024 will be defined by the sum of points from all four forest stages, except in Elite classes, whose event winner will be the first runner at the finish on the last stage (Chasing Start);

– The Night Sprint and PreO events won't count to POM2024 general classification. However, there will be a general classification and prizes for each of these two events.

Prémios | Prizes

- **POM2024:** Prémio para os 3 primeiros atletas de cada escalão de competição (5 primeiros atletas nos escalões M21SE e W21E) e para os 5 melhores clubes. Todos os atletas inscritos nos escalões de formação (T10 e W/M12) irão receber uma lembrança, independentemente da sua classificação, mas mediante apresentação de peitoral de inscrição.
- **WRE:** Prémios para os 5 primeiros atletas nos escalões W21E e M21SE;
- **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.
-
- **POM2024:** Prizes for the first 3 athletes in each class (5 first in M21E, M21SE and W21E classes) and 3 best clubs. All W/M10 and W/M12 runners will receive a gift, whatever their classification; but only with the presentation of the bib.
- **WRE:** prizes for the 5 first in W21E and M21SE;
- **Sprint Relay:** Prizes of the 3 first teams of each class;
- **Sprint:** Prizes for the first 3 in each class.
- **PreO:** Prizes for the first 3 in each class.

Seguro Desportivo | **Sport insurance**

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

Indicações de Trânsito | **Traffic Indications**

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

Regras | **Rules**

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

POM2024 will be regulated by Portuguese Orienteering Federation regulation. In the presence of any missing case, we will apply the IOF rules

Portugal "0" Meeting '2024

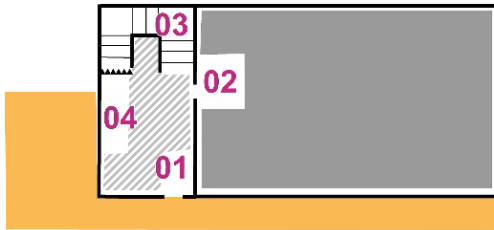
Event Center

Day 08 and 09 FEV

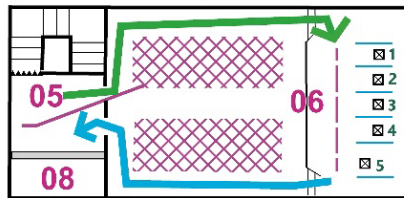


VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ

R/Ch



1º



Legend	Legenda
01	Entry
Entrada	
02	WC's
03	1st floor access
Acesso 1º Andar	
04	Coffee Information
Café Informações	
05	Secretariat Access
Acesso Secretariado	
06	Secretariat
Secretariado	
07	Exit Secretariat
Saída Secretariado	
08	T-Shirt Event

www.consebo.net 10.5.5 Associação Desportiva Montego

07



Payments and keys | Pagamentos e chaves - 4

IT | Informática - 5

Dia 0 – 09 Fev, | Day 0 – 09 Feb,

Sprint Relay: Almeida

Mapa | Map: Vila Almeida (novo / new)

Cartógrafo | Map maker: Alexandre Reis (Portugal)

Traçadores de Percurso | Course setters: Bruno Nazário

Escalão	Escala	Dist. Mais Curta	Desnivel	Pontos	Winning Time	Map Scale	Contour Interval	Distance To Start
Competição: <i>Pernada 1 e 4 Damas - Women's / Pernada 2 e 3 Homens - Men's</i>					12 - 15'	1:4 000	2,5 m	0 m
Damas - Women's	1:4 000	3400 - 3900 m	45 60 m	22				
Homens - Men's								
Sprint Relay - Escalão Aberto								
Pernadas 1-2-3-4	1:4 000	3400 - 3500 m	40 - 50 m	20				
Percursos Individuais								
Jovens W (W10 a W18)	1:4 000	2400 m	40 m	18				
Jovens M (M10 a M18)	1:4 000	2700 m	45 m	20				
Séniore W (W20 a W35)	1:4 000	3400 m	55 m	22				
Séniore M (M20 a M35)	1:4 000	4100 m	70 m	25				
Vetereanos W (W40 a W60)	1:4 000	2800 m	40 m	15				
Vetereanos M (M40 a M60)	1:4 000	3300 m	45 m	17				
Super Vetereanos W (W65 a W90)	1:4 000	2200 m	30 m	15				
Super Vetereanos M (M65 a M90)	1:4 000	2600 m	45 m	15				

Informações adicionais | Additional information

- 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.
-

Estacionamento:

Parque de estacionamento disponível junto Centro de Evento / Secretariado a 1000 metros da arena (**ver localização em Coordenadas de GPS**)

- 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.

Parking: available at the Event Centre / Secretariat, 1000 metres from the arena (see location in GPS Coordinates)

Model Event

04

Portugal "0" Meeting '2024

03

05

Sprint Relay



ALMEIDA
Estrelado Interior
VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ

Almeida	
01	Event Center / Scoreboard
02	Caravan Service Area
03	Modal Event - Start
04	Sprint Relay / Quarantine
05	Quarantine access
06	* Red line walking - 1000 m *
07	* Modal Event access

* Green line walking - 1200 m *

www.almeida.pt | T25 5 84600000 | Desporto ao Arredor

06107

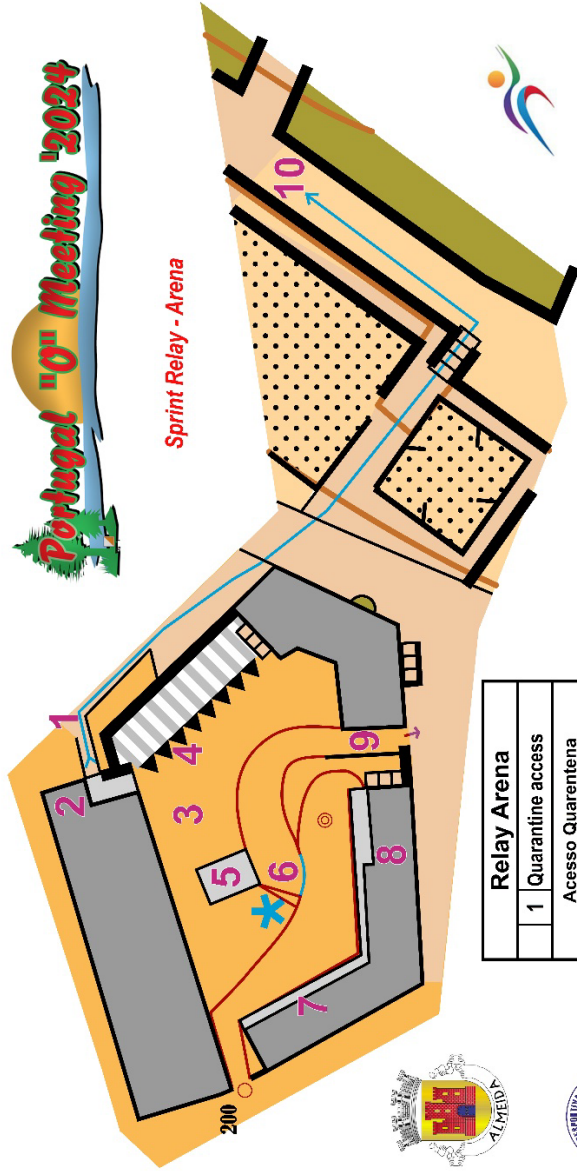
Event Center

02

01



Portugal "0" Meeting '2024



Sprint Relay - Arena

Relay Arena	
1	Quarantine access
Acesso Quarentena	
2	Wc's
3	Warm-up / Quarantine
Aquecimento / Quarentena	
4	TV's Spectators Point
TV's Ponto Espectadores	
5	Check-in / Maps
6	Transition area
Área transição	

7	IT
Informática	
8	Water
Água	
9	Relay Starts
Partidas Relay	
10	Open Starts
Partidas Abertos	



VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ

Amoreira – Arena Floresta – 4 dias



POM 2024

Forest Arena

Arena Floresta



- 1 - Arena POM24 entrance
Entrada Arena POM24
- 2 - Start day 1 and 2 (500m)
Acesso Partidas dia 1 e 2 (500m)
- 3 - Start day 3 and 4 (1000m)
Acesso Partidas dia 3 e 4 (1000m)
- 4 - Bar / Secretariat
Tenda Bar / Secretariado
- 5 - IT Area
Informática
- 6 - Final supply
Abastecimento final
- 7 - First Aid
Primeiros Socorros
- 8 - Recovery massage
Massagens recuperação
- 9 - Spectator control day 2
Ponto espectadores dia 2
- 10 - Prize-giving ceremonies
Entrega de prémios - cerimónias
- 11 - Commercial Area
Área comercial
- 12 - Parking auto
Estacionamento automóveis ligeiros
- 13 - Chasing Start Elites day 4
Chasing Start Elites Dia 4
- 14 - Route Chasing Start
Corredor partidas Chasing Start
- 15 - Toilets
W.C.'s
- 16 - BabySitting (1000m)
BabySitting (1000m)
- 17 - Bus parking
Estacionamento Autocarros
- 18 - Caravan park (no refuelling)
Estacionamento Autocaravanas (não tem apoio de abastecimento)



Dia1- 10 Fev. | Day 1 –10 Feb.

Média / Midle - WRE: Amoreira

Mapa | [Map](#): Amoreira (novo)

Cartógrafo / [Map maker](#): Alexandre Reis (Portugal)

Traçador de Percurso / [Course setter](#): Alexandre Reis

<i>Dia 1 - Etapa 2 - Média - WRE</i>					Nível Dificuldade	Winning Time	Contour Interval	Distance To Start
Escalão	Escala	Dist. Média	Desnível	Pontos				
T10	1:7500	2100 m	40 m	13 Controls	2	20 - 25'	5 m	500 m
M12	1:7500	2400 m	70 m	11 Controls	3			
W12	1:7500	2400 m	70 m	11 Controls	3			
M14	1:10 000	2600 m	80 m	14 Controls	4	25 - 30'		
W14	1:10 000	2500 m	70 m	12 Controls	4			
M16	1:10 000	3800 m	155 m	17 Controls	5	30 - 35'		
W16	1:10 000	3200 m	140 m	14 Controls	5			
M18	1:10 000	4300 m	185 m	17 Controls	6			
W18	1:10 000	3300 m	145 m	14 Controls	6			
M20	1:10 000	5200 m	220 m	18 Controls	6			
W20	1:10 000	4400 m	185 m	18 Controls	6			
M21B	1:10 000	3400 m	120 m	14 Controls	4			
W21B	1:10 000	3200 m	100 m	11 Controls	4			
M21A	1:10 000	4700 m	185 m	18 Controls	6			
W21A	1:10 000	3400 m	155 m	14 Controls	6			
M21SE	1:10 000	6800 m	290 m	23 Controls	6			
M21E	1:10 000	6800 m	290 m	23 Controls	6			
W21E	1:10 000	5300 m	230 m	19 Controls	6			
M35	1:10 000	5000 m	210 m	19 Controls	6			
W35	1:10 000	4500 m	195 m	17 Controls	6			
M40	1:10 000	4800 m	195 m	19 Controls	6			
W40	1:10 000	3700 m	170 m	18 Controls	6			
M45	1:10 000	4700 m	185 m	20 Controls	6			
W45	1:10 000	3500 m	120 m	16 Controls	6			
M50	1:10 000	4500 m	195 m	17 Controls	6			
W50	1:10 000	3200 m	120 m	14 Controls	6			
M55	1:10 000	4400 m	190 m	19 Controls	6			
M55 Short	1:10 000	3500 m	120 m	16 Controls	4			
W55	1:10 000	2900 m	105 m	13 Controls	6			
M60	1:10 000	3700 m	170 m	18 Controls	6			
M60 Short	1:10 000	3200 m	140 m	14 Controls	4			
W60	1:10 000	2900 m	95 m	14 Controls	6			
M65	1:7500	3500 m	120 m	16 Controls	5	25 - 30'		
M65 Short	1:7500	2900 m	105 m	13 Controls	3			
W65	1:7500	2300 m	80 m	12 Controls	5			
M70	1:7500	2900 m	95 m	14 Controls	5			
W70	1:7500	1900 m	60 m	11 Controls	5			
M75	1:7500	2300 m	80 m	12 Controls	5			
W75	1:7500	1900 m	60 m	11 Controls	5			
M80	1:7500	1900 m	60 m	11 Controls	5			
W80	1:7500	1300 m	55 m	8 Controls	5			
M85	1:7500	1900 m	60 m	11 Controls	5			
W85	1:7500	1300 m	55 m	8 Controls	5			
M90	1:7500	1300 m	55 m	8 Controls	5			
Fácil Curto	1:7500	2400 m	70 m	11 Controls	2	25 - 30'		
Fácil Longo	1:10 000	3400 m	75 m	17 Controls	3	40 - 45'		
Difícil Curto	1:10 000	2900 m	140 m	13 Controls	5	20 - 25'		
Difícil Longo	1:10 000	3700 m	170 m	18 Controls	6	40 - 45'		

Informações adicionais | **Additional information:**

- O terreno tem alguns muros com arame uma linha de arame farpado, existindo zonas onde a passagem pode ser efetuada, as portaleiras em várias zonas vão estar abertas.
- É aconselhado o uso de calçado com bicos;
- 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.
-

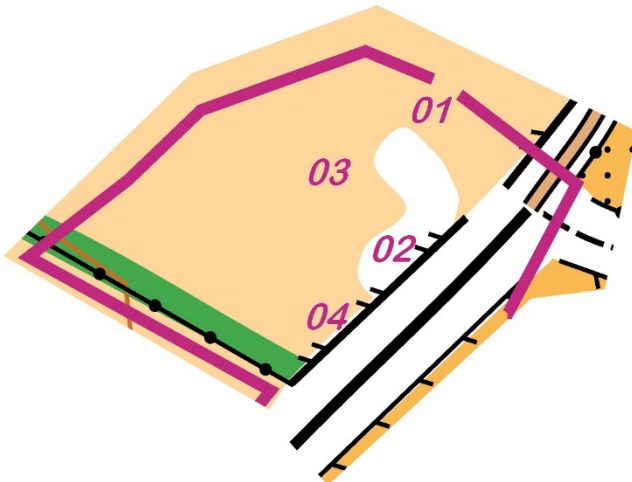
Estacionamento: O local será devidamente sinalizado pela organização. É obrigatório respeitar as direções de circulação indicadas pela organização.

- The terrain has some walls with a line of barbed wire, and there are areas where passage can be made; the gates in several areas will be open.
- It is advisable to wear shoes with spikes;
- It is mandatory to wear clothing that fully covers the lower limbs and torso. Short sleeves are permitted;
- Maps will not be collected after the race. Therefore, fair play is called for so that athletes who have finished their races do not show their map to athletes who have yet to start;
- There will be toilets in 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.

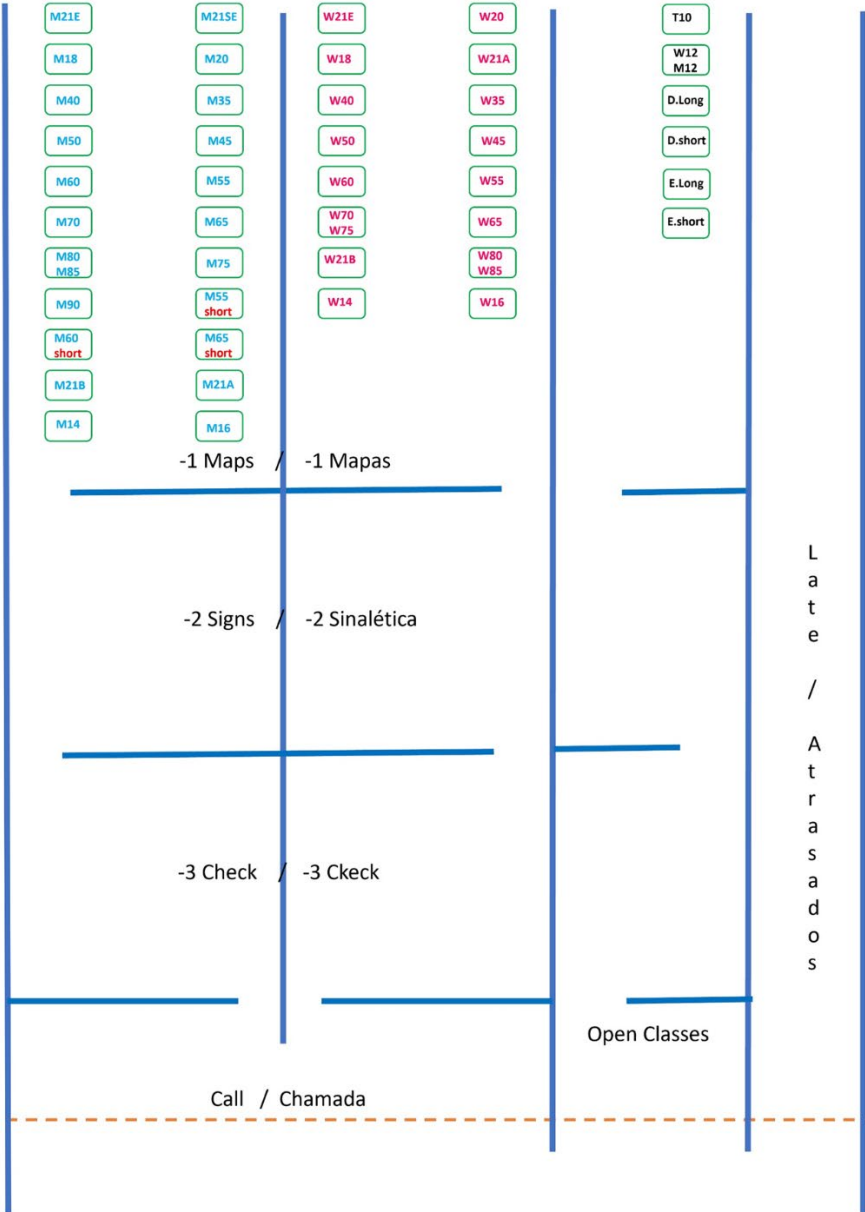
Portugal "0" Meeting '2024

Starts day one and two
Partidas dia 01 e 02



Start Day 1 and 2	
01	Start entry
Entrada partidas	
02	Water
Água	
03	Start list
Lista partidas	
04	Wc's

Scheme / Esquema



Dia 1 - 10 Fev. | Day 1 - 10 Feb.

Sprint Noturno | Night Sprint: Miuzela do Côa

Mapa | **Map:** Amoreira (novo)

Cartógrafo | **Map maker:** Alexandre Reis (Portugal)

Traçador de Percurso | **Course setter:** Alexandre Reis

<i>Dia 1 - Etapa 3 - Sprint Noturno</i>						
<i>Escalão</i>	<i>Escala</i>	<i>Dist. Linear</i>	<i>Dist. Mais Curta</i>	<i>Desnivel</i>	<i>Pontos</i>	<i>OBS:</i>
T10	1:4 000	1100 m	1200 m	42 m	21 Controls	
M12, W12	1:4 000	1400 m	1700 m	58 m	20 Controls	
M14	1:4 000	1600 m	1900 m	57 m	17 Controls	
W14, W21B	1:4 000	1500 m	1900 m	63 m	16 Controls	
M21B, W21A	1:4 000	1500 m	1900 m	56 m	19 Controls	
M16, M18	1:4 000	1800 m	2200 m	47 m	20 Controls	
W16, W18	1:4 000	1500 m	1900 m	59 m	19 Controls	
M20, M21A	1:4 000	2400 m	3000 m	91 m	22 Controls	MAP FLIP
W20	1:4 000	1600 m	1900 m	60 m	20 Controls	
M21SE	1:4 000	2600 m	3400 m	111 m	29 Controls	MAP FLIP
M21E	1:4 000	2600 m	3400 m	111 m	29 Controls	MAP FLIP
W21E	1:4 000	2300 m	2900 m	91 m	22 Controls	MAP FLIP
M35, M40	1:4 000	2500 m	3200 m	102 m	26 Controls	MAP FLIP
W35, W40	1:4 000	1800 m	2200 m	47 m	20 Controls	
M45, M50	1:4 000	1800 m	2200 m	47 m	20 Controls	
W45, W50	1:4 000	1600 m	2000 m	56 m	19 Controls	
M55, M55 Short, M60, M60 Short	1:4 000	1700 m	2100 m	57 m	17 Controls	
W55, W60	1:4 000	1500 m	1900 m	64 m	15 Controls	
M65, M65 Short, M70	1:4 000	1500 m	1900 m	61 m	15 Controls	
W65, W70	1:4 000	1500 m	1800 m	58 m	14 Controls	
M75, M80	1:4 000	1500 m	1900 m	62 m	18 Controls	
W75, W80	1:4 000	1400 m	1800 m	60 m	17 Controls	
M85, M90, W85	1:4 000	1300 m	1700 m	52 m	16 Controls	
Fácil Longo	1:4 000	1500 m	1800 m	60 m	20 Controls	
Difícil Curto	1:4 000	1500 m	1800 m	58 m	14 Controls	
Difícil Longo	1:4 000	1800 m	2200 m	47 m	20 Controls	
Easy Short	1:4 000	1100 m	1200 m	42 m	21 Controls	

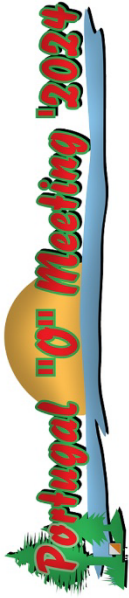
Informações adicionais | Additional information:

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

Estacionamento: Estacionamento disponível nas ruas a sul da localidade, solicita-se o melhor aproveitamento de boleias para o local, existe também um campo de futebol a 1500m da arena, em zona fora da localidade.

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

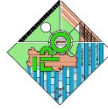
Parking: Car parking is available in the streets to the south of the locality, there is also a football pitch 1500 meters from the arena, in an area outside the locality.



Miuzela do Côa



Night Sprint - Arena
"Licor Beirão"



Night Sprint Arena	
1	- IT Finish
Informática Chegadas	
2	- Start Dinner
Partidas Jantar	
3	Secretariat
Secretariado	
4	- Parking
Estacionamento 40.510638, -7.006201	

www.combes.net 10.5.5 Associação Desportiva Montego

Dia 2 - 11 fev. | Day 2 – 11 Feb.

Longa | Long- Amoreira

Mapa | [Map](#): Amoreira (novo)

Cartógrafo | [Map maker](#): Alexandre Reis (Portugal)

Traçador de Percurso | [Course setter](#): Alexandre Reis

Dia 2 - Etapa 4 - Longa					Nível	Winning	Contour	Distance
Escalão	Escala	Dist. Média	Desnível	Pontos	Dificuldade	Time	Interval	To Start
T10	1:7500	1900 m	35 m	11 Controls	2			
M12	1:7500	2500 m	45 m	13 Controls	3	20 - 25'		
W12	1:7500	2500 m	45 m	13 Controls	3			
M14	1:10 000	2800 m	100 m	14 Controls	4	35 - 40'		
W14	1:10 000	2600 m	110 m	12 Controls	4			
M16	1:10 000	5300 m	245 m	14 Controls	5	45 - 50'		
W16	1:10 000	3900 m	180 m	13 Controls	5			
M18	1:15 000	6800 m	315 m	18 Controls	6	55 - 60'		
W18	1:15 000	5100 m	230 m	13 Controls	6	50 - 55'		
M20	1:15 000	9200 m	465 m	24 Controls	6	65 - 70'		
W20	1:15 000	6600 m	320 m	18 Controls	6	55 - 60'		
M21B	1:10 000	3900 m	165 m	13 Controls	4	50 - 55'		
W21B	1:10 000	3800 m	145 m	12 Controls	4	40 - 45'		
M21A	1:15 000	8200 m	420 m	18 Controls	6	60 - 65'		
W21A	1:15 000	6800 m	305 m	15 Controls	6	50 - 55'		
M21SE	1:15 000	13400 m <small>Loop Course</small>	555 m	22 Controls	6	90 - 95'		
M21E	1:15 000	13400 m <small>Loop Course</small>	555 m	22 Controls	6			
W21E	1:15 000	9700 m <small>Loop Course</small>	465 m	22 Controls	6	70 - 80'		
M35	1:15 000	9400 m	485 m	22 Controls	6	65 - 70'		
W35	1:15 000	7200 m	365 m	16 Controls	6	50 - 55'		
M40	1:15 000	8700 m	425 m	20 Controls	6	65 - 70'		
W40	1:15 000	6900 m	335 m	17 Controls	6	50 - 55'		
M45	1:10 000	8300 m	410 m	20 Controls	6	55 - 60'		
W45	1:10 000	6000 m	270 m	14 Controls	6	45 - 50'	5 m	500 m
M50	1:10 000	8000 m	405 m	18 Controls	6	55 - 60'		
W50	1:10 000	4600 m	195 m	15 Controls	6	45 - 50'		
M55	1:10 000	7100 m	350 m	16 Controls	6	50 - 55'		
M55 Short	1:10 000	5800 m	245 m	12 Controls	4	50 - 55'		
W55	1:10 000	4100 m	165 m	13 Controls	6	40 - 45'		
M60	1:10 000	7000 m	340 m	18 Controls	6	50 - 55'		
M60 Short	1:10 000	6000 m	260 m	16 Controls	4	50 - 55'		
W60	1:10 000	4100 m	165 m	13 Controls	6	40 - 45'		
M65	1:7500	6100 m	275 m	15 Controls	5	45 - 50'		
M65 Short	1:7500	4100 m	165 m	13 Controls	3			
W65	1:7500	3200 m	150 m	12 Controls	5	35 - 40'		
M70	1:7500	4100 m	165 m	13 Controls	5	45 - 50'		
W70	1:7500	2600 m	90 m	10 Controls	5	35 - 40'		
M75	1:7500	3200 m	150 m	12 Controls	5	40 - 45'		
W75	1:7500	2600 m	90 m	10 Controls	5	30 - 35'		
M80	1:7500	2600 m	90 m	10 Controls	5	35 - 40'		
W80	1:7500	1800 m	75 m	10 Controls	5	30 - 35'		
M85	1:7500	2600 m	90 m	10 Controls	5	35 - 40'		
W85	1:7500	1800 m	75 m	10 Controls	5	30 - 35'		
M90	1:7500	1800 m	75 m	10 Controls	5			
Fácil Curto	1:7500	2500 m	45 m	13 Controls	2	25 - 30'		
Fácil Longo	1:10 000	4500 m	115 m	20 Controls	3	40 - 45'		
Difícil Curto	1:10 000	4100 m	165 m	13 Controls	5	20 - 25'		
Difícil Longo	1:10 000	7000 m	340 m	18 Controls	6	40 - 45'		

Informações adicionais | **Additional information:**

- O terreno tem alguns muros com arame uma linha de arame farpado, existindo zonas onde a passagem pode ser efetuada, as portaleiras em várias zonas vão estar abertas.
- É aconselhado o uso de calçado com bicos;
- 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.

- The terrain has some walls with a line of barbed wire, and there are areas where passage can be made; the gates in several areas will be open.
- It is advisable to wear shoes with spikes;
- It is compulsory to wear clothing that fully covers the lower limbs and torso. Short sleeves are permitted;
- Maps will not be collected after the race. Therefore, fair play is called for so that athletes who have finished their races do not show their map to athletes who have yet to start;
- There will be toilets in the arena

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

Dia 3 – 12 fev | Day 3 – 12 feb

Média / Middle - WRE: Cabreira / Parada

Mapa | [Map](#): Cabreira / Parada (novo)

Cartógrafo | [Map maker](#): Tiago Martins Aires (Portugal)

Traçador de Percurso / [Course setter](#): Tiago Martins Aires

<i>Dia 3 - Etapa 5 - Média - WRE</i>					Nível	Winning Time	Contour Interval	Distance To Start
Escalão	Escala	Dist. Média	Desnível	Pontos	Dificuldade			
T10	1:7500	2600 m	45 m	15 Controls	2	20 - 25'	5 m	1000 m
M12	1:7500	2500 m	45 m	13 Controls	3			
W12	1:7500	2500 m	45 m	13 Controls	3			
M14	1:10 000	2600 m	60 m	14 Controls	4	25 - 30'		
W14	1:10 000	2600 m	60 m	14 Controls	4			
M16	1:10 000	3500 m	135 m	15 Controls	5	30 - 35'		
W16	1:10 000	3100 m	125 m	14 Controls	5			
M18	1:10 000	3900 m	155 m	19 Controls	6			
W18	1:10 000	3700 m	145 m	17 Controls	6			
M20	1:10 000	4200 m	165 m	20 Controls	6			
W20	1:10 000	4000 m	150 m	18 Controls	6			
M21B	1:10 000	3000 m	125 m	12 Controls	4			
W21B	1:10 000	3200 m	145 m	14 Controls	4			
M21A	1:10 000	3900 m	155 m	19 Controls	6			
W21A	1:10 000	3500 m	150 m	17 Controls	6			
M21SE	1:10 000	5200 m	235 m	23 Controls	6			
M21E	1:10 000	5200 m	235 m	23 Controls	6			
W21E	1:10 000	4200 m	220 m	18 Controls	6			
M35	1:10 000	4500 m	170 m	18 Controls	6			
W35	1:10 000	3500 m	150 m	15 Controls	6			
M40	1:10 000	4300 m	165 m	19 Controls	6			
W40	1:10 000	3300 m	150 m	15 Controls	6			
M45	1:10 000	3900 m	160 m	21 Controls	6			
W45	1:10 000	3100 m	145 m	13 Controls	6			
M50	1:10 000	3800 m	155 m	18 Controls	6			
W50	1:10 000	3000 m	130 m	15 Controls	6			
M55	1:10 000	3600 m	145 m	16 Controls	6			
M55 Short	1:10 000	3100 m	135 m	13 Controls	4			
W55	1:10 000	3000 m	120 m	14 Controls	6			
M60	1:10 000	3400 m	150 m	15 Controls	6			
M60 Short	1:10 000	2700 m	85 m	14 Controls	4			
W60	1:10 000	2800 m	80 m	13 Controls	6			
M65	1:7500	3100 m	150 m	13 Controls	5	25 - 30'		
M65 Short	1:7500	2300 m	80 m	11 Controls	3			
W65	1:7500	2300 m	75 m	11 Controls	5			
M70	1:7500	2800 m	80 m	13 Controls	5			
W70	1:7500	2300 m	75 m	11 Controls	5			
M75	1:7500	2300 m	75 m	11 Controls	5			
W75	1:7500	2300 m	75 m	11 Controls	5			
M80	1:7500	2300 m	75 m	11 Controls	5			
W80	1:7500	1800 m	65 m	10 Controls	5			
M85	1:7500	2300 m	75 m	11 Controls	5			
W85	1:7500	1800 m	65 m	10 Controls	5			
M90	1:7500	1800 m	65 m	10 Controls	5			
Fácil Curto	1:7500	2300 m	50 m	11 Controls	2	25 - 30'		
Fácil Longo	1:10 000	3100 m	85 m	16 Controls	3	40 - 45'		
Difícil Curto	1:10 000	2300 m	75 m	11 Controls	5	20 - 25'		
Difícil Longo	1:10 000	3000 m	120 m	13 Controls	6	40 - 45'		

Starts day three
Partidas dia 03

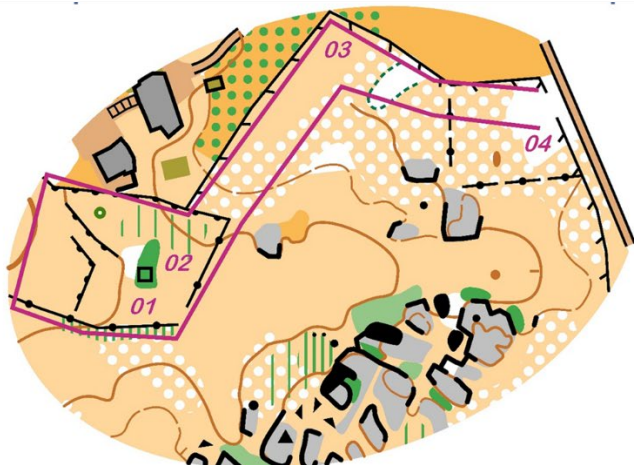
Starts day Four
Partidas dia 04

Portugal "0" Meeting '2024

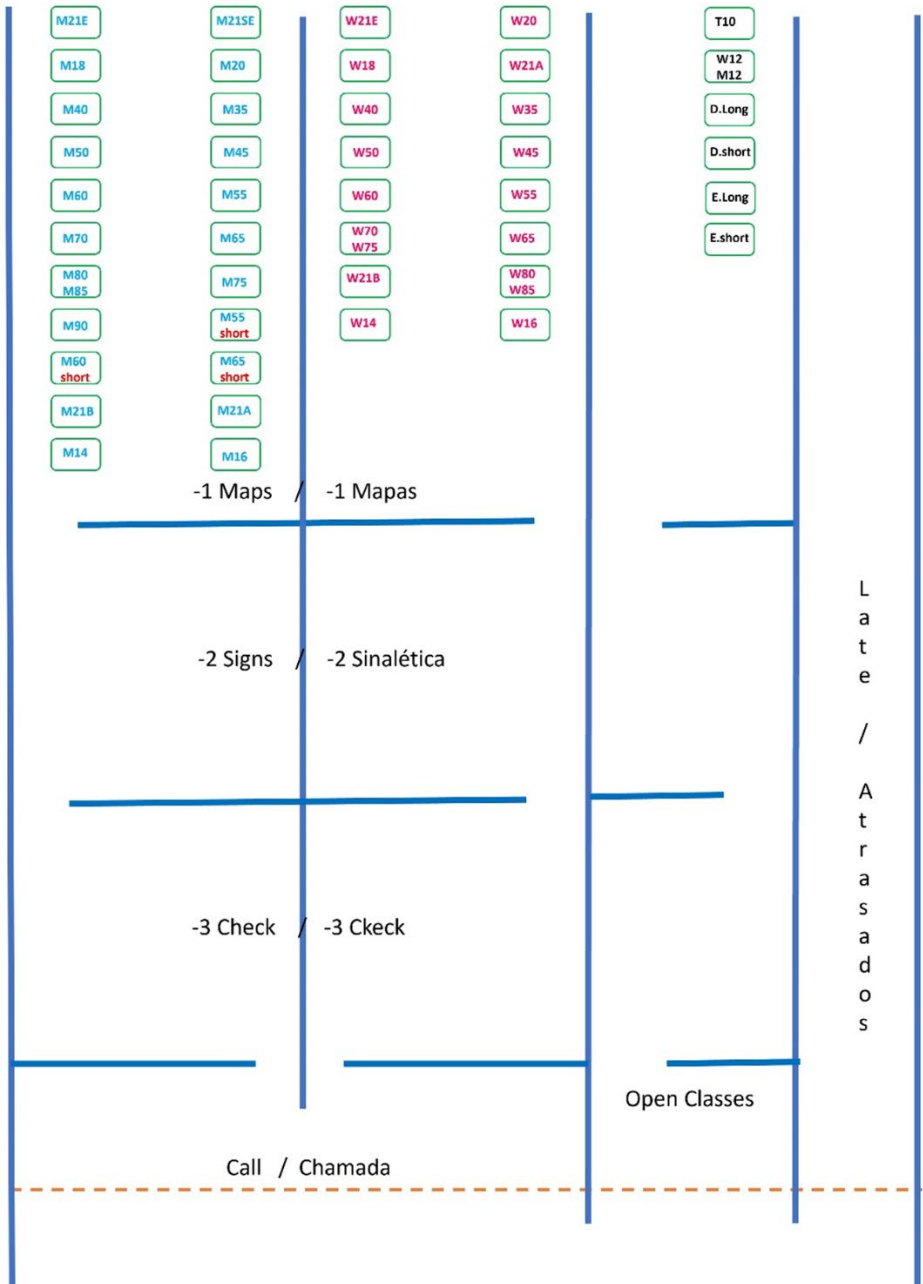


Legend Legenda	
01	Start entry
Entrada partidas	
02	Start list
Lista partidas	
03	Water
Água	
04	Wc's

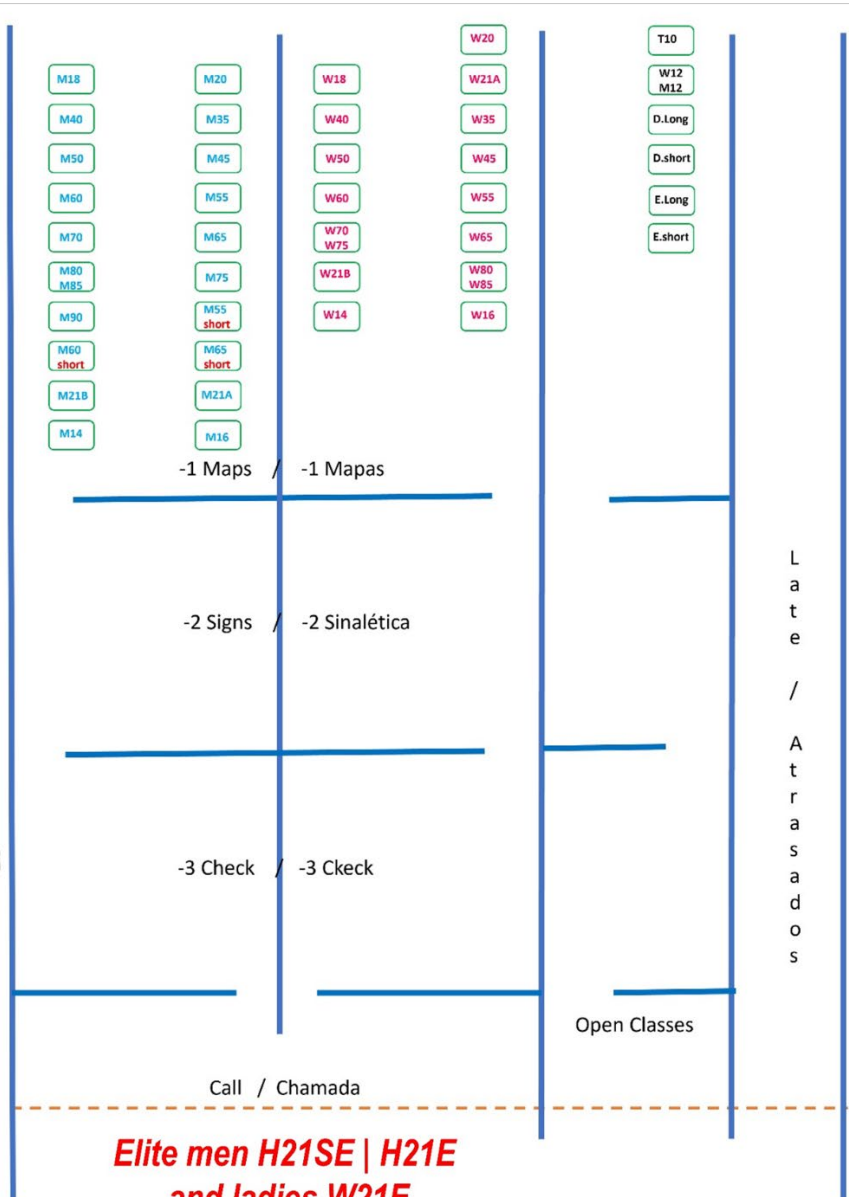
www.candiss.net 10.5.5 Associação Desportiva Montebego



Scheme / Esquema – Day - 3



Scheme / Esquema – Day - 4



**Elite men H21SE | H21E
and ladies W21E
start in the arena**

L
a
t
e
/
A
t
r
a
s
a
d
o
s

Informações adicionais | **Additional information:**

- O terreno tem alguns muros com arame uma linha de arame farpado, existindo zonas onde a passagem pode ser efetuada, as portaleiras em várias zonas vão estar abertas.
- É aconselhado o uso de calçado com bicos;
- 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.

- The terrain has some walls with a line of barbed wire, and there are areas where passage can be made; the gates in several areas will be open.
- It is advisable to wear shoes with spikes;
- It is compulsory to wear clothing that fully covers the lower limbs and torso. Short sleeves are permitted;
- Maps will not be collected after the race. Therefore, fair play is called for so that athletes who have finished their races do not show their map to athletes who have yet to start;
- There will be toilets in the arena
- First start 10h00. The first start for the open classes will be at 10.30am.

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

PreO

Mapa | Map:

Termas da Fonte Santa, Almeida, Dezembro de 2023

Termas da Fonte Santa, Almeida, December 2023

Terreno | Terrain

Terreno com abundantes detalhes rochosos e alguma vegetação que dificulta a leitura do terreno

Land with abundant rocky details and some vegetation that makes it difficult to read the terrain

Cartógrafos | **Map Maker:** Alexandre Reis

Diretor de Prova | **Race Director:** Rui Mora

Traçador de percursos | **Course planner:** Cláudio Tereso

Supervisor FP | **FPO Advisor:** Alexandre Reis

Escala do mapa | **Map scale:** 1:3.000

Equidistância | **Equidistance:** 2,5m

Estacionamento: Nos locais indicados pela Organização

Parking: In the places indicated by the Organization next to the competition area

Informações adicionais: **Additional information**

- Instruções do Model Pre-O Sprint no site
- Prova de PreO SPRINT, disputada nas classes Aberta e Paralímpica
- Secretariado do Evento: no local da competição
- Check-ins, entrega dos Cartões e SI a partir das 13h00.
- Primeira Partida: 13h30.
- Partidas: minuto a minuto
- Cerimónia de Entrega de Prémios: 17h30 no local da competição
- Troféus para os 3 primeiros classificados em cada Classe

O sistema de controlo usado será **alicate** com **cartão de controlo em papel**. Os atletas poderão usar o seu próprio alicate; em caso de não o terem, a organização disponibilizará um gratuitamente. Os cartões usados só terão as respostas **Alfa** e **Zero**.

Para evitar sobreposição de pontos de controlo no mapa, o mapa será duplicado com as cópias apresentadas lado a lado. Os pontos pares serão representados numa cópia e os ímpares na outra.

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

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

Os atletas devem fazer-se acompanhar do **SPORTIDENT** que será usado para registo do tempo de prova.

Haverá quarentena em local abrigado depois da prova até à partida do último atleta.

- [Instructions for the Model Pre-O Sprint](#) [here](#).
- **PreO SPRINT** race, disputed in the **Open and Paralympic Classes**
- **Event Secretariat: at the competition venue**
- **Check-ins, delivery of Cards and SI from 13h00.**
- **First Start: 13h30**
- **Minute-by-minute departures**
- **Award Ceremony: 17h30 at the competition venue**
- **Trophies for the top 3 in each Class**

The control system used will be **punch** with **paper control card**. Athletes will be able to use their own punch; In case they don't have one, the organization will provide one free of charge. The cards used will only have **Alpha** and **Zero answers**.

To avoid overlapping of control points on the map, the map will be duplicated with the copies displayed side by side. The even points will be represented in one copy and the odd in the other.

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

This method should be preferred over the use of alignments or azimuths.

Athletes must be accompanied by their **SPORTIDENT** which will be used to record the race time.

There will be indoor quarantine after the race until the departure of the last athlete.

Regras e Regulamentos | [Rules and Regulations](#):

A prova rege-se pelas regras definidas no documento [PreO sprint specifications 1.0 da IOF](#) (tradução [aqui](#)).

Principais Diferenças entre o o PreO e o Preo Sprint

- **No Preo Sprint não há pontos cronometrados;**
- **No Preo Sprint o desempate é feito pelo tempo de prova.**

O prazo para a apresentação de reclamações é de 15 minutos após a publicação dos resultados.

The competition is governed by the rules defined in the [IOF PreO sprint specifications 1.0 document](#)

Main Differences Between PreO and Preo Sprint

- **In the Preo Sprint there are no timed stations;**
- **In the Preo Sprint, the tiebreaker is made by the course time.**

Complaint submission will only be accepted in the 15 minutes after the results' publication.

Acompanhantes | Escorts:

Todos os atletas Paralímpicos poderão fazer-se acompanhar por um elemento na ajuda à progressão, cumprindo as regras de fair play, não comunicando entre si.

All Paralympic athletes may be accompanied by an element in the aid of progression, complying with the rules of fair play by not communicating with each other.

Classificação | Classification:

A prova vai ser disputada nos escalões Open e Paralímpico (P).

Conforme as especificações da IOF, vai haver dois fatores de tempo no escalão P:

- **Atletas com cadeira de rodas manual: 0,7**
- **Atletas com cadeira de rodas elétricas e outros: 0,85.**

Assim, apesar de competirem no mesmo escalão, o tempo máximo para cada atleta será dividido pelo fator respetivo (ver tabela abaixo).

Para a classificação, o tempo do atleta será multiplicado pelo seu factor. Por exemplo:

Atleta com cadeira de rodas manual e 30 min, fica com $30 \times 0,7$	= 21 min
Atleta sem cadeira de rodas e 26 min, fica com $26 \times 0,85$	= 22 min

The event will be held in the Open and Paralympic (P) classes.
According to the IOF specifications, there will be two factors in the P class

- **Athletes with manual wheelchair: 0.7**
- **Athletes with electric wheelchairs and others: 0.85.**

Thus, although they compete in the same class, the maximum time for each athlete will be divided by the respective factor (see table below).

For the classification, the athlete's time will be multiplied by his factor. For instance:

Athlete with manual wheelchair and 30 min, gets 30×0.7	= 21 min
Athlete without wheelchair and 26 min, gets 26×0.85	= 22 min

Tolerância Zero | Zero Tolerance

A distância para uma baliza ser considerada uma resposta Zero é de 4 metros. Ou seja, o atleta só deve responder Zero se a baliza no terreno estiver pelo menos a 4 metros do local correto.

The distance for a flag to be considered a Zero response is 4 meters. This means that the athlete should only answer Zero if the flag is at least 4 meters from the correct place.

Classe Course Info	Distância (m) Distance (m)	Desnível Climb (m)	Controlos Controls	Escala Scale	Equidistância Equidistance	Tempo limite (min) Time
Aberto Open	240	2	21	1 / 3 000	2.5m	29
P	240	2	21	1 / 3 000	2.5m	34
P (cadeira de rodas manual) (Manual Wheelchair)	240	2	21	1 / 3 000	2.5m	41

Dia 4 – 13 Fev. | Day 4 – 13 Feb.

Chasing Start: Cabreira / Parada

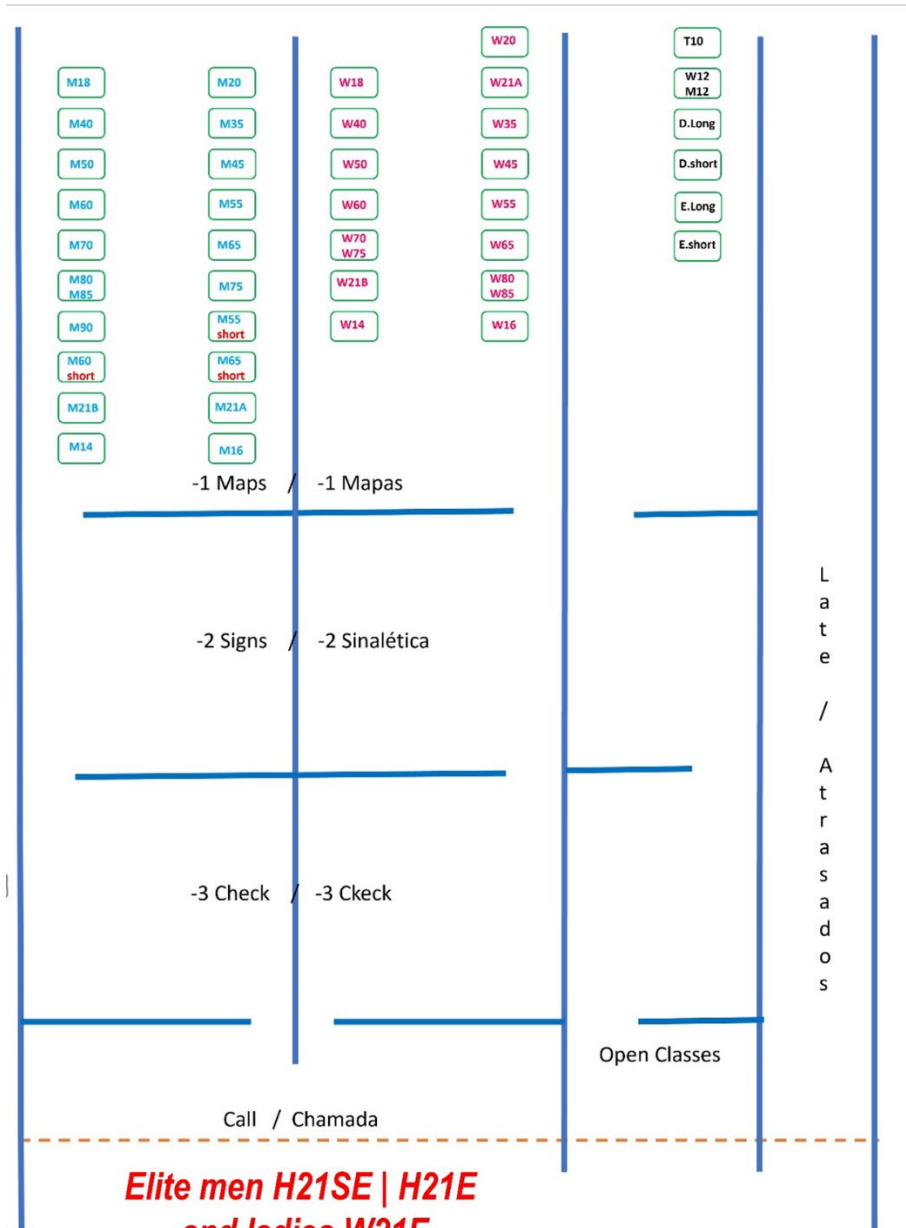
Mapa | **Map:** Cabreira / Parada (novo)

Cartógrafo | **Map maker:** Tiago Martins Aires (Portugal)

Traçador de Percurso | **Course setter:** Tiago Martins Aires.

<i>Dia 4 - Etapa 7 - Longa - Chasing Start to Elite Pedestre</i>					Nível	Contour Interval	Distance To Start
Escalão	Escala	Dist. Média	Desnível	Pontos	Dificuldade		
T10	1:7500	2000 m	30 m	12 Controls	2	5 m	1000 m
M12	1:7500	2600 m	40 m	12 Controls	3		
W12	1:7500	2600 m	40 m	12 Controls	3		
M14	1:10 000	3500 m	70 m	16 Controls	4		
W14	1:10 000	3500 m	70 m	16 Controls	4		
M16	1:10 000	4400 m	160 m	15 Controls	5		
W16	1:10 000	4100 m	145 m	13 Controls	5		
M18	1:15 000	6800 m	195 m	16 Controls	6		
W18	1:15 000	5300 m	170 m	17 Controls	6		
M20	1:15 000	9700 m	415 m	20 Controls	6		
W20	1:15 000	7100 m	195 m	17 Controls	6		
M21B	1:10 000	4700 m	170 m	16 Controls	4		
W21B	1:10 000	3800 m	180 m	14 Controls	4		
M21A	1:15 000	7500 m	230 m	19 Controls	6		
W21A	1:15 000	6900 m	210 m	17 Controls	6		
M21SE	1:15 000	11250 m Loop Course	490 m	27 Controls	6		
M21E	1:15 000	13400 m Loop Course	490 m	27 Controls	6		
W21E	1:15 000	9400 m Loop Course	390 m	22 Controls	6		
M35	1:15 000	10500 m	440 m	22 Controls	6		
W35	1:15 000	7800 m	345 m	18 Controls	6		
M40	1:15 000	9300 m	425 m	19 Controls	6		
W40	1:15 000	7000 m	310 m	15 Controls	6		
M45	1:10 000	8700 m	430 m	17 Controls	6		
W45	1:10 000	5900 m	290 m	15 Controls	6		
M50	1:10 000	8000 m	380 m	17 Controls	6		
W50	1:10 000	5000 m	260 m	16 Controls	6		
M55	1:10 000	7700 m	345 m	18 Controls	6		
M55 Short	1:10 000	6100 m	280 m	15 Controls	4		
W55	1:10 000	3900 m	220 m	14 Controls	6		
M60	1:10 000	6900 m	315 m	17 Controls	6		
M60 Short	1:10 000	4000 m	220 m	13 Controls	4		
W60	1:10 000	4700 m	215 m	17 Controls	6		
M65	1:7500	6000 m	290 m	15 Controls	5		
M65 Short	1:7500	3400 m	210 m	13 Controls	3		
W65	1:7500	3500 m	205 m	13 Controls	5		
M70	1:7500	4700 m	215 m	17 Controls	5		
W70	1:7500	2700 m	205 m	11 Controls	5		
M75	1:7500	3500 m	205 m	13 Controls	5		
W75	1:7500	2700 m	205 m	11 Controls	5		
M80	1:7500	2700 m	205 m	11 Controls	5		
W80	1:7500	2200 m	90 m	11 Controls	5		
M85	1:7500	2700 m	205 m	11 Controls	5		
W85	1:7500	2200 m	90 m	11 Controls	5		
M90	1:7500	2200 m	90 m	11 Controls	5		
Fácil Curto	1:7500	2500 m	45 m	11 Controls	2		
Fácil Longo	1:10 000	3900 m	80 m	19 Controls	3		
Difícil Curto	1:10 000	2400 m	110 m	12 Controls	5		
Difícil Longo	1:10 000	3600 m	160 m	12 Controls	6		

Scheme / Esquema – Day - 4



**Elite men H21SE | H21E
and ladies W21E
start in the arena**

Informações adicionais| **Additional information**

- O terreno tem alguns muros com arame uma linha de arame farpado, existindo zonas onde a passagem pode ser efetuada, as portaleiras em várias zonas vão estar abertas.
- É aconselhado o uso de calçado com bicos;
- 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.

Os escalões M21 Super Elite, M21E e W21E partirão em sistema de Chasing Start, na arena. Os percursos têm loops de dispersão.

- The terrain has some walls with a line of barbed wire, and there are areas where passage can be made; the gates in several areas will be open.
- It is advisable to wear shoes with spikes;
- It is compulsory to wear clothing that fully covers the lower limbs and torso. Short sleeves are permitted;
- Maps will not be collected after the race. Therefore, fair play is called for so that athletes who have finished their races do not show their map to athletes who have yet to start;
- There will be toilets in the arena
- First start 10h00. The first start for the open classes will be at 10.30am.

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

The Classes M21 Super Elite, M21E e W21E have Chasing Start, in the arena. The courses have dispersal loops.

Lista de Partidas/ *Start List*

https://pom.pt/archive/2024/startlists/POM24_StartList_SprintRelay.html

https://pom.pt/archive/2024/startlists/POM24_StartList_SprintRelayOpens.html

https://pom.pt/archive/2024/startlists/POM24_StartList_Forest.html

https://pom.pt/archive/2024/startlists/POM24_StartList_NightSprint.html

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. 05

3090-400 Carvalhal, Figueira da Foz

Portugal

