

# Portugal "0" Meeting '2025

**loulé - Algarve**  
1<sup>st</sup> - 4<sup>th</sup> March

## BOLETIM 04



**loulé**  
Aqui e Agora



## INDEX

<b>Mensagem do Diretor de Evento</b> .....	6
<b>Mensagem do Presidente da Câmara de Loulé</b> .....	8
<b>Turismo</b> .....	11
Você pode saber mais na seção de turismo do site do município. ....	12
Pode consultar o mapa turístico de Loulé aqui! .....	12
<b>Alojamento</b> .....	12
<b>Week Before</b> .....	14
<b>Programa</b> .....	15
<b>Localizações</b> .....	16
<b>Distâncias</b> .....	16
<b>POM 2025</b> .....	18
<b>Programa</b> .....	18
<b>Localizações</b> .....	20
<b>Distances</b> .....	20
<b>Seguro Desportivo</b> .....	24
<b>Escalões</b> .....	25
.....	27
<b>Dia 1 – Distância Média</b> .....	28
<b>Programa</b> .....	29
<b>Informações Técnicas</b> .....	30
<b>Dia 1 – Sprint Noturno</b> .....	31
<b>Programa</b> .....	31
<b>Programa</b> .....	33
<b>Informações Técnicas</b> .....	34
<b>Esquema da Arena</b> .....	35
<b>Programa</b> .....	38
<b>Informações Técnicas</b> .....	39

<b>Programa</b> .....	41
<b>Informações Técnicas</b> .....	42
<b>DIA 3 – PRE-O SPRINT</b> .....	43
<b>Programa</b> .....	47
<b>Dia 4 – Distância Longa &amp; Chasing Start</b> .....	48
<b>Programa</b> .....	49
<b>Informações Técnicas</b> .....	50
<b>Esquema da Arena</b> .....	51
<b>Plan your trip with</b> .....	52
<b>Contacts</b> .....	53

# 2 WEEKS, 5 WRE

AGUIAR DA BEIRA | LOULÉ | CASCAIS

**ABOM** 2025  
AGUIAR DA BEIRA 'O' MEETING

- 21.02.2025 | FRIDAY  
PROLOGUE
- 22.02.2025 | SATURDAY  
LONG WRE + PREO
- 23.02.2025 | SUNDAY  
MIDDLE WRE

eventos.ori-estareja.pt  
/OrientedForLife  
/orientedforlife

Portugal "O" Meeting 2025  
**loulé - Algarve**  
1<sup>st</sup> - 4<sup>th</sup> March

Concelho de Loulé  
Compromisso com o Desporto  
www.loule.pt

**Program** 2 WRE

- Stage 1 - 01<sup>st</sup> March - Middle Distance | Lado
- Stage 2 - 01<sup>st</sup> March - Sprint | Algarve Stadium
- Stage 3 - 02<sup>nd</sup> March - Long Distance | Lado
- Stage 4 - 02<sup>nd</sup> March - Sprint | Quarteiro
- Stage 5 - 03<sup>rd</sup> March - Middle Distance | Loulé
- Stage 6 - 03<sup>rd</sup> March - Pre-O | Loulé
- Stage 7 - 04<sup>th</sup> March - Long Distance | Loulé

CLUB BTT Loulé  
Aqui e Agora

www.pom.pt | info@pom.pt | orientec@pom.pt | www.bttclub.com | @portugal.o.meeting

8<sup>TH</sup> AND 9<sup>TH</sup> MARCH '25

**Cascais International 'O' Meeting '25**

3 NEW MAPS

- 1 MIDDLE
- 1 MIDDLE
- 1 SPRINT
- 1 PRE-O

WRE CANDIDATE

CPDC 1285

CASCAIS

WORLD RANKING EVENT  
- IOF -

## Bem-vindo ao Portugal "O" Meeting 2025

Bem-vindos ao Portugal "O" Meeting 2025, o evento de Orientação mais aguardado do ano! Este prestigiado encontro decorrerá na dinâmica cidade de Loulé, situada na deslumbrante região do Algarve, durante o fim de semana de Carnaval. Conhecida pela sua riqueza cultural, paisagens encantadoras e comunidade acolhedora, Loulé proporciona o cenário perfeito para a competição deste ano, garantindo uma experiência inesquecível tanto para participantes como para espectadores.

Junta-te a nós na exploração dos terrenos desafiantes do Algarve, onde orientistas de todo o mundo irão pôr à prova as suas habilidades na arte da Orientação. O evento coincide com o famoso Carnaval de Loulé, uma celebração vibrante repleta de desfiles coloridos, música animada e atuações cativantes. Esta combinação única entre desporto e festividade oferece não só a oportunidade de te superares em percursos deslumbrantes, mas também de te envolveres num ambiente carnavalesco sem igual.

Para além da adrenalina da competição, descobre as praias deslumbrantes que fazem do Algarve um destino de renome mundial. Desde as areias douradas da Praia da Falésia até às águas serenas da Praia de Quarteira, a região oferece uma infinidade de refúgios à beira-mar, perfeitos para relaxar e aventurar-te. Quer estejas a navegar pelos mapas ou a desfrutar do sol, o Portugal "O" Meeting em Loulé promete uma experiência extraordinária, onde cultura, natureza e desporto se encontram. Esperamos por ti neste grande evento!



## Mensagem do Diretor de Evento



Caros Atletas,

O Portugal "O" Meeting é uma prova de Orientação Pedestre, integrada no Ranking da Federação Internacional de Orientação (IOF) e no ranking da Taça de Portugal da Federação Portuguesa de Orientação (FPO).

Este é um evento aberto a pessoas de todas as idades, que podem participar em escalões de competição ou em percursos abertos, individualmente ou em grupo.

Convidamos todos os amantes da Orientação a juntarem-se a esta prova, dando-lhes as boas-vindas.

Esperamos que desfrutem da vossa estadia no Algarve.

Durante o POM, todos os atletas terão a oportunidade de viver e participar no Carnaval de Loulé.

Poderão ainda conhecer algumas das mais belas praias do Algarve, em Vilamoura e Quarteira.

Haverá também eventos na prestigiada Quinta do Lago.

Hélder Faísca

# GOLF

QUINTA DO LAGO



# Mensagem do Presidente da Câmara de Loulé



Bem-vindos ao Município de Loulé

Loulé está situado no centro do Algarve e estende-se desde a costa até à serra. Com uma grande diversidade de paisagens, esta terra no sul de Portugal combina a beleza da natureza com a autenticidade das pequenas aldeias do interior e a modernidade das suas cidades.

Como Presidente da Câmara Municipal, convido todos a conhecer o nosso concelho, rico em património cultural, espalhado por todo o território. Não posso deixar de destacar alguns dos nossos ex-libris, como o Mercado Municipal da cidade de Loulé, os [Banhos Islâmicos](#)

e a Casa Senhorial dos Barreto, [a Igreja Matriz de São Clemente](#) com o seu característico campanário, o [Museu Municipal](#), onde podem ser observados dois fósseis de um fitossauro e de um metopossauro algarvensis; e as ruínas romanas do Cerro da Vila.

O património natural é também um cartão de visita imperdível do nosso município para os amantes das caminhadas ao ar livre. Parte do território de Loulé está classificada como área protegida, englobando uma grande diversidade de habitats, ricos em fauna e flora, património geológico e outros recursos naturais importantes, como a Reserva Natural Local da Foz do Almargem e Trafal; parte do Parque Natural da Ria Formosa; a Paisagem Protegida Local da Rocha da Pena e a Paisagem Protegida Local da Fonte da Benémola.

A gastronomia, confeccionada com produtos frescos e locais, e o artesanato são também riquezas do nosso concelho que irão certamente agradar a quem nos visita pela primeira vez. Destaco ainda o nosso calendário de festividades, que atrai anualmente milhares de pessoas ao nosso município.

Loulé é, tradicionalmente, um território que promove o desporto, oferecendo excelentes condições para a prática de diversas modalidades. A qualidade das suas infraestruturas permite ao concelho acolher várias competições desportivas nacionais e internacionais ao longo do ano, em diferentes pontos do território.

É, por isso, com grande satisfação que recebemos mais uma competição em 2025, um evento internacional de Orientação: o Portugal "O" Meeting (POM), uma prova que promove uma modalidade em crescente expansão em todo o mundo, não só pelas suas características únicas de desporto ao ar livre, mas também pela sua adaptabilidade a contextos urbanos, rurais ou florestais. Em Loulé, os orientistas que participarem nesta edição de 2025 encontrarão percursos de rara beleza e interesse.

Termino felicitando a organização do evento, nomeadamente o Clube BTT Terra de Loulé, que, com o apoio da Câmara Municipal, voltará, sem dúvida, a projetar o nome da nossa terra além-fronteiras.

Desejamos a todos uma excelente prova e esperamos que aproveitem tudo o que Loulé tem para oferecer.

Vitor Aleixo



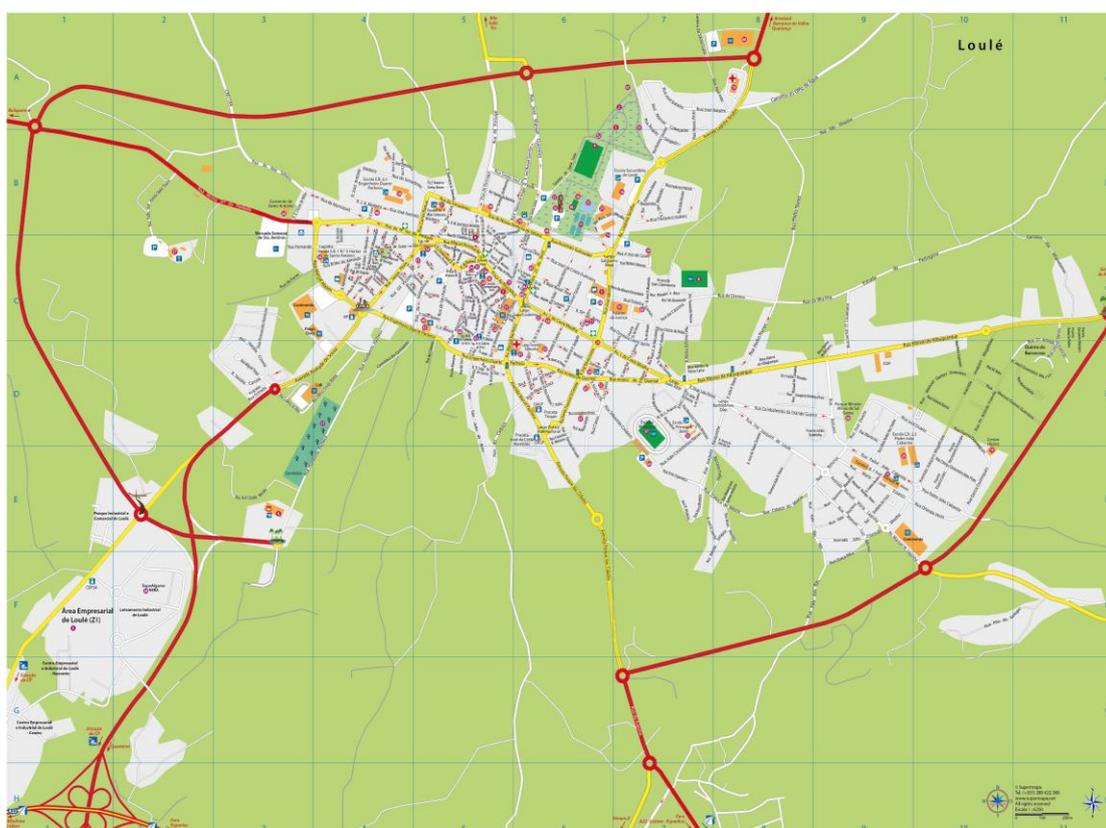
# QUARTEIRA BEACH



# Turismo

Loulé goza de uma posição muito especial na região do Algarve. A sua localização central e bons percursos fazem deste concelho um destino turístico por excelência.

A visita a Loulé é obrigatória para quem vem à região: fica a 16km do Aeroporto Internacional de Faro, com fácil acesso à autoestrada A22 (Via do Infante) e à autoestrada que liga o Algarve à capital (A2), e a apenas 68km. de Aiamonte.



Com uma área de cerca de 765km<sup>2</sup> e uma população de 69.230 habitantes, o concelho estende-se por três zonas climáticas: o litoral, a Serra (as colinas) e o Barrocal no meio.

Existe uma gama enorme de recursos turísticos para os visitantes descobrirem.

Loulé tem de tudo, desde as areias douradas das extensas praias com bandeira azul, que se estendem por 13 km ao longo da costa, às pitorescas aldeias da serra algarvia, desde um património arquitectónico de grande qualidade à riqueza do ambiente e da paisagem, da animada vida nocturna

às festas tradicionais transmitidas de geração em geração, e além disso os visitantes podem ainda usufruir de 13 excelentes campos de golfe, e de uma marina internacional, e desfrutar da rica variedade da gastronomia local.

Você pode saber mais na seção de [turismo](#) do site do município.

Pode consultar o mapa turístico de Loulé [aqui!](#)

## Alojamento

O Solo Duro (é um pavilhão desportivo escolar, onde se pode dormir no sacco-cama) estará na EB 2,3 Eng. Duarte Pacheco ([37°08'29,5"N 8°01'33,7"W](#)).

Nas áreas de estacionamento das arenas estarão disponíveis vagas exclusivas para autocaravanas. Adicionalmente, destacam-se três postos de abastecimento próximos: Fonte Santa (Quarteira), com capacidade para 100 autocaravanas, Salir com capacidade para 40 autocaravanas, e São Brás de Alportel, que tem capacidade para 68 autocaravanas.

Loulé é a principal cidade do maior e mais populoso concelho do Algarve. De fácil acesso e com uma localização central privilegiada na região, o concelho é um destino turístico por excelência. Os visitantes podem escolher entre uma enorme variedade de alojamentos que vão desde hotéis de 5\* a alojamentos de turismo rural, sendo estes últimos também extremamente procurados pelos turistas que visitam o concelho de Loulé.

veja a lista completa de [alojamentos](#) na secção do site do município.



# AQUASHOW

WATERPARK | INDOOR WATERPARK | HOTEL

aquashow INDOOR VERÃO TODO C

aquashow  
INDOOR



## Week Before

Os campos de treino serão uma simulação das competições do Portugal "O" Meeting 2025.

Terão um sistema de cronometragem com o SPORTIdent Air+ ativo e também disponibilizarão resultados.

Os campos de treino consistem em provas de distância média, com mapas à escala de 1:10 000, e contarão com 3 percursos de diferentes níveis de dificuldade:

Verde – Para iniciantes

Amarelo – Percurso médio com dificuldade técnica

Vermelho – Percurso médio/longo com dificuldade técnica

O custo de cada treino é de 5€ por pessoa, por dia, até 31 de outubro. Após essa data, o custo será de 7€ por pessoa, por dia.

Os campos de treino não incluem seguro desportivo, exceto se solicitado. Caso seja pedido, o valor do seguro será acrescido ao custo do treino.

Não percas esta oportunidade de prolongar a tua experiência no POM 2025!



## Programa

### 25 fevereiro (Dia -3 – Terça): São Brás de Alportel

- 10:30 – Primeira Partida
- 11:30 – Última Partida
- 13:00 – Encerramento Campo de Treino



### 26 fevereiro (Dia -2 – Quarta): Tôr

- 10:30 – Primeira Partida
- 11:30 – Última Partida
- 13:00 – Encerramento Campo de Treino



### 27 fevereiro (Dia -1 – Quinta): Quinta do Lago

- 10:30 – Primeira Partida
- 11:30 – Última Partida
- 13:00 – Encerramento Campo de Treino



## Localizações



TC= Treinos de Campo

## Distâncias

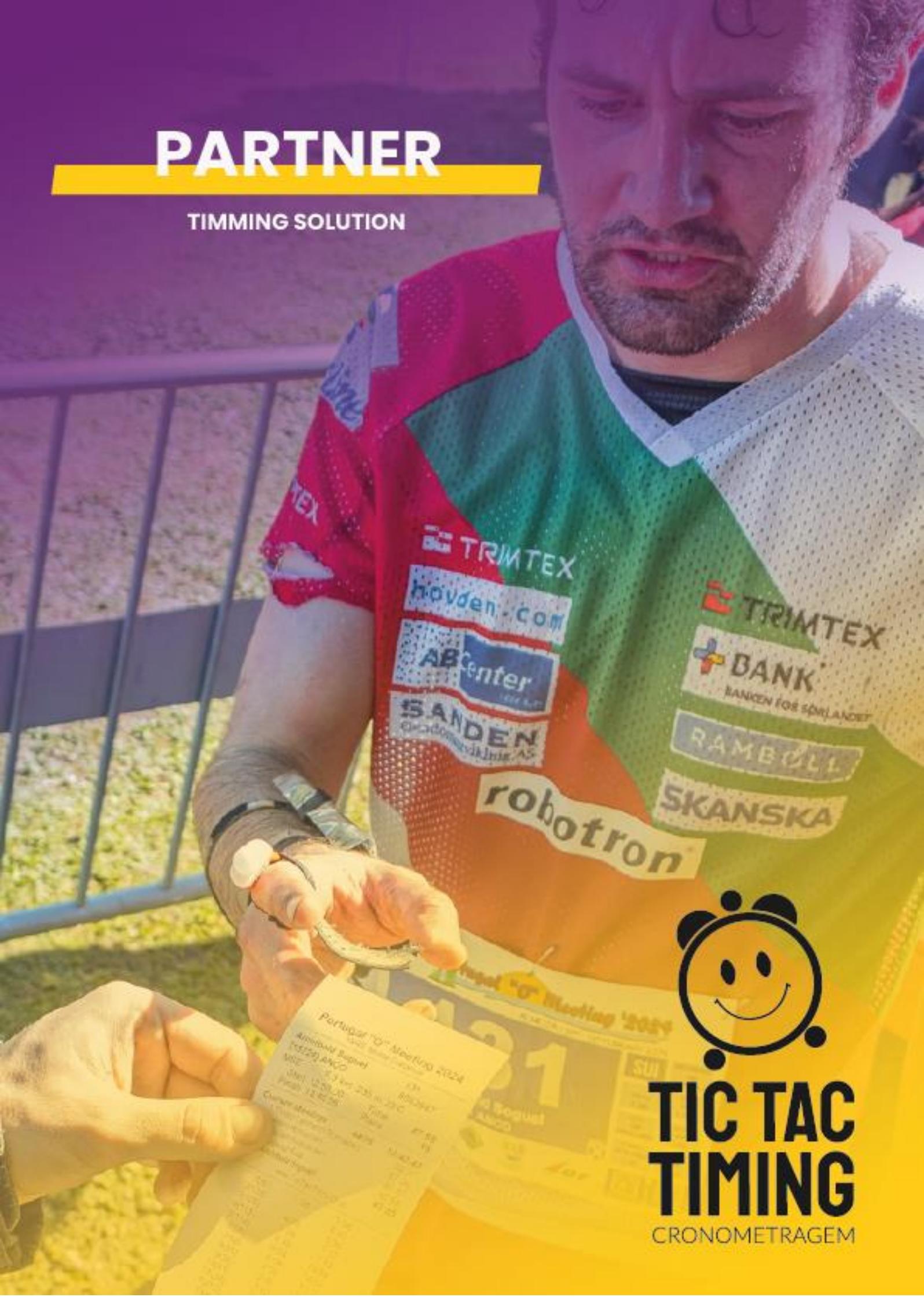
Distâncias desde o Centro de Evento			
Estádio do Algarve	0 km	37°05'14.3"N 7°58'29.4"W	GOOGLE MAPS
Quinta do Lago TC	8 km	37°02'16.7"N 8°02'36.0"W	GOOGLE MAPS
Loulé	9 km	37°08'20.0"N 8°01'19.7"W	GOOGLE MAPS
Faro	11 km		GOOGLE MAPS
Aeroporto de Faro	11 km	37°01'23.4"N 7°58'14.1"W	GOOGLE MAPS
Praia de Faro	13 km		GOOGLE MAPS
Quarteira	14 km		GOOGLE MAPS
Vilamoura	15 km		GOOGLE MAPS
São Brás de Alportel TC	20 km	37°10'32.2"N 7°54'16.6"W	GOOGLE MAPS
Tôr TC	20km	37°11'35.9"N 8°01'52.9"W	GOOGLE MAPS

# PARTNER

TIMMING SOLUTION



**TIC TAC  
TIMING**  
CRONOMETRAGEM



# POM 2025

## Programa

### **28 fevereiro (Dia 0 – Sexta): Evento Modelo – Estádio do Algarve**

- 10h30 – Abertura do Secretariado – Estádio do Algarve
- 11h00 – Abertura do Model Event – Estádio do Algarve (Floresta)
- 17h00 – Encerramento do Model Event – Estádio do Algarve (Floresta)
- 19h00 – Abertura do Solo Duro
- 23:00 – Fecho do Secretariado – Estádio do Algarve

### **1 Março (Dia 1 – Sábado): Distância Média WRE - Ludo**

- 08h00 – Abertura do Secretariado – Estádio do Algarve
- 10h00 – Partida Distância Média **WRE** – Competição
- 10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação
- 14h30 – Fecho do secretariado – Arena
- 15h00 – Cerimónia de entrega de prémios WRE – Estádio do Algarve



### **1 Março (Dia 1 – Sábado): Sprint Noturno – Estádio do Algarve**

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

### **2 Março (Dia 2 – Domingo): Distância Longa - Ludo**

- 08:00 – Abertura do Secretariado – Arena
- 10h00 – Partida distância Longa – Competição
- 10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação
- 15h30 – Fecho do Secretariado

## **2 Março (Dia 2 – Domingo): Sprint Noturno – Quarteira**

- 17:30 – Abertura do Secretariado
- 19h00 – Partida Sprint Noturno
- 19h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação
- 21h00 – Cerimónia de entrega de prémios – Sprint Noturno
- 21h30 – Fecho do Secretariado

## **3 Março (Dia 3 – Segunda): Distância Média WRE – Canil Loulé**

- 08:00 – Abertura do Secretariado – Arena
- 10h00 – Partida Distância Média **WRE**
- 10h30 – Início partida para os escalões abertos e de formação
- 14h30 – Fecho do secretariado na arena
- 15h00 – Cerimónia de entrega de prémios WRE



## **3 Março (Dia 3 – Segunda): PreO – Quarteira**

- 13:00 – PreO – Abertura secretariado
- 13h30 – PreO – Partidas
- 17h30 – PreO – Cerimónia de entrega de prémios

## **4 Março (Dia 4 – Terça): Distância Longa – Chasing Start – Canil Loulé**

- 08:00 – Abertura do Secretariado
- 09h00 – Distância Longa (chasing start para os 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
- 13h30 – Cerimónia de entrega de prémios – POM2025
- 15H00 – Fecho do Secretariado
- 17h00 – Fecho do Solo Duro

## Localizações



## Distances

Distâncias desde o Centro de Evento			
Estádio do Algarve	0 km	37°05'14.3"N 7°58'29.4"W	GOOGLE MAPS
Ludo – Dia 1 e 2	4 km	37°04'20.3"N 7°59'28.2"W	GOOGLE MAPS
Loulé	9 km	37°08'20.0"N 8°01'19.7"W	GOOGLE MAPS
Faro	11 km		GOOGLE MAPS
Aeroporto de Faro	11 km	37°01'23.4"N 7°58'14.1"W	GOOGLE MAPS
Loulé – Dia 3 e 4	12 km	37°07'43.1"N 8°03'27.1"W	GOOGLE MAPS
Praia de Faro	13 km		GOOGLE MAPS
Quarteira	14 km		GOOGLE MAPS
Vilamoura	15 km		GOOGLE MAPS
Aeroporto de Sevilha	220 km		GOOGLE MAPS
Aeroporto de Lisboa	269 km		GOOGLE MAPS
Aeroporto do Porto	542 km		GOOGLE MAPS
Aeroporto de Madrid	734 km		GOOGLE MAPS

# PARTNER



**visacar**<sup>®</sup>

ALUGUER & VENDA DE AUTOMÓVEIS DESDE 1991

# TIMING SYSTEM

AIR MODE WILL BE ACTIVE



## Inscrições e Preços

Os atletas devem fazer a sua inscrição através da plataforma OriOasis. A inscrição no Model Event deve também ser feita na mesma plataforma, utilizando um campo extra disponível.

Em caso de dúvidas ou problemas com as inscrições, por favor, contacte-nos através do seguinte e-mail: <mailto:entries@pom.pt>

O prazo para inscrições é até 15 de Fevereiro de 2025.

Escalão ELITE: Durante o processo de inscrição, os atletas do escalão Elite devem fornecer o seu ID de Ranking Mundial da IOF. Todos os atletas desses percursos precisam de estar também inscritos no IOF Eventor.

Devido ao elevado número de concorrentes, esta categoria será dividida em M21SE (super elite) e M21E (elite), sendo o critério de separação o Ranking Mundial dos atletas registados, 20 dias antes da competição.

Model Event: Não se esqueça de se inscrever no Evento Modelo.

SOLO DURO: Se quiser utilizar o Solo Duro, a inscrição para isso é obrigatória.

LEMBRANÇA: Todos os atletas receberão uma t-shirt do evento.

Preços				
Terreno	Etapa	Escalão	FPO/FEDO	Não-FPO/FEDO
Floresta	1	Open Young + T10 + M/W	5,5€	6€
	3	12		
	5	Open Senior	10€	11€
	7	Young Competition	5,5€	10€*
		Senior Competition	10€	17€*
Sprint	2	Open Young + T10 + M/W	4,5€	5€
	4	12		
		Open Senior	8€	9€
		Young Competition	4,5€	9€*
		Senior Competition	8€	14€*
PreO	6	Paralimpic	10€	17€*
		Open	10€	17€*
Floresta	Model	Todos	5€	

**Nota:** Quaisquer alterações fora dos prazos terão um custo de 3€.

O valor do seguro desportivo é acrescentado aos valores da tabela (2€/dia).

## Seguro Desportivo

Os atletas filiados na FPO/ FEDO e nas Classes Abertas estão cobertos pelo seguro da FPO. Será aplicada uma taxa de 2€/dia a todos os restantes atletas nas classes de competição e no PreO.



## Escalões

Escalões			
Terreno	Etapa	Tipo	Escalão
Forest and Sprint	1 2 3 4 5 7	OPEN	White Green Yellow Red
		Extra-Competição	T 10 M/W 12
		Jovem Competição	M/W 14 M/W 16 M/W 18 M/W 20 ME / WE M/W 21A M/W B M/W 35 M/W 40 M/W 45 M/W 50 M/W 55 M/W 60 M/W 65 M/W 70 M/W 75 M/W 80 M/W 85 M 90
		Senior Competição	
PREO	6	Competição	Open Paralímpico

## Prémios

No POM 2025, os prémios serão réplicas das tradicionais chaminés algarvias, celebrando não só a conquista atlética, mas também o rico património da região. Estas chaminés são símbolos icónicos da arquitetura tradicional do Algarve, inspiradas na arte mourisca, com designs intrincados em calcário que combinam funcionalidade com estética. Antigamente um sinal de estatuto social, cada chaminé é única, refletindo a criatividade cultural da região.

Atletas a serem premiados:

- **POM Geral:** Top 3 de cada classe, top 3 clubes e top 5 em M21E, M21SE, W21E. Todos os participantes de W/M10 e W/M12 recebem um presente especial.
- **WRE:** Top 5 em W21E e M21SE.
- **Sprint Noturno:** Prémios para os 3 primeiros classificados de cada categoria na soma dos dois sprints.
- **PreO:** Top 3 por classe.

Os atletas levarão para casa um troféu com história e identidade!



# PARTNER

**5% de desconto** nas nossas tarifas nas opções disponíveis (café da manhã e jantar)

Código Promocional: **POM25**  
(disponível apenas para **reservas efetuadas diretamente no Hotel** por telefone ou email)

Telefone: +351 289 310210

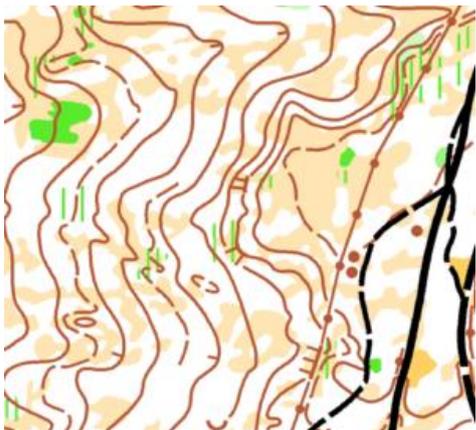
# DOM JOSÉ

— BEACH HOTEL —

# Dia 1 – Distância Média

**Mapa:** Ludo

**Terreno:** Caracteriza-se por florestas de pinheiro manso, mato mediterrânico com estevas e medronheiros, e vegetação ripária próxima da Ria Formosa, onde se destacam os sapais e as plantas halófitas.



**Cartógrafo:** Alexandre Reis

**Traçador de Percursos:** Alexandre Reis

**Distância para as partidas:** 2500 mts

**Abastecimento de Água:** Não

**Ponto de Espetadores:** Não

**Equidistância:** 2,5 mts

**Parque:** No Estádio do Algarve – Transporte será fornecido para todos os participantes, que devem chegar cerca de 40 minutos antes. Classes prioritárias: T10 / W/M 12 e 70+.

**Informações Adicionais:**

- Local de Babysitting ([37°04'32.9"N 7°58'31.3"W](https://www.google.com/maps/place/37°04'32.9\)).
- Haverá serviço de bar.
- Esquema da Arena – ver página 35.
- O uso de relógios GPS com informações do mapa não será permitido nas classes Elite durante esta prova.

## Programa

**08h00** Abertura do Secretariado – Estádio do Algarve

**10h00** Início do WRE Distância Média – Competição

**10h30** Início das classes abertas e de treino

**14h30** Fecho do Secretariado – Arena

**15h00** Cerimónia de entrega de prémios WRE – Estádio do Algarve

## Informações Técnicas

Day 1 -(Saturday): Middle Distance WRE - Ludo					
Class Escalaço	Distance (mts) Distância (mts)	Climb (mts) Desnível (mts)	Controls Controlos	LOOPS	Scale Escala
T10	1930 m	22,5	11 Controls		1:7.500
M12	1960 m	30	11 Controls		1:7.500
M14	3300 m	65	12 Controls		1:10.000
M16	6150 m	125	18 Controls		1:10.000
M18	8610 m	155	21 Controls		1:10.000
M20	11280 m	345	25 Controls		1:10.000
M21A	8250 m	150	22 Controls		1:10.000
MB	5910 m	110	15 Controls		1:10.000
M21SE	13610 m	345	30 Controls		1:10.000
M21E	13540 m	345	30 Controls		1:10.000
M35	11280 m	270	25 Controls		1:10.000
M40	9140 m	205	16 Controls		1:10.000
M45	8430 m	160	21 Controls		1:10.000
M50	7900 m	165	17 Controls		1:10.000
M55	7530 m	160	18 Controls		1:10.000
M60	6520 m	140	14 Controls	x	1:10.000
M65	5020 m	120	14 Controls	x	1:7.500
M70	4830 m	110	15 Controls	x	1:7.500
M75	4250 m	95	15 Controls		1:7.500
M80	3290 m	80	13 Controls		1:7.500
M85	3290 m	80	13 Controls		1:7.500
M90	3170 m	62,5	12 Controls		1:7.500
W12	1960 m	30	11 Controls		1:7.500
W14	3190 m	60	11 Controls		1:10.000
W16	5880 m	80	16 Controls		1:10.000
W18	6530 m	120	17 Controls		1:10.000
W20	8140 m	155	16 Controls		1:10.000
W21A	6300 m	125	15 Controls		1:10.000
WB	4180 m	90	14 Controls		1:10.000
W21E	9660 m	245	19 Controls		1:10.000
W35	8460 m	165	20 Controls		1:10.000
W40	7530 m	145	18 Controls		1:10.000
W45	7370 m	132,5	17 Controls		1:10.000
W50	6160 m	120	16 Controls		1:10.000
W55	5250 m	120	15 Controls		1:10.000
W60	4830 m	97,5	15 Controls		1:10.000
W65	4250 m	95	15 Controls		1:7.500
W70	3240 m	65	11 Controls		1:7.500
W75	3170 m	62,5	12 Controls		1:7.500
W80	3170 m	62,5	12 Controls		1:7.500
W85	3170 m	62,5	12 Controls		1:7.500
White	1930 m	22,5	11 Controls		1:7.500
Green	1960 m	30	11 Controls		1:7.500
Yellow	4340 m	70	15 Controls		1:10.000
Red	6910 m	95	18 Controls		1:10.000

# Dia 1 – Sprint Noturno

**Mapa:** Estádio Algarve

**Terreno:** Área urbana com um emaranhado de ruas e becos muito estreitos..

**Cartógrafo:** Alexandre Reis

**Traçador de Percursos:** Alexandre Reis

**Distancia para as partidas:** 150 mts

**Abastecimento de Água:** Não

**Ponto de Espetadores:** Não

**Equidistância:** 2 mts

**Parque:** À volta do Estádio do Algarve, na área do Centro de Evento

**Informação Adicional:**

- Esquema da Arena – ver página 35
- Os atletas devem utilizar uma lanterna frontal.

## Programa

**17h30** Abertura do Secretariado

**19h00** Início do Sprint Noturno

**19h30** Início das classes abertas e de treino

**21h30** Fecho do Secretariado

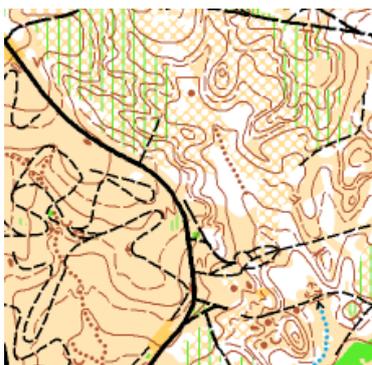
## Informações Técnicas

(Day 1 – Saturday): Night Sprint – Algarve Stadium					
Class Escalação	Distance (mts) Distância (mts)	Climb (mts) Desnivel (mts)	Controls Controlos	LOOPS	Scale Escala
T10	1830 m	16	16 Controls		1:4.000
M12	1880 m	18	15 Controls		1:4.000
M14	2030 m	24	15 Controls		1:4.000
M16	2960 m	46	18 Controls		1:4.000
M18	2960 m	46	18 Controls		1:4.000
M20	3030 m	46	18 Controls		1:4.000
M21A	3030 m	46	18 Controls		1:4.000
M21B	2030 m	24	15 Controls		1:4.000
M21E	3720 m	60	25 Controls		1:4.000
M21SE	3720 m	60	25 Controls		1:4.000
M35	3380 m	48	20 Controls		1:4.000
M40	3380 m	48	20 Controls		1:4.000
M45	3260 m	42	22 Controls		1:4.000
M50	3260 m	42	22 Controls		1:4.000
M55	3190 m	38	21 Controls		1:4.000
M60	3190 m	38	21 Controls		1:4.000
M65	2630 m	44	16 Controls		1:4.000
M70	2630 m	44	16 Controls		1:4.000
M75	2180 m	26	17 Controls		1:4.000
M80	2180 m	26	17 Controls		1:4.000
M85	2040 m	26	15 Controls		1:4.000
M90	2040 m	26	15 Controls		1:4.000
W12	1880 m	18	15 Controls		1:4.000
W14	1950 m	24	16 Controls		1:4.000
W16	2220 m	26	16 Controls		1:4.000
W18	2220 m	26	16 Controls		1:4.000
W20	2490 m	44	17 Controls		1:4.000
WB	1950 m	24	16 Controls		1:4.000
W21A	2490 m	44	17 Controls		1:4.000
W21E	3400 m	46	24 Controls		1:4.000
W35	2760 m	40	18 Controls		1:4.000
W40	2760 m	40	18 Controls		1:4.000
W45	2650 m	38	16 Controls		1:4.000
W50	2650 m	38	16 Controls		1:4.000
W55	2530 m	36	17 Controls		1:4.000
W60	2530 m	36	17 Controls		1:4.000
W65	2190 m	32	16 Controls		1:4.000
W70	2190 m	32	16 Controls		1:4.000
W75	2090 m	26	16 Controls		1:4.000
W80	2090 m	26	16 Controls		1:4.000
W85	2040 m	26	15 Controls		1:4.000
White	1790 m	16	16 Controls		1:4.000
Green	1810 m	18	15 Controls		1:4.000
Yellow	2030 m	24	15 Controls		1:4.000
Red	3010 m	46	17 Controls		1:4.000

## Dia 2 – Distância Longa

**Mapa:** Ludo

**Terreno:** Caracteriza-se por florestas de pinheiro manso, mato mediterrânico com estevas e medronheiros, e vegetação ripária próxima da Ria Formosa, onde se destacam os sapais e as plantas halófitas.



**Cartógrafo:** Alexandre Reis

**Traçador de Percurso:** Alexandre Reis

**Distância até à Partida:** 2100 mts

**Abastecimento de Água:** Sim

**Ponto de Espectadores:** Não

**Equidistância:** 2,5 mts

**Parking:** No Estádio do Algarve – Transporte será fornecido para todos os participantes, que devem chegar cerca de 40 minutos antes. Classes prioritárias: T10 / W/M 12 e 70+

**Informações adicionais:**

- Local de Babysitting ([37°04'32.9"N 7°58'31.3"W](https://www.google.com/maps/place/37°04'32.9\)).
- Haverá serviço de bar.
- Esquema da Arena – ver página 35

### Programa

**08h00** Abertura do Secretariado – Arena

**09h00** Início da Distância Longa – Competição

**09h30** Início das classes abertas e de treino

**15h30** Fecho do Secretariado

## Informações Técnicas

Day 2 – (Sunday): Long Distance - Ludo					
Class Escalão	Distance (mts) Distância (mts)	Climb (mts) Desnivel (mts)	Controls Controlos	LOOPS	Scale Escala
T10	2290 m	35	14		1:7.500
M12	2500m	40	16		1:7.500
M14	3180m	65	14		1:10.000
M16	6490 m	185	20		1:10.000
M18	8730 m	230	23		1:15.000
M20	10510 m	285	22		1:15.000
M21A	8550 m	220	20		1:15.000
MB	6560 m	185	18		1:10.000
M21SE	14880 m	345	28		1:15.000
M21E	14880 m	345	28		1:15.000
M35	11710 m	230	23		1:15.000
M40	10050 m	225	18		1:15.000
M45	8470 m	225	21		1:10.000
M50	7660 m	215	19		1:10.000
M55	7350 m	205	12		1:10.000
M60	6990 m	190	21	x	1:10.000
M65	5010 m	175	16	x	1:7.500
M70	4630 m	135	19	x	1:7.500
M75	3840 m	95	15		1:7.500
M80	3 650	100	14		1:7.500
M85	3 600	68	11		1:7.500
M90	3 230	50	10		1:7.500
W12	3280 m	40	16		1:7.500
W14	3350 m	75	16		1:10.000
W16	5900 m	150	18		1:10.000
W18	6490 m	180	18		1:15.000
W20	8730 m	190	21		1:15.000
W21A	8660 m	175	18		1:15.000
WB	5110m	120	13		1:10.000
W21E	9760 m	285	30		1:15.000
W35	8470 m	170	18		1:15.000
W40	7660 m	170	18		1:15.000
W45	7350 m	180	17		1:10.000
W50	6990 m	175	16		1:10.000
W55	5010 m	165	16		1:10.000
W60	5010 m	150	12		1:10.000
W65	4630 m	140	12		1:7.500
W70	3840 m	100	14		1:7.500
W75	3840 m	90	11		1:7.500
W80	3 230	50	10		1:7.500
W85	3 230	50	10		1:7.500
White	2290 m	35	14		1:7.500
Green	2500m	40	16		1:7.500
Yellow	4 660	95	20		1:10.000
Red	6 760	160	19		1:10.000

# Esquema da Arena



Live

Live data generation  
and presentation



Split times from  
the course



Overview of all  
participants



## LIVE RESULTS!

STAY UPDATED ON SPLIT  
TIMES! JUST TURN IT ON  
AND GO – WITH THE  
NEW LTE MODEM.

The new LTE Modem receives live data directly from the SIAC or SRR Station and uploads it to the SPORTident Center. Spectators can enjoy exciting races with real-time online split times. Organisers can keep track of all participants – turning every event into a live experience!

Get LTE Modems for your next event - visit our online shop!

For occasional events or for an initial test, you can also hire the modems.

Visit our website, send us an email, or give us a call. We're here to support you!

support@sportident.com | +49 3228 78300



## Dia 2 – Sprint Noturno

**Mapa:** Quarteira

**Terreno:** O mapa destaca uma área urbana ricamente detalhada, com ruas estreitas, zonas residenciais e alguns espaços abertos que prometem velocidade e agilidade. O terreno é perfeito para um sprint rápido e dinâmico, mas atenção! A leitura do mapa será crucial para evitar erros que podem custar preciosos segundos.

Quarteira, com a sua vibrante atmosfera noturna, vai testar a tua concentração e capacidade de adaptação, oferecendo um percurso tão belo quanto técnico.



**Cartógrafo:** Alexandre Reis

**Traçador de Percursos:** Alexandre Reis

**Distância até à Partida:** 0 mts

**Abastecimento de Água:** Não

**Ponto de Espectadores:** Não

**Equidistância:** 2,5 mts

**Parque:** Nos locais indicados pela Organização

**Informações adicionais:** Os atletas devem utilizar uma lanterna frontal.

## Programa

**17h30** Abertura do Secretariado

**19h00** Início do Sprint Noturno

**19h30** Início dos escalões abertos e de treino

**21h30** Fecho do Secretariado

## Informações Técnicas

(Day 2 – Sunday): Night Sprint – Quarteira					
Class Escalão	Distance (mts) Distância (mts)	Climb (mts) Desnível (mts)	Controls Controlos	LOOPS	Scale Escala
T10	1250 m	2	12 Controls		1:4.000
M12	1600 m	4	14 Controls		1:4.000
M14	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
M16	2990 m	6	17 Controls		1:4.000
M18	2990 m	6	17 Controls		1:4.000
M20	3170 m	12	18 Controls		1:4.000
M21A	3170 m	12	18 Controls		1:4.000
M21B	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
M21E	3750 m	16	21 Controls		1:4.000
M21SE	3750 m	16	21 Controls		1:4.000
M35	3310 m	14	18 Controls		1:4.000
M40	3310 m	14	18 Controls		1:4.000
M45	3200 m	8	17 Controls		1:4.000
M50	3200 m	8	17 Controls		1:4.000
M55	3100 m	8	16 Controls		1:4.000
M60	3100 m	8	16 Controls		1:4.000
M65	2990 m	10	17 Controls		1:4.000
M70	2990 m	10	17 Controls		1:4.000
M75	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
M80	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
M85	2170 m	4	14 Controls		1:4.000
M90	2170 m	4	14 Controls		1:4.000
W12	1600 m	4	14 Controls		1:4.000
W14	2190 m	4	14 Controls		1:4.000
W16	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
W18	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
W20	2990 m	12	17 Controls		1:4.000
WB	2190 m	4	14 Controls		1:4.000
WA	2990 m	12	17 Controls		1:4.000
W21E	3300 m	12	17 Controls		1:4.000
W35	3050 m	8	17 Controls		1:4.000
W40	3050 m	8	17 Controls		1:4.000
W45	3040 m	10	17 Controls		1:4.000
W50	3040 m	10	17 Controls		1:4.000
W55	2920 m	8	18 Controls		1:4.000
W60	2920 m	8	18 Controls		1:4.000
W65	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
W70	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
W75	2190 m	4	14 Controls		1:4.000
W80	2190 m	4	14 Controls		1:4.000
W85	2170 m	4	14 Controls		1:4.000
White	1250 m	2	12 Controls		1:4.000
Green	1600 m	4	14 Controls		1:4.000
Yellow	2510 m	6	16 Controls		1:4.000
Red	3200 m	12	17 Controls		1:4.000

## Dia 3 – Distância Média

**Mapa:** Loulé

**Terreno:** Área de floresta mediterrânica com relevo médio e muitos detalhes de vegetação e elementos lineares, como muros de pedra solta, maioritariamente em ruínas.



**Cartógrafo:** Alexandre Reis (Portugal)

**Traçador de Percurso:** Alexandre Reis

**Distância até à Partida:** 1100 mts

**Abastecimento de Água:** Não

**Ponto de Espectadores:** Não

**Equidistância:** 5 mts

**Parque:** Na Arena, no local indicado pelos Organizadores

**Additional information:**

- Local de Babysitting ([37°08'23.3"N 8°01'47.3"W](https://www.google.com/maps/place/37°08'23.3\)).
- Haverá serviço de bar.
- Esquema da Arena – ver página 46
- O uso de relógios GPS com informações do mapa não será permitido nas classes Elite durante esta prova.

## Programa

**08h00** Abertura do Secretariado – Arena

**10h00** Início da Distância Média – **WRE**

**10h30** Início das classes abertas e de treino

**14h00** Cerimónia de entrega de prémios do Sprint Noturno

**14h30** Fecho do Secretariado na Arena

**15h00** Cerimónia de entrega de prémios – **WRE**

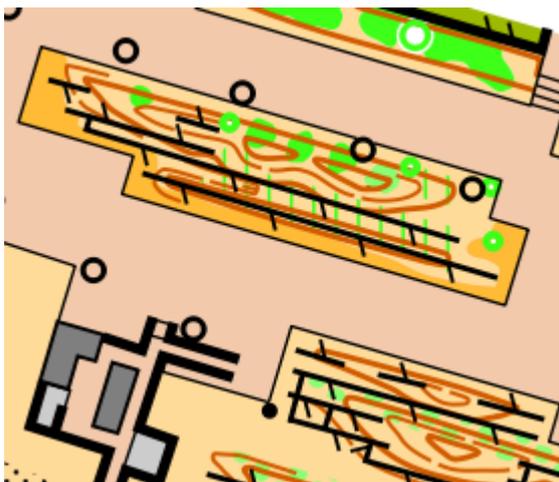
## Informações Técnicas

Day 3 – (Monday): Middle Distance WRE – Canil Loulé					
Class Escalão	Distance (mts) Distância (mts)	Climb (mts) Desnivel (mts)	Controls Controlos	LOOPS	Scale Escala
T10	1610 m	5	11 Controls		1:7.500
M12	1620 m	5	8 Controls		1:7.500
M14	3190 m	10	12 Controls		1:10.000
M16	4380 m	15	13 Controls		1:10.000
M18	4820 m	25	15 Controls		1:10.000
M20	5530 m	25	16 Controls		1:10.000
M21A	4820 m	25	15 Controls		1:10.000
MB	3350 m	15	14 Controls		1:10.000
M21SE	6530 m	30	20 Controls		1:10.000
M21E	6480 m	30	20 Controls		1:10.000
M35	5530 m	25	16 Controls		1:10.000
M40	5530 m	25	16 Controls		1:10.000
M45	5460 m	25	17 Controls		1:10.000
M50	5460 m	25	17 Controls		1:10.000
M55	5370 m	25	16 Controls	x	1:10.000
M60	4510 m	15	19 Controls	x	1:10.000
M65	4280 m	15	18 Controls	x	1:7.500
M70	3280 m	10	14 Controls		1:7.500
M75	3280 m	10	14 Controls		1:7.500
M80	2840 m	10	12 Controls		1:7.500
M85	2840 m	10	12 Controls		1:7.500
M90	2670 m	10	12 Controls		1:7.500
W12	1620 m	5	8 Controls		1:7.500
W14	3190 m	10	12 Controls		1:10.000
W16	4170 m	15	16 Controls		1:10.000
W18	4370 m	15	13 Controls		1:10.000
W20	4820 m	25	15 Controls		1:10.000
W21A	4000 m	15	15 Controls		1:10.000
WB	2990 m	10	12 Controls		1:10.000
W21E	5530 m	25	16 Controls		1:10.000
W35	4830 m	15	16 Controls		1:10.000
W40	4510 m	15	19 Controls		1:10.000
W45	4230 m	15	18 Controls		1:10.000
W50	4130 m	15	17 Controls		1:10.000
W55	4020 m	15	15 Controls		1:10.000
W60	3510 m	15	15 Controls		1:10.000
W65	3280 m	10	14 Controls		1:7.500
W70	2840 m	10	12 Controls		1:7.500
W75	2670 m	10	12 Controls		1:7.500
W80	2670 m	10	12 Controls		1:7.500
W85	2670 m	10	12 Controls		1:7.500
White	1610 m	5	11 Controls		1:7.500
Green	1640 m	5	9 Controls		1:7.500
Yellow	3030 m	10	14 Controls		1:10.000
Red	5460 m	25	17 Controls		1:10.000

## DIA 3 – PRE-O SPRINT

**Mapa:** Quarteira

**Terreno:** Terreno de dunas com algum detalhe. Maioritariamente área aberta com arbustos e algumas árvores. Os desafios colocados aos participantes requerem principalmente a leitura do mapa e interpretação do terreno.



**Cartógrafo:** Alexandre Reis

**Traçador de Percurso:** Jorge Baltazar

### **Informações adicionais:**

- Esta etapa é um PRE-O SPRINT, será utilizado um sistema de cronometragem. É obrigatório o uso do SPORTident.
- O PreO Sprint está limitado a 150 participantes.
- Os pontos de observação dos controlos estão numerados sequencialmente ao longo do percurso.
- Para definir o percurso a realizar serão colocados cones de sinalização nas zonas assinaladas no mapa como passagem interdita.
- Percurso 100% em área pavimentada.
- A organização não disponibiliza ajudantes para os participantes em cadeira de rodas manual.
- Haverá abastecimento (água) no final do percurso.
- Reclamações
  - Local – Secretariado
  - Tempo limite

- Problemas técnicos – 15 minutos após término do percurso
- Erros de classificação – 15 minutos após fixação dos resultados provisórios
- Um desafio A resolve-se respondendo “A” (Alpha), se a baliza estiver corretamente posicionada no terreno, no centro do círculo de controlo no mapa) ou “Z” (zero), se a baliza estiver mal posicionada.
- A competição rege-se pela especificações e diretrizes da IOF para competições PreO Sprint de TrailO de elite e pelo regulamento de competições de Trail-O de FPO.
- No Exemplo de mapa:
  - As vedações baixas representadas são paliçadas de dunas, que por vezes são um
  - pouco mais baixas que a norma. Em alguns locais, por razões de legibilidade o
  - traço obliquo foi omitido.
  - Os objetos especiais “O” são candeeiros de iluminação pública.

<b>Percursos</b>				
<b>Classe</b>	<b>Distância</b>	<b>Desnível</b>	<b>Controlos</b>	<b>Tempo Máx.</b>
<b>Open</b>	<b>300 m</b>	<b>2 m</b>	<b>20</b>	<b>30 min</b>
<b>Physicaly Challenged</b> (Em pé e cadeira de rodas elétrica)	<b>300 m</b>	<b>2 m</b>	<b>20</b>	<b>35 min</b>
<b>Physicaly Challenged</b> (Cadeira de rodas manual)	<b>300 m</b>	<b>2 m</b>	<b>20</b>	<b>39 min</b>

## 1. O perfil

O PreO Sprint combina precisão com decisões rápidas. Testa a capacidade dos atletas de ler e interpretar o mapa em terreno complexo e tomar decisões precisas rapidamente. A distância total do percurso do PreO Sprint deve ser mantida o mais curta possível, sendo que apenas os melhores competidores devem conseguir resolver todos os problemas corretamente dentro do tempo máximo permitido. Um terreno que não ofereça esse desafio não é adequado para o PreO Sprint. Portanto, áreas urbanas e parques que são adequados para competições TempO podem não ser apropriados para o PreO Sprint.

## 2. O percurso

Os percursos devem ter um mínimo de 20 controles. Devem existir apenas tarefas **A/Z**, que podem ser resolvidas em ordem livre. Exatamente uma bandeira deve ser colocada no terreno para cada tarefa, ou na posição no centro do círculo de controle (resposta A) ou a pelo menos 4 m (8 m para controles em áreas grandes e longas ou mais de 50 m do ponto de visualização) da localização correta (resposta Z), de acordo com as Diretrizes da IOF para tarefas Zero.

O tempo máximo permitido será de 30 minutos ou menos (para a classe Open); é calculado como 1 minuto por cada 30 m mais 1 minuto por controle. A distância total do percurso (ou seja, desde a partida até à chegada e passando por todos os pontos de decisão) não deve exceder 15 m por controle. Portanto, um percurso típico de **PreO Sprint** teria 25 controles ao longo de um trajeto de 150 m de comprimento. No entanto, se necessário, o percurso pode ser dividido em duas ou três secções, com uma secção de tempo limite entre elas. Mapas separados serão entregues no início de cada secção. A distância total, incluindo as secções com tempo limite, deve ser mantida abaixo de 1 km.

O percurso deve ser em um trilho ou área plana, idealmente com uma superfície dura e lisa, com largura mínima de 2,5 m para permitir a passagem de cadeiras de rodas. As secções de tempo limite devem ser usadas para permitir que os utilizadores de cadeira de rodas naveguem através de secções não planas do percurso e conectem diferentes partes da área com características interessantes, com distância mínima de competição.

A visibilidade da área deve ser boa para limitar a concentração de competidores nos pontos de visualização. Embora as bandeiras de controlo devam ser posicionadas de forma a poderem ser vistas de diferentes posições ao longo do percurso, os pontos de visualização devem ser marcados no terreno em ordem numérica ao longo do caminho, para indicar uma posição de onde o competidor tenha uma visibilidade clara de uma bandeira de controlo específica. Bandeiras adicionais podem ser visíveis a partir destes pontos. Os pontos de visualização devem indicar claramente o número(s) do controlo. Para evitar congestionamentos, cada controlo deve ter o seu próprio ponto de visualização, e a distância mínima entre os pontos de visualização deve ser de 3 m. Para garantir a justiça para competidores com mobilidade limitada, recomenda-se colocar o ponto de visualização de modo que a tarefa possa ser resolvida a partir dessa posição, sem que se ganhe vantagem significativa ao mover-se além do próximo ponto de decisão no percurso.

### **3. Classificação**

Classificação por total de pontos (um ponto para cada controlo resolvido corretamente) menos uma penalização de 1 ponto por cada 1 minuto ou fração utilizado além do tempo máximo permitido. O tempo total utilizado no percurso (menos as secções com tempo limite) será utilizado como critério de desempate.

Um sistema de handicap para ajustar o tempo utilizado com base nas condições do terreno e para utilizadores de cadeira de rodas manuais, que não possam usar o mapa enquanto se movem, melhorará a comparação direta entre todos os competidores. Como orientação, para utilizadores de cadeira de rodas, multiplica-se o tempo total por 0.8, e para outros competidores com elegibilidade para a classe P, multiplica-se o tempo total por 0.9. Se forem usados handicaps, o tempo máximo permitido para os competidores da classe P deve ser ajustado de acordo, para que o tempo máximo após ajuste seja o mesmo para todos os competidores. Por exemplo, se o multiplicador for 0.8 e o tempo máximo para a classe Open for de 28 minutos, o tempo máximo para a classe P deverá ser de 35 minutos. A penalização de 1 ponto por minuto (ou parte de um minuto) além do tempo máximo aplica-se a todas as classes e não é ajustada pelos fatores de handicap utilizados.

Mais informações no: [IOF website](#)

## Programa

**13:00** Abertura do Centro de Evento Pre-O

**13:30** Início do Pre-O

**17:30** Cerimónia de entrega de prémios Pre-O

## Dia 4 – Distância Longa & Chasing Start

**Mapa:** Loulé

**Terreno:** Área de floresta mediterrânica com relevo médio e muitos detalhes de vegetação e elementos lineares, como muros de pedra solta, maioritariamente em ruínas.



**Cartógrafo:** Alexandre Reis (Portugal)

**Traçador de Percurso:** Alexandre Reis

**Distância até à Partida:** 0 mts

**Abastecimento de Água:** Sim

**Ponto de Espectadores:** Não

**Equidistância:** 5 mts

**Parque:** Na Arena, no local indicado pelos Organizadores

### **Additional information:**

- Local de Babysitting ([37°08'23.3"N 8°01'47.3"W](https://www.google.com/maps/place/37°08'23.3\))
- Haverá serviço de bar.
- Esquema da Arena – ver página 46
- Todas as classes Elite (M21SE, M21E e W21E) terão um **Chasing Start** próximo da Arena;
- Atletas que estiverem mais de uma hora após a primeira partida ou que não tenham corrido numa das etapas de floresta terão um **Mass Start** uma hora após o primeiro início.

## Programa

**08h00** Abertura do Secretariado – Arena

**09h00** Distância Longa (Chasing Start para as classes Elite na Arena)

**09h30** Início das classes abertas e de treino

**10h00** Mass Start para os restantes atletas Elite na Arena

**13h30** Cerimónia de entrega de prémios – POM2025

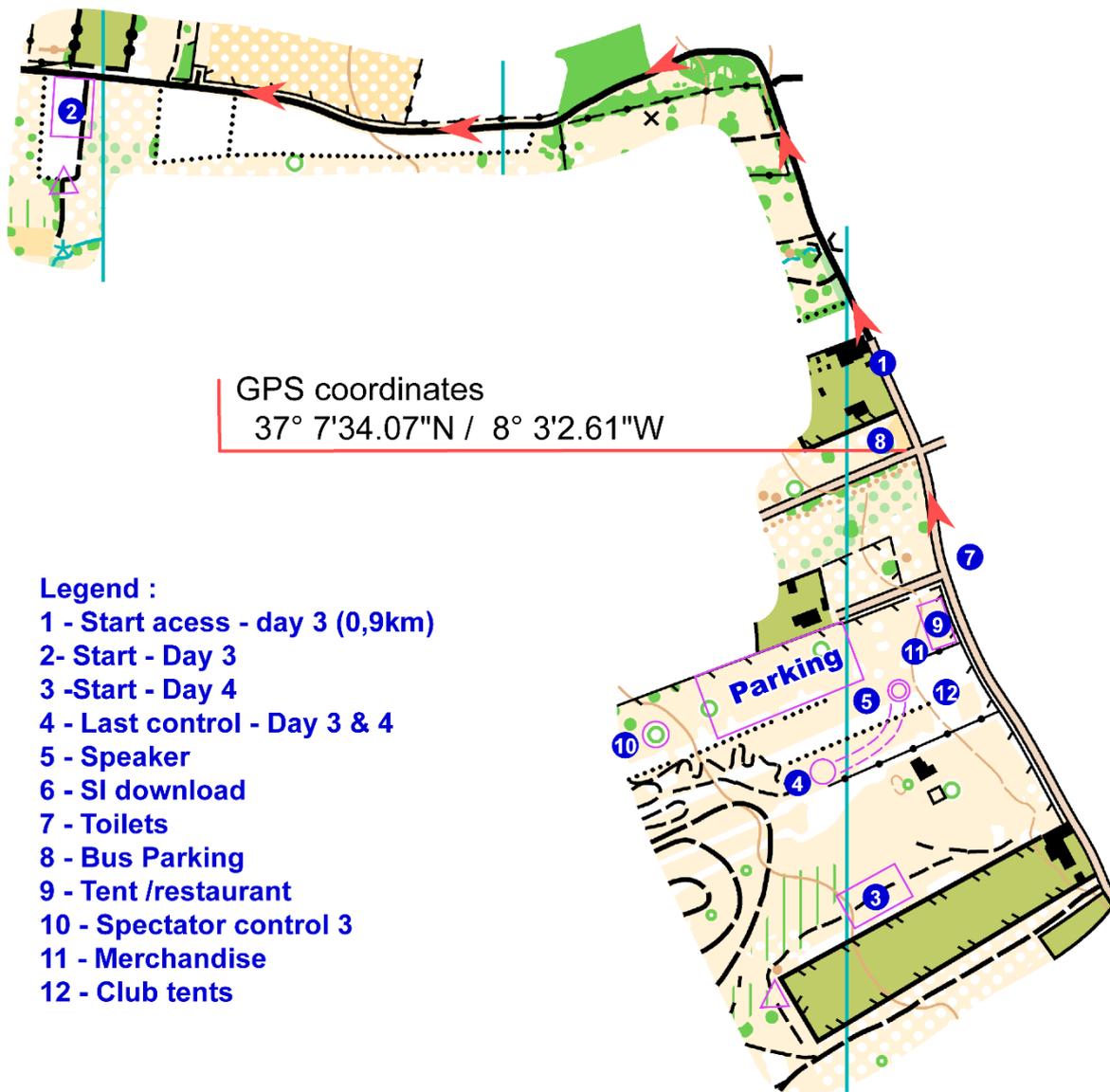
**15h00** Fecho do Secretariado

**17h00** Fecho do **Solo Duro**

## Informações Técnicas

Day 4 – (Tuesday): Long Distance – Chasing Start – Canil Loulé					
Class Escalaço	Distance (mts) Distância (mts)	Climb (mts) Desnível (mts)	Controls Controlos	LOOPS	Scale Escala
T10	2100 m	5	13 Controls		1:7.500
M12	2310 m	10	13 Controls		1:7.500
M14	4140 m	20	12 Controls		1:10.000
M16	5930 m	25	14 Controls		1:10.000
M18	6570 m	30	13 Controls		1:15.000
M20	8490 m	55	16 Controls		1:15.000
M21A	6910 m	60	14 Controls		1:15.000
MB	4180 m	20	13 Controls		1:10.000
M21SE	11070 m	110	22 Controls	x	1:15.000
M21E	11070 m	110	22 Controls	x	1:15.000
M35	9820 m	100	16 Controls		1:15.000
M40	8660 m	85	15 Controls		1:15.000
M45	7950 m	70	14 Controls		1:10.000
M50	7560 m	65	14 Controls		1:10.000
M55	7420 m	60	14 Controls		1:10.000
M60	7020 m	60	14 Controls	x	1:10.000
M65	6650 m	40	15 Controls	x	1:7.500
M70	5860 m	35	13 Controls	x	1:7.500
M75	4250 m	20	11 Controls		1:7.500
M80	3900 m	20	9 Controls		1:7.500
M85	3900 m	20	9 Controls		1:7.500
M90	3700 m	20	11 Controls		1:7.500
W12	2310 m	10	13 Controls		1:7.500
W14	4070 m	20	12 Controls		1:10.000
W16	5480 m	30	13 Controls		1:10.000
W18	6090 m	30	15 Controls		1:15.000
W20	6990 m	45	14 Controls		1:15.000
W21A	5770 m	25	14 Controls		1:15.000
WB	4140 m	20	12 Controls		1:10.000
W21E	9320 m	95	18 Controls	x	1:15.000
W35	7020 m	45	14 Controls		1:15.000
W40	6230 m	30	13 Controls		1:15.000
W45	5860 m	25	13 Controls		1:10.000
W50	5670 m	25	15 Controls		1:10.000
W55	5230 m	25	13 Controls		1:10.000
W60	4410 m	20	11 Controls		1:10.000
W65	4250 m	20	11 Controls		1:7.500
W70	3900 m	15	9 Controls		1:7.500
W75	3700 m	20	11 Controls		1:7.500
W80	3700 m	20	11 Controls		1:7.500
W85	3700 m	20	11 Controls		1:7.500
White	2100 m	5	13 Controls		1:7.500
Green	2310 m	5	12 Controls		1:7.500
Yellow	4320 m	20	12 Controls		1:10.000
Red	7950 m	60	14 Controls		1:10.000

# Esquema da Arena



# PLAN YOUR TRIP WITH...

WHERE DO YOU LIVE? MAYBE YOU HAVE  
SOMEONE OUT THERE WHO CAN HELP YOU!



EMAIL: [INFO@O-PORTUGAL.PT](mailto:INFO@O-PORTUGAL.PT)

[WWW.O-PORTUGAL.PT](http://WWW.O-PORTUGAL.PT)



EMAIL: [INFO@WMOC.FI](mailto:INFO@WMOC.FI)

[WWW.WMOC.FI](http://WWW.WMOC.FI)



EMAIL: [POSTI@DANIELSTRAVELS.FI](mailto:POSTI@DANIELSTRAVELS.FI)

[WWW.DANIELSTRAVELS.FI](http://WWW.DANIELSTRAVELS.FI)

SUUNNISTUSMATKAT

Sport&Nature Travels OY

EMAIL: [INFO@SUUNNISTUSMATKAT.FI](mailto:INFO@SUUNNISTUSMATKAT.FI)

[WWW.SUUNNISTUSMATKAT.FI](http://WWW.SUUNNISTUSMATKAT.FI)



ULU'S  
REISEWELT

EMAIL: [ULU@SUNRISE.CH](mailto:ULU@SUNRISE.CH)



PWT travel

EMAIL: [INFO@PWT.NO](mailto:INFO@PWT.NO)

[WWW.PWT.NO](http://WWW.PWT.NO)

swissOotours.ch

EMAIL: [SWISSOTOURS@BLUEWIN.CH](mailto:SWISSOTOURS@BLUEWIN.CH)

[WWW.SWISSOTOURS.CH](http://WWW.SWISSOTOURS.CH)

## Contacts

[www.pom.pt](http://www.pom.pt)

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

[www.bttloule.com](http://www.bttloule.com)

[info@pom.pt](mailto:info@pom.pt) - For general matters

[entries@pom.pt](mailto:entries@pom.pt) - for general entries matters

[payments@pom.pt](mailto:payments@pom.pt) - for payment management

  @portugal.o.meeting



**loulé**  
Aqui e Agora

