

PORTUGAL O MEETING



**GOUVEIA
2014
1-4 MARÇO**

Boletim Final
Final Bulletin

1. Apresentação / Presentation



GOUVEIA | Serra da Estrela - UM NOVO DESTINO PARA A ORIENTAÇÃO

A realização do Portugal O' Meeting em Gouveia é o resultado de um projeto ambicioso que o Município e o Clube Português de Orientação e Corrida estão a desenvolver desde 2011. Quando fomos desafiados para acolher a realização do 1º meeting de orientação de Gouveia, em janeiro de 2011, não imaginávamos estar a construir um relacionamento tão dinâmico, com um impacto muito surpreendente no desenvolvimento territorial do concelho.

Com esta parceria descobrimos que o nosso concelho possui dos melhores terrenos para a prática da orientação. Sempre defendi que o melhor caminho para o progresso é o aproveitamento dos nossos recursos endógenos. A nossa natureza é um desses recursos. A capacidade de transformar estes recursos em produtos recorrendo a atividades desportivas e de lazer é um caminho de sucesso. Gouveia é o exemplo disso e apenas a falta de visão pode negar a importância da promoção de eventos como modelo de desenvolvimento económico.

O Portugal O' Meeting vai trazer a Gouveia mais de 1700 atletas, 70% deles estrangeiros. Em 2013 recebemos 700 atletas durante o Campeonato Ibérico de Orientação. Ao longo de três anos infraestruturamos o concelho para ser um destino de prática para a orientação. Cartografámos mais de 15 km² do concelho, criando campos permanentes para a prática da orientação. Desenvolvemos ações formativas sobre a modalidade e integramos empresas de animação e associações. Em pouco tempo fizemos muito e podemos dizer que após o Portugal O' Meeting, Gouveia vai ser o melhor destino em Portugal para a prática da orientação.

Uma palavra especial para o Clube Português de Orientação e Corrida. Quando iniciámos esta parceria pouco nos conhecíamos. Hoje somos parceiros e amigos. O contributo que o Luís Santos, o Luis Gonçalves, a Ana Porta Nova e toda a equipa colocaram neste projeto é notável. A 300 km de distância criamos uma parceria com impacto direto em Gouveia. O trabalho inicial está feito, agora fica o desafio do futuro.

Portugal O'Meeting 2014 is the result of a project that has been developed since 2011 by CPOC (Clube Português de Orientação e Corrida) and the town-hall of Gouveia. When we were challenged to welcome the 1st Orienteering meeting here in Gouveia, in January 2011, we couldn't have imagined that we were building such a dynamic relationship that would improve this greatly the city's development.

Through this partnership, we have discovered that our city has some of the best terrains to run orienteering. I have always been convinced that the best path to progress is by taking advantage of our resources. The nature is one of those resources. The ability to turn these resources into products using entertaining and sportive activities is the way to success. Gouveia is an example of this, and only the lack of vision is a reason to deny the importance of promoting this kind of events to develop the economy.

Portugal O' Meeting will have the presence of over 1700 athletes, of which 70 % are foreigners. In 2013 we had 700 athletes in the Iberian Orienteering Championship. Throughout three years we have developed infrastructures in this city in order to turn it into a good destination to orienteering races. We have drawn maps of over 15 km² of the city, which contributed to the creation of permanent fields for orienteering races. We have promoted training courses about orienteering. In a short period of time we have done a lot and we can certainly say that after Portugal O' Meeting, Gouveia will be the best destination in Portugal to run orienteering.

I would like to make a particular reference to CPOC. When we started this partnership we barely knew each other. Today we are partners and friends. The commitment of Luís Santos, Luis Gonçalves, Ana Porta Nova and the rest of the team to this project is remarkable. The initial work has now been done and it remains a challenge for the future.

Luís Manuel Tadeu Marques

Presidente da Câmara Municipal de Gouveia / Mayor of the city-hall of Gouveia

2. Organização POM 2014 / POM 2014 Organization

Clube Organizador / Organizing Club: CPOC – Clube Português de Orientação e Corrida

Directores de Prova / Race Directors: Luís Santos e Ana Porta Nova











Supervisor IOF/FPO / IOF/FPO Advisor: António Amador

Supervisor Trail-O / Pre-O Advisor: Joaquim Margarido

Cartógrafos / Map Makers: Raquel Costa e Tiago Aires

Traçadores de Percursos / Course Setters: Luís Santos, Luís Gonçalves, Acácio Porta Nova, Mariana Moreira, Tiago Aires, Raquel Costa

3. Lista de Clubes Inscritos / Club Entries List

País / Country	Clubes Clubs	Athletas Athletes
 Portugal	38	473
 Finlândia	79	281
 Suécia	51	199
 Suíça	37	162
 Espanha	45	152
 França	27	131
 Noruega	15	91
 Reino Unido	20	57
 Lituânia	9	42
 Alemanha	15	41
 Dinamarca	10	33
 Rússia	10	33
 Bélgica	5	14
 Estados Unidos	3	6
 República Checa	3	5
 Itália	3	4
 Letónia	2	4
 Brasil	3	3
 Irlanda	2	3
 Bielorrússia	1	2
 Estónia	1	1
TOTAL	379	1737

4. Programa do Evento / Event Program

27 Fevereiro 2014 (Quinta-feira - dia 0)

11h00 - Abertura do secretariado em Gouveia
12h00 - Abertura do Model Event (Arcozelo)
18h00 – Encerramento do Model Event
21h00 - Encerramento do secretariado

28 Fevereiro 2014 (Sexta-feira - dia 0)

09h00 - Abertura do secretariado em Gouveia
10h00 - Abertura dos Model Events (Arcozelo e Folgoso)h
18h00 – Encerramento do Model Events
23h00 - Encerramento do secretariado

01 Março 2014 (Sábado - dia 1)

09h00 - Abertura do secretariado na Arena (Vila Nova de Tazem)
11h00 - 1ª Partida / Dist. Intermédia / Vila Nova de Tazem
11h30 a 13h00 - Partida dos Escalões Abertos e M/W10
17h00 – Abertura do secretariado na Arena - Gouveia
18h45 - 1ª Partida / Sprint Nocturno / Gouveia
19h00 a 20h00 - Partida dos Escalões Abertos e M/W10

02 Março 2014 (Domingo - dia 2)

07h30 - Abertura do secretariado na Arena (Arcozelo)
09h00 - 1ª Partida / Dist. Média / Arcozelo Este
09h30 a 11h00 – Partida dos Escalões Abertos e M/W10
11h55 – Fecho da Quarentena do Trail-O (Prova de Seleção)
12h00 - 1ª Partida / Trail-O / Sra. Dos Verdes
18h45 - Cerimónia de Entrega de Prémios Trail-O
20H00 - Jantar Oficial do POM 2014 - Folgoso

03 Março 2014 (Segunda-feira - dia 3)

08h30 - Abertura do secretariado na Arena (Arcozelo)
10h00 - 1ª Partida / Distância Média / Arcozelo Oeste (WRE)
10h30 a 12h00 - Partida dos Escalões Aberto e M/W10
14h30 - Cerimónia de Entrega de Prémios do WRE e Sprint

04 Março 2014 (Terça-feira - dia 4)

08h00 - Abertura do secretariado na Arena (Arcozelo)
09h00 - 1ª Partida / Distância Longa / Arcozelo
09h00 - Início do Chasing Start para ME
10h00 - Mass Start para ME
09h30 a 11h00 - Partida dos Escalões Abertos e M/W10
10h30 - Início do Chasing Start para MSE e WE
11h30 - Mass Start para MSE e WE
14h00 - Cerimónia de encerramento e de entrega de prémios do POM 2014

27 February 2014 (Thursday - day 0)

11h00 - Opening of Event Center in Gouveia
12h00 – Opening of Model Event (Arcozelo)
18h00 – Closure of Model Event
23h00 - Closure of Event center

28 February 2014 (Friday - day 0)

09h00 - Opening of Event Center in Gouveia
10h00 - Opening of Model Event (Arcozelo & Folgoso)h
18h00 – Closing of Model Event
23h00 - Closing of Event Center

01 March 2014 (Saturday - day 1)

09h00 - Opening of the Info Desk at the Arena (Vila Nova de Tazem)
11h00 - 1st Start / Intermediate Distance / Vila Nova de Tazem
11h30 to 13h00 - Start of Opens Classes & M/W10
17h00 – Opening of Information Desk at the Arena - Gouveia
18h45 - 1st Start / Night Sprint Cup / Gouveia
19h00 to 20h00 - Start of Opens Classes and M/W10

02 March 2014 (Sunday - day 2)

07h30 - Opening of Info Desk at the Arena (Arcozelo)
09h00 - 1st Start / Middle Distance / Arcozelo Este
09h30 to 11h00 - Start of Opens Classes & M/W10
11h55 – Closing of Trail-O Quarantine (Portugal Team Selection)
12h00 - 1st Start / Trail-O / Sra dos Verdes
18h15 – Trail-O Prize Giving Ceremony
20h00 - POM 2014 Official Banquet in Folgoso

03 March 2014 (Monday - day 3)

08h30 - Opening of Info Desk at the Arena (Arcozelo)
10h00 - 1st Start / Middle Distance / Arcozelo Oeste (WRE)
10h30 to 12h00 - Start of Open Classes & M/W10
14h30 - WRE and Night Sprint Prize Giving Ceremony

04 March 2014 (Tuesday - day 4)

08h00 - Opening of Info Desk at the Arena (Arcozelo)
09h00 - 1st Start / Long Distance / Arcozelo
09h00 - Chasing Start for ME
10h00 - Mass Start for ME
09h30 to 11h00 - Start of Opens Classes and M/W10
10h30 - Chasing Start for MSE & WE
11h30 - Mass Start for MSE
14h00 – Closing and Prize giving Ceremony of POM 2014

5. Informações Gerais / *General Informations*

5.1. Centro do Evento / *Event Center:*

O Centro do evento / Secretariado funcionará na Escola Primária de São Julião durante os dias 27 de Fevereiro (das 11h às 21h) e no dia 28 de Fevereiro (das 9h às 23h). Nos 4 dias do POM funcionará na arena.

The event center will be in São Julião primary school during 27th February (from 11h to 21h) and on 28th February (09h to 23h). During de 4 competition days will be installed in the arenas.

5.2. Model Events

Os mapas dos Model Events poderão ser adquiridos nos locais de concentração dos mesmos, quer pelos participantes já inscritos quer por quem se queira inscrever no dia (pagando no local).

The athletes can pick up their Model Event map at the concentration place, even when they are not registered (the athlete can buy the map in the same place).

5.3. Alimentação / *Eating places:*

Haverá serviço de Bar e Restaurante a funcionar na arena em todas as etapas.

Bar and Restaurant service will be available in the arenas during the 4 days of POM 2014.

5.4. Solo Duro POM / *POM Hard Floor:*

No dia 27 de Fevereiro, o solo duro estará instalado na Escola de S. Julião (Gouveia) – deverão solicitar indicações no Secretariado.

Nos restantes dias (28 de Fevereiro a 3 de Março), haverá 2 locais para solo duro - Pavilhão Municipal de Gouveia e Escola Secundária de Gouveia.

Os atletas deverão trazer saco cama e colchão.

Faz-se um apelo ao civismo dos atletas para o rigoroso respeito pelo silêncio, regras de vivência neste tipo de espaço e extremos cuidados de higiene. As luzes apagam às 23h.

É expressamente proibida a utilização de calçado de Orientação no interior do Solo Duro, incluindo WCs/Balneários.

É expressamente proibido cozinhar dentro dos locais de solo duro.

É expressamente proibido lavar a loiça dentro dos WCs/Balneários dos Solos Duros. As lavagens deverão ser feitas nos locais indicados (Pavilhão Municipal de Gouveia) ou no exterior (Escola Secundária de Gouveia).

On the 27th February the hard floor will be at S. Julião School(Gouveia) – ask for detailed information at the Event Center.

In the other days (28th February – 3rd March), the hard floor is available in Gouveia Municipal Sport Hall (hard floor 1) and in Gouveia’s High School (Hard Floor 2).

The athletes must bring sleeping bag and mattress.

The organization appeals to the respect of the hard floor, mainly in terms of silence and hygiene care.

Lights turn off at 23 p.m.

It is strictly forbidden to wear competition shoes inside the municipal sports hall.

It is strictly forbidden to cook inside the hard floor.

It is strictly forbidden to wash your dishes inside the bathrooms of the hard floor. The washing must be held at the indicated places (Gouveia Municipal Sport Hall) or outside the hard floor (Gouveia’s High School).

5.5. Peitoral POM 2014 / POM 2014 Official BIB:

O peitoral oficial do POM 2014 inclui as horas de partida para todas as etapas e os dados do atleta.

É obrigatório o uso do peitoral POM 2014, que cada *Team Leader* terá obrigatoriamente de levantar no secretariado.

Não será autorizada a partida/participação do atleta que não tiver o peitoral oficial do POM devidamente fixado no seu equipamento.

Em caso de extravio do peitoral o atleta deve proceder à sua substituição adquirindo uma 2ª via no secretariado pelo preço de 2,00€ (dois euros).

POM 2014 official bib will have printed the start time for each stage; SI card number; class; club; country.

POM 2014 bib is mandatory for every runner. Team Leaders must pick up the bib number for their club.

A runner who doesn't have the official bib number won't be allowed to start the race. In case of loss of the bib, the runner shall proceed to its substitution in the secretariat. This substitution implicates the payment of a 2,00 € tax.

5.6. Sport Ident / Sport Ident:

O Sport Ident (SI CARD) será o sistema de controlo electrónico utilizado nesta prova.

Os SI Cards alugados deverão ser devolvidos no final da prova.

A perda ou não devolução do SI Card alugado implica a perda da caução de 50€ entregue no acto do levantamento.

Caso o atleta altere o SI Card, tem obrigatoriamente, antes da sua partida, que oficializar essa alteração no Secretariado. Não serão autorizadas partidas de atletas, com alterações de dados, sem a devida validação no Secretariado.

SportIdent (SI Card) will be the official punching system for POM 2014.

Rented SI Cards must be given back in the end of the event.

To lose or not to return the SI Card implicates the non devolution of the 50, 00 € guarantee firstly handed.

In case of a change of the competition's SI Card, it is mandatory to notify this change in the secretariat.

The start of a runner who changed his SI Card number without previous notification to secretariat won't be allowed.

5.7. Horas de partida / Start Times:

Não haverá alterações na hora de partida no próprio dia em escalões de competição.

It is not possible to change start time in the competition day.

5.8. Tempo limite de prova / Race Time Limits:

Tempo limite para cada percurso: 3 horas para a Distância Longa, 2h30 horas para a Distância Intermédia, 2 horas para a Distância Média e 1h para o Sprint.

Race time limits for Long Distance is 3 hours, for Intermediate Distance is 2 hours and 30 minutes, for Middle Distance is 2 hours and for Sprint is 1 hour.

5.9. Baby-Sitting / Baby-Sitting:

A funcionar nas Arenas nos 4 dias de prova.

Babysitting service will be available in the arenas during the 4 days of POM 2014.

5.10. Recolha de mapas / Map collecting and Fair-Play:

Não haverá recolha de mapas no final dos percursos. Assim, apela-se ao *fair play* de todos os participantes.

The maps won't be collected in the end of each race. Therefore, it is asked for the fair-play of all participants, in order not to show their maps to the competitors who haven't yet started.

5.11. Banhos / Showers:

Pavilhão Municipal de Gouveia e Escola Secundária de Gouveia.

Gouveia Municipal Sports Hall and Gouveia's High School.

5.12. Primeiros Socorros e Fisioterapia / First Aid Service:

A funcionar na Arena dos 4 dias de prova. Caso se verifique a necessidade de cuidados acrescidos, será feita a evacuação para uma unidade de saúde identificada para o efeito.

First aid services and physical therapy working at the arena. In case of a serious injury, which needs more specific treatment, the patient will be transferred to the closest health care center.

5.13. Jantar oficial do POM / POM's Official Banquet:

Dia 2 (Domingo) pelas 20H00 terá lugar o jantar oficial do POM 2014, que será servido no Restaurante "O Albertino" em Folgosinho. A ementa do jantar consistirá num "rodízio" de pratos tradicionais e incluirá um menu vegetariano e um menu vegan. O jantar inclui ainda animação musical.

POM's official dinner will take place on the 2nd March at 20h00. It will take place at Restaurant "O Albertino" in Folgosinho. The dinner will consist in a "rodízio" of traditional foods and will include a vegetarian and a vegan menu. The dinner includes also animation.

5.14. Resultados / Overall Classification:

O resultado final do Portugal 'O' Meeting 2014 é definido pela soma dos pontos obtidos na soma das 4 etapas, excepto nos escalões de Elite, que será por tempos, devido ao Chasing Start;

The overall classification of POM 2014 will be result of the total amount of points collected in each of the 4 stages, except for the Elite Classes, which will be the result of the sum of the times concerning the 4 stages.

5.15. Prémios / Prizes:

- WRE - Prémios aos 5 primeiros W/M Elite;

- POM - Taça de Portugal - Prémios para os três (cinco nas elites) melhor classificados em todos os escalões. Troféus para os cinco clubes melhor classificados;

- SPRINT NOTURNO - Prémios para os três melhores classificados em todos os escalões.

- TRAIL-O – Prémios para os três melhores classificados em todos os escalões.

- WRE - Prizes to the first 5 W/M Elite.

- POM Overall Classification - Trophies to the first 3 athletes (5 first athletes in the Elite Classes) in which classes, both competition, formation or open.

- NIGHT SPRINT – Trophies to the first 3 athletes in all competition and open classes.

- TRAIL-O - Trophies to the first 3 athletes in open and paralympic classes.

5.16. Regulamentos / Competition Rules:

A competição rege-se pelo Regulamento de Competições da FPO em vigor.

Parante qualquer caso omissio no regulamento da FPO será aplicado o regulamento da IOF.

Competition rules according to FPO's Competition standards.

In case of any missing situation in this FPO document, IOF rules will be applicated.

5.17. Chasing Start:

Os escalões Elite terão chasing start no último dia. Os atletas a mais de 1 hora de diferença para o tempo do vencedor, no somatório dos 3 primeiros dias, assim como os que não tenham concluído ou participado em qualquer uma das 3 primeiras etapas, partirão em massa.

Chasing Star for the Elite classes in the 4th and last day of competition. Athletes at more than 1 hour to the current winner, such as the ones that didn't finish or didn't run any of the first 3 days, will start in mass start.

5.18. Partidas / Starts:

Sinalizadas a partir da Arena.

There will be sinalization from the arena to the start.

5.19. GPS / Live Coverage:

Haverá cobertura por GPS da prova de 30 dos melhores atletas (12 femininos e 18 masculinos) durante os dias 2, 3 e 4 em Arcozelo. Os atletas selecionados deverão levantar o colete para transportar o GPS na tenda de informática/speaker a partir da hora da primeira partida do dia até 1h antes da respectiva partida. Devido ao facto dos atletas selecionados para cada dia variarem nos 3 dias, os atletas devem devolver o colete e o GPS no final de cada prova.

GPS Live Coverage to top runners (12 women and 18 men) during day 2, 3 and 4 at Arcozelo. Selected runners must go to the informatic/speaker tent to receive a GPS vest since the hour of the first start time of each day until 1h before his own start. Due to the fact that the selected runners to each day vary in the 3 days, those vests and GPS must be given back to the organization after each race.

6. Localizações Gerais / General Locations

Centro do Evento / *Event Center (EC)* – Escola de São Julião

Centro de Evento (CE) / *Event Center (EC)*: 40° 29' 17" N, 7° 35' 47" W

Estacionamento (CE) / *Parking (EC)*: 40° 29' 14" N, 7° 35' 47" W

Model Events

Model Arcozelo: 40° 31' 52" N, 7° 36' 57" W

Model Folgoso: 40° 30' 32" N, 7° 30' 52" W

Dia / Day 1 - Vila Nova de Tazem

Arena: 40° 30' 34" N, 7° 42' 20" W

Estacionamento / Parking: 40° 30' 24" N, 7° 42' 13" W

Dias / Days 2, 3 e 4 - Arcozelo

Arena: 40° 32' 09" N, 7° 38' 06" W

Estacionamento / Parking: 40° 32' 36" N, 7° 38' 10" W

Dia / Day 1 - Gouveia (Sprint Noturno / Night Sprint)

Arena: 40° 29' 43" N, 7° 35' 29" W

Estacionamento / Parking: 40° 29' 53" N, 7° 35' 30" W

Dia / Day 2 - Parque Sra dos Verdes (O-Precisão / Precision-O)

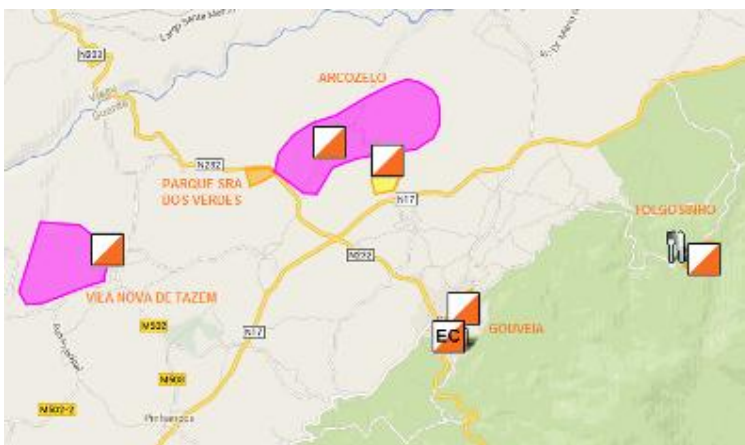
Estacionamento / Parking: 40° 31' 42" N, 7° 39' 37" W

Quarentena / Quarentine: 40° 31' 43" N, 7° 39' 30" W

Solo Duro & Banhos (Pavilhão Desportivo) / *Hard Floor & Baths*: 40° 29' 19" N, 7° 35' 45" W

Solo Duro & Banhos (Escola Secundária) / *Hard Floor & Baths*: 40° 29' 23" N, 7° 35' 43" W

Restaurante / *Restaurant "O Albertino" (Jantar Regional / Official)*: 40° 30' 37" N, 7° 31' 26" W



7. Arena – Vila Nova de Tazem (Dia / Day 1)

Início das partidas /*First Start*: 11h00

Partidas dos escalões abertos e M/W10 / *Start for Open Classes, M/W10*: Entre as 11h30 e as 13h00 / *11h30 to 13h00*

Distância para as partidas / *Distance to Start*: 1400m

Estacionamento / *Parking*: O estacionamento será feito na zona urbana de Vila Nova de Tazem, variando entre 200m e 600m da arena. Não é permitido estacionar em locais diferentes dos indicados pelos elementos da organização. Existe estacionamento próprio para autocarros a 200 metros de distância da Arena.

Parking will be done in Vila Nova de Tazem urban area and may be from 200 to 600 meters from the Arena. It is not allowed to park in other locations than those indicated by the organization staff. There is a specific parking area for buses 200 meters away from the Arena

ALERTA: Haverá troca de mapa na arena para os escalões M21E, M21SE, W21E, M20 e M35.

WARNING: Classes M21E, M21SE, M21E, M20 e M35 will have map change at the arena.



Legenda / *Legend*:

- 1 – Atletas / *Athletes*
- 2 – Informática / *Download SI*
- 3 – Secretariado / *Secretariat / Speaker*
- 4 – Lojas / *Shops*
- 5 – Babysitting
- 6 – Fisioterapia & Apoio Médico / *Physical Therapy & First Aid Service*
- 7 – Bar
- 8 – Troca de Mapas / *Map Change*
- S – Partida (todos os escalões) / *Start (all classes)*

7.1. Informações Técnicas - Dia 1 / Technical Informations - Day 1:

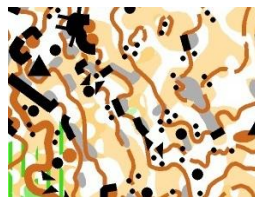
Tipo / Type: Distância Intermédia / Intermediate Distance

Cartógrafos / Map Makers: Raquel Costa & Tiago Aires

Escala / Scale: 1/7500 e 1/10.000

Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Luís Santos



Vila Nova de Tazem - Dia 1, Distância Intermédia / Day 1, Intermediate Distance								
CLASS	DISTANCE(m)	CLIMBING(m)	CONTROLS	WINNING TIME	WATER	SPECTATORS CTRL	MAP SWITCH	MAP SCALE
ESCALÃO	DISTÂNCIA(m)	DESNÍVEL(m)	CONTROLOS	TEMPO VENCEDOR	PT ABAST.	PT ESPECTADORES	TROCA DE MAPA	ESCALA
M10	2.250	70	18	20-25'	0	-	-	1:7500
M12	2.720	60	17	20-25'	0	-	-	
M14	3.520	100	19	30-35'	0	-	-	
M16	4.820	135	18	40-45'	1	-	-	
M18	5.870	170	23	45-50'	1	-	-	1:10000
M20	7.580	210	25	50-55'	1	13°	Sim / Yes	
M21A	6.480	205	29	45-50'	1	-	-	
M21B	4.570	110	21	40-45'	1	-	-	
M21E	8.980	210	29	50-55'	2	15°	Sim / Yes	
M21SE	8.970	210	29	50-55'	2	14°	Sim / Yes	
M35	7.460	205	29	50-55'	1	15°	Sim / Yes	
M40	6.690	185	27	45-50'	1	-	-	
M45	5.660	155	25	45-50'	1	-	-	
M50	5.050	135	21	40-45'	1	-	-	
M55	4.680	150	21	40-45'	0	-	-	1:7500
M60	4.210	135	19	40-45'	0	-	-	
M65	3.890	130	18	35-40'	0	-	-	
M70	3.330	100	16	35-40'	0	-	-	
M75	3.120	80	16	35-40'	0	-	-	
M80	2.900	80	13	30-35'	0	-	-	
M85	2.800	70	15	30-35'	0	-	-	
W10	2.250	70	18	20-25'	0	-	-	
W12	2.720	60	17	20-25'	0	-	-	
W14	3.330	80	16	30-35'	0	-	-	
W16	4.450	115	19	40-45'	1	-	-	
W18	4.610	110	21	40-45'	0	-	-	
W20	5.040	165	23	40-45'	0	-	-	
W21A	4.610	110	21	40-45'	0	-	-	
W21B	3.760	80	19	30-35'	0	-	-	
W21E	7.390	200	29	50-55'	1	20°	Sim / Yes	
W35	4.920	160	22	45-50'	0	-	-	1:7500
W40	4.920	160	22	45-50'	0	-	-	
W45	4.260	145	19	40-45'	0	-	-	
W50	4.260	145	19	40-45'	0	-	-	
W55	3.450	120	16	30-35'	0	-	-	
W60	3.120	80	16	35-40'	0	-	-	
W65	2.900	80	13	30-35'	0	-	-	
W70	2.800	70	15	30-35'	0	-	-	
W75	2.800	70	15	30-35'	0	-	-	
W80	2.800	70	15	30-35'	0	-	-	
Fácil Curto Easy short	2.720	60	17	20-25'	0	-	-	1:7500
Difícil Curto Challeng. Short	2.900	80	13	30-35'	0	-	-	
Fácil Longo Easy Long	4.530	110	21	35-40'	0	-	-	1:10000
Difícil Longo Challeng. Long	5.050	135	21	40-45'	1	-	-	

8. Arena – Gouveia (Dia / Day 1) – Sprint

Início das partidas / First Start: 18h45

Partidas dos escalões abertos, M/W10 / Start for Open Classes, M/W10: Entre as 19h00 e as 20h00 / 19h00 to 20h00

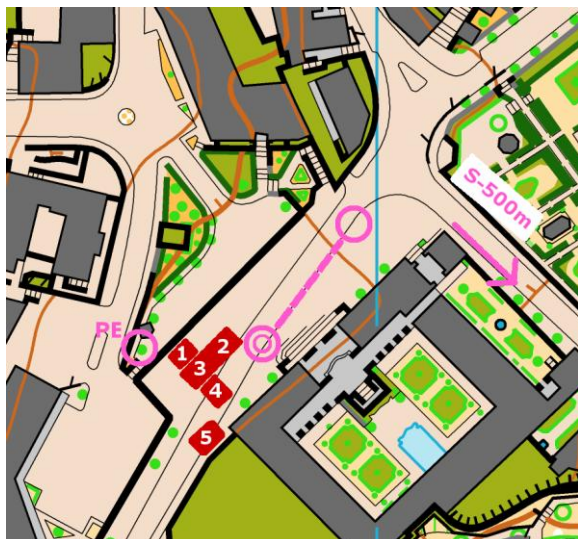
Distância para as partidas / Distance to Start: 500m

Estacionamento / Parking: O estacionamento será feito na zona urbana de Gouveia, variando entre 200m e 400m da arena. Não é permitido estacionar em locais diferentes dos indicados pelos elementos da organização. Existe estacionamento próprio para autocarros a 300 metros de distância da Arena. Será possível ir do solo duro para a arena a pé (1000 metros).

Parking will be done in Gouveia urban area and may be from 200 to 400 meters from the Arena. It is not allowed to park in other locations than those indicated by the organization staff. There is a specific parking area for buses 300 meters away from the Arena. It will be possible to go from hard floor to arena by foot (1000 meters).

AVISO: Aconselha-se o uso de calçado com tracção.

WARNING: We advise you to wear shoes with traction



Legenda / Legend:

- 1 – Speaker
- 2 – Informática/Download SI
- 3 – Secretariado/Secretariat
- 4 – Fisioterapia & Apoio Médico / Physical Therapy & First Aid Service
- 5 – Babysitting
- S – Partida (todos os escalões) / Start (all classes)

8.1. Informações Técnicas - Dia 1 / Technical Informations - Day 1 - Sprint

Tipo / Type: Sprint Nocturno / Night Sprint

Cartógrafos / Map Makers: Raquel Costa & Tiago Aires

Escala / Scale: 1/4.000

Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Luís Gonçalves



Terreno / Terrain: Mapa urbano composto por um misto de parques, de zonas históricas com ruas estreitas e outra partes mais rápidas mas também com maior dificuldade física.

Urban terrain composed by a mix of parks, historical areas with narrow streets and other faster areas but with higher physical difficulty.

Gouveia - Dia 1, Sprint Nocturno / Day 1, Night Sprint

CLASS	DISTANCE(m)	BEST ROUTE (m)	CLIMBING(m)	CONTROLS	WINNING TIME	SPECTATORS CTRL	MAP SCALE
ESCALÃO	DISTÂNCIA(m)	MELHOR OPÇÃO(m)	DESNÍVEL(m)	CONTROLOS	TEMPO VENCEDOR	PT ESPECTADORES	ESCALA
M10	1.220	1.240	30	19		-	
M12	1.470	1.500	45	19		-	
M14	1.750	2.140	75	19		-	
M16	1.750	2.350	105	19		-	
M18	1.870	2.690	115	20		-	
M20	2.170	3.060	120	22		16°	
M21A	2.000	2.820	125	21		-	
M21B	1.750	2.350	105	19		-	
M21E	2.290	3.400	140	25		15°	
M21SE	2.300	3.400	140	25		15°	
M35	2.170	3.060	120	22		16°	
M40	1.820	2.740	110	22		-	
M45	1.870	2.690	115	20		-	
M50	1.750	2.500	115	21		-	
M55	1.610	2.200	80	18		-	
M60	1.610	2.200	80	18		-	
M65	1.500	2.040	85	18		-	
M70	1.500	2.040	85	18		-	
M75	1.460	1.920	90	19		-	
M80	1.460	1.840	70	17		-	
M85	1.370	1.650	55	16		-	
W10	1.220	1.240	30	19		-	
W12	1.470	1.500	45	19		-	
W14	1.680	1.900	70	19		-	
W16	1.750	2.140	75	19	12-15'	-	1-4000
W18	1.750	2.390	90	18		-	
W20	1.820	2.780	110	19		12°	
W21A	1.750	2.390	90	18		-	
W21B	1.750	2.140	75	19		-	
W21E	1.930	2.950	110	22		13°	
W35	1.820	2.780	110	19		12°	
W40	1.750	2.390	90	18		-	
W45	1.550	2.100	80	18		-	
W50	1.550	2.100	80	18		-	
W55	1.460	1.920	90	19		-	
W60	1.460	1.920	90	19		-	
W65	1.460	1.840	70	17		-	
W70	1.370	1.650	55	16		-	
W75	1.370	1.650	55	16		-	
W80	1.370	1.650	55	16		-	
Fácil Curto Easy short	1.470	1.500	45	19		-	
Difícil Curto Challeng. Short	1.460	1.920	90	19		-	
Fácil Longo Easy Long	2.150	2.400	70	22		-	
Difícil Longo Challeng. Long	1.740	2.490	115	21		-	

9. Arena – Arcozelo da Serra (Dia/Day 2)

Início das partidas / *First Start*: 9h00

Partidas dos escalões abertos, M/W10 / *Start for Open Classes, M/W10*: Entre as 9h30 e as 11h00

Escalões/*Classes Start 2*: M10/W10/M12/W12/Fácil Curto/*Easy Short*/Difícil Curto/*Chall Short*/
W55/W60/W65/W70/W75/W80/M75/M80/M85

Escalões/*Classes Start 1*: Todos os restantes/*All the rest*

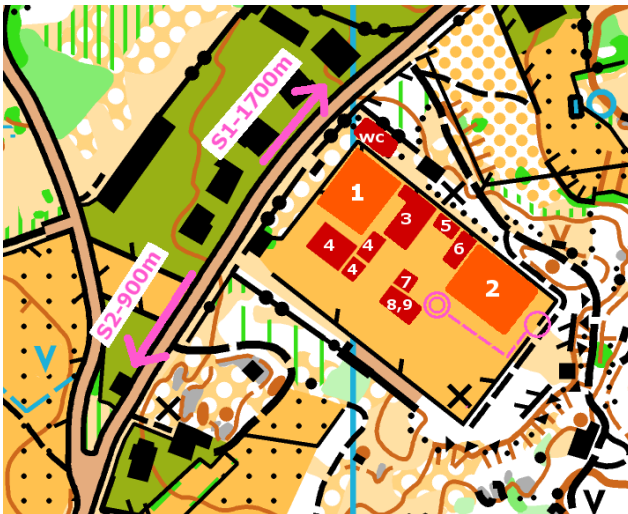
Distância para as partidas / *Distance to Start*: S1 - 1700m e S2 - 900m

Estacionamento / *Parking*: O estacionamento será feito perto da arena, variando entre 700 e 1200 metros da arena. Não é permitido estacionar em locais diferentes dos indicados pelos elementos da organização.

Parking: Parking will be near the arena and may be from 700 to 1200 meters from the Arena. It is not allowed to park in other locations than those indicated by the organization staff.

NOTA: Cobertura GPS

NOTE: GPS Live Coverage



Legenda / *Legend*:

- 1 – Parking POM 2014 Staff
- 2 – Tendas Atletas / *Athletes Tents*
- 3 – Bar
- 4 – Lojas / *Shops*
- 5 – Babysitting
- 6 – Fisioterapia & Apoio Médico / *Physical Therapy & First Aid Service*
- 7 – Chegadas/*Finish with Tea and Water*
- 8 – Secretariado / *Secretariat / Speaker*
- 9 – Informática / *Download SI*
- S1 / S2 – Partida / *Start*

9.1. Informações Técnicas - Dia 2 / Technical Informations - Day 2:

Tipo / Type: Distância Média / Middle Distance

Cartógrafos / Map Makers: Raquel Costa & Tiago Aires

Escala / Scale: 1/7500 & 1:10.000

Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Tiago Aires



Arcozelo - Dia 2, Distância Média / Day 2, Middle Distance						
CLASS	DISTANCE(m)	CLIMBING(m)	CONTROLS	START	WINNING TIME	MAP SCALE
ESCALÃO	DISTÂNCIA(m)	DESNÍVEL(m)	CONTROLOS	PARTIDA	TEMPO VENCEDOR	ESCALA
M10	1.620	80	12	S2	20-25'	1:7500
M12	1.820	80	12	900m	20-25'	
M14	3.280	180	13		25-30'	
M16	3.510	195	14	30-35'		
M18	4.100	210	18	30-35'		
M20	4.480	275	17	30-35'		
M21A	3.710	190	16	S1 1700m	30-35'	
M21B	3.340	185	16		30-35'	
M21E	5.450	280	21		30-35'	
M21SE	5.410	290	22		30-35'	
M35	4.230	270	20		30-35'	
M40	4.120	220	19		30-35'	
M45	4.050	240	17		30-35'	
M50	3.810	210	17		30-35'	
M55	3.450	215	16		30-35'	
M60	3.290	200	17		30-35'	
M65	3.010	190	15	S2 900m	25-30'	1:7500
M70	2.750	170	13		30-35'	
M75	2.560	65	11		30-35'	
M80	2.460	70	10		25-30'	
M85	2.070	60	9		25-30'	
W10	1.620	80	12		20-25'	
W12	1.820	80	12		20-25'	
W14	2.860	160	14		25-30'	
W16	3.020	175	14		30-35'	
W18	3.430	170	15		30-35'	
W20	3.740	205	17	30-35'		
W21A	3.430	170	15	S1 1700m	30-35'	1:10000
W21B	3.040	180	14		30-35'	
W21E	4.490	250	20		30-35'	
W35	3.180	210	15		30-35'	
W40	3.180	210	15		30-35'	
W45	2.740	205	15		30-35'	
W50	2.740	205	15		30-35'	
W55	2.820	110	13		25-30'	
W60	2.560	65	11		30-35'	
W65	2.460	70	10		S2 900m	
W70	2.070	60	9	25-30'		
W75	2.070	60	9	25-30'		
W80	2.070	60	9	25-30'		
Fácil Curto Easy short	1.820	80	12	S2 900m		20-25'
Difícil Curto Challeng. Short	2.460	70	10		25-30'	
Fácil Longo Easy Long	3.340	165	16	S1 1700m	30-35'	1:10000
Difícil Longo Challeng. Long	3.810	210	17		30-35'	

10. O-Precisão - Dia 2 / Precision-O Day 2

10.1. Informação Geral

Prova individual de orientação de precisão, a disputar nas classes Aberta e Paralímpica.
Individual Precision Orienteering course, with one Open class and one Paralympic class.

Restrições de participação: qualquer filiado numa federação de orientação, sem distinção de sexo, idade ou capacidade / incapacidade, é elegível para a Classe Aberta; apenas os competidores portadores de incapacidade física permanente, que lhes confira uma desvantagem significativa, têm direito a inscrever-se na Classe Paralímpica.

Restrictions to participation: all competitors registered in an orienteering federation, regardless of sex, age or physical ability/disability are eligible to be entered for the Open class competition. Only competitors who have a permanent disability that significantly reduces their mobility are eligible to be entered for the Paralympic class.

AVISO: devido ao elevado número de atletas inscritos, foi necessário antecipar o início da prova.
WARNING: *due to the large number of registered athletes, the start of the event was anticipated.*

PARTIDAS: não haverá lista de partidas – os atletas iniciarão a sua prova por ordem de entrada na Quarentena (obrigatória para todos os atletas participantes).

START: *there will be no start list – the athletes will initiate their course according to the order of entry into the quarantine.*

SI-card: é obrigatório o uso do cartão SPORTident; aos atletas que não indicaram um número de SI-card no momento de inscrição, foi-lhes atribuído um automaticamente, que deverá ser levantado no secretariado, em conjunto com o peitoral obrigatório do POM 2014.

SI-card: *it is mandatory to use a SPORTident card; a SI-card number was automatically assigned to the athletes that did not indicate a SI-card number when they registered. The corresponding SI-card should be picked up in the Event Center, in conjunction with the POM 2014 mandatory bib number.*

Programa detalhado da prova:

11h00 - Abertura do Secretariado e da Quarentena

11h55 - Fecho da Quarentena da PreO (para atletas portugueses participando na qualificação para o ETOC 2014)

12h00 - 1.ª Partida / PreO / Parque da Senhora dos Verdes

14h30 - Fecho da Quarentena da PreO (restantes atletas)

18h15 - Cerimónia de Entrega de Prémios – PreO

Detailed program:

11h00 – *Opening of the competition office and the quarantine*

11h55 – *Closing of the PreO quarantine (for Portuguese athletes qualifying for the ETOC 2014)*

12h00 – *First start / PreO / Park “Senhora dos Verdes”*

14h30 – *Closing of the PreO quarantine (for the remaining athletes)*

18h15 – *Award giving Ceremony – PreO*



Legenda / Legend:

Q - Quarentena / Quarantine

S - Partida / Start

P - Estacionamento / Parking

Áreas embargadas: a totalidade do Parque da Senhora dos Verdes.
Embargoed areas: the whole Park "Senhora dos Verdes".

Aspectos particulares relacionados com a prova: quarentena obrigatória para os atletas que pretendam participar competitivamente.
Special aspects related with the course: mandatory quarentine for athletes participating competitively.

Aspectos particulares relacionados com as instalações: local de fácil acessibilidade, com instalações sanitárias, locais para recarga de cadeiras de rodas elétricas, serviço de bar, restaurante e outros.
Special aspects related with the facilities: easily accessed site, availability of sanitary facilities, provision for recharging electric wheelchairs, bar, restaurant.

Os participantes em cadeira de rodas podem ser auxiliados na deslocação por um acompanhante, que poderá ser disponibilizado pela organização, devendo isso ser solicitando no acto de inscrição, uma vez que há um número bastante limitado de acompanhantes disponíveis.
Participants using wheelchairs may be assisted by an accompanying person when moving between controls. The organization may provide a limited number of assistants, that must be requested in the registration act.

10.2. Informações Técnicas / Technical Information

Mapa: Parque Sra. dos Verdes (novo, elaborado especificamente para Trail-O (vertente PreO), realizado segundo as normas ISSOM, em Outubro de 2013, escala 1:4000 e equidistância 5m)

Map: Parque Sra. dos Verdes (new map, specifically drawn for Trail-O (PreO format), according to the ISSOM standards, in October of 2013, scale 1:4.000, contour intervals of 5m)

Terreno / Terrain: Terreno muito rico em elementos naturais, especialmente de relevo e rochoso, mas também de vegetação. *The terrain is very rich in natural elements, especially contour and rocky details, but also some vegetation.*



Direcção do Evento (POM 2014) / Event Direction (POM 2014): Luís Santos e Ana Porta Nova

Direcção da Prova (PreO) / Course Direction (PreO): Acácio Porta Nova e Luís Gonçalves

Supervisor / Supervisor: Joaquim Margarido

Traçador de Percursos / Course Setter: Acácio Porta Nova

Cartógrafo / Map Maker: Raquel Costa

Detalhe Técnico / Technical Detail:

Sra dos Verdes - Dia 2, O-Precisão / Day 2, Precision-O

CLASS	DISTANCE(m)	CLIMB(m)	CONTROLS	TIMED CONTROLS	MAP SCALE	INTERVAL
ESCALÃO	DISTÂNCIA(m)	DESNÍVEL(m)	CONTROLOS	PONTOS CRONOMETRADOS	ESCALA	EQUIDIST.
Aberto / Open	1000	40	20	2	1:4000	5m
Paralímpico / Paralympic	1000	40	20	2	1:4000	5m

Tempo máximo de prova permitido: 1 hora e 30 minutos (Classe Aberta) e 1 hora e 40 minutos (Classe Paralímpica).

Maximum time allowed for the course: 1 hour and 30 minutes (Open Class) and 1 hour and 40 minutes (Paralympic Class).

O percurso desenrola-se, totalmente, em caminhos alcatroados ou empedrados, apresentando bom piso para a deslocação em cadeira de rodas, embora tenha algum desnível; não é permitido sair dos caminhos alcatroados/empedrados, nem atravessar troços, nesses caminhos, que estarão balizados no terreno e assinalados no mapa, sob pena de desclassificação.

The whole route to be followed consists of hard paved roads (tarmac, or stones), suitable for wheelchairs, although there are a couple of steeper slopes. It is not allowed to step out of the hard paved roads, nor to cross sections that will be marked with indicative tape in the terrain, and purple overprinting in the map; any competitor that fails to comply with this will be disqualified.

É obrigatório manter SILÊNCIO durante toda a prova e os únicos suportes à navegação permitidos são o mapa e a sinalética (fornecidos pela organização) e uma bússola; é interdito o uso de quaisquer outros dispositivos de auxílio, à excepção duma lupa de vidro (incorporada na bússola ou separada desta), dum odómetro e dum relógio. O uso de quaisquer dispositivos de comunicação implica a desclassificação imediata do atleta.

It is mandatory to maintain SILENCE during the whole course, and the only navigational aids that competitors may use are the map and control descriptions (provided by the organization), and a compass. No aiding devices are allowed, other than a magnifying glass (either incorporated in the compass or separate), an odometer, and a watch. The use of any communication devices will bring disqualification to the competitor.

Eventuais reclamações devem ser apresentadas, pelo atleta, no secretariado ou à direcção da prova, no prazo máximo de 30 minutos após o atleta ter terminado a sua prova.

Eventual complaints must be made, by a competitor, to the competition office, or the course direction, no later than 30 minutes after the competitor has finished is/her course.

11. Arena – Arcozelo da Serra (Dia/Day 3)

Início das Partidas / *First Start*: 10h00

Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / *Starts for Open Classes and M/W10*: 10h30 - 12h00

Distância para as partidas / *Distance to Start*: 1500m

Estacionamento / *Parking*: O estacionamento será feito perto da arena, variando entre 700 e 1200 metros da arena. Não é permitido estacionar em locais diferentes dos indicados pelos elementos da organização.

Parking: Parking will be near the arena and may be from 700 to 1200 meters from the Arena. It is not allowed to park in other locations than those indicated by the organization staff.

NOTA: Cerimónia de entrega de prémios do WRE e Sprint Noturno a partir das 14h30. / Cobertura GPS

NOTE: WRE and Night Sprint Prize giving ceremony at 14h30 / GPS Live Coverage



Legenda / *Legend*:

- 1 – Parking POM 2014 Staff
- 2 – Tendas Atletas / *AthletesTents*
- 3 – Bar
- 4 – Lojas / *Shops*
- 5 – Babysitting
- 6 – Fisioterapia & Apoio Médico / *Physical Therapy & First Aid Service*
- 7 – Chegadas/Finish with Tea and Water
- 8 – Secretariado / *Secretariat / Speaker*
- 9 – Informática / *Download SI*
- S – Partida (todos os escalões) / *Start (all classes)*
- PE – Ponto de Espetadores / *Spectators Control*

11.1. Informações Técnicas - Dia 3 / Technical Informations - Day 3:

Tipo / Type: Distância Média / Middle Distance

Cartógrafos / Map Makers: Raquel Costa & Tiago Aires

Escala / Scale: 1/7500 & 1/10.000

Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Mariana Moreira



Arcozelo - Dia 3, Distância Média (WRE) / Day 3, Middle Distance (WRE)

CLASS	DISTANCE(m)	CLIMBING(m)	CONTROLS	WINNING TIME	WATER	SPECTATORS CTRL	MAP SCALE	
ESCALÃO	DISTÂNCIA(m)	DESNÍVEL(m)	CONTROLOS	TEMPO VENCEDOR	PT. ABAST.	PT ESPECTADORES	ESCALA	
M10	1.740	30	11	20-25'		-	1:7500	
M12	1.880	40	12	20-25'		-		
M14	3.120	65	16	25-30'		-		
M16	3.530	120	19	30-35'		-		
M18	4.090	115	19	30-35'		-		
M20	4.460	140	19	30-35'		-		
M21A	3.920	120	18	30-35'		-		
M21B	3.480	85	16	30-35'		-		
M21E	5.830	180	29	30-35'	1	20°		
M21SE	5.800	175	29	30-35'	1	20°		
M35	4.270	140	21	30-35'		-	1:10000	
M40	4.160	135	19	30-35'		-		
M45	4.020	140	18	30-35'		-		
M50	3.850	130	19	30-35'		-		
M55	3.650	135	17	30-35'		-		
M60	3.350	90	16	30-35'		-		
M65	3.000	70	15	30-35'		-		
M70	2.820	70	15	30-35'		-		
M75	2.500	55	14	25-30'		-		
M80	2.310	60	13	25-30'		-		1:7500
M85	2.090	50	11	25-30'		-		
W10	1.740	30	11	20-25'		-		
W12	1.880	40	12	20-25'		-		
W14	2.850	70	17	25-30'		-		
W16	3.120	90	16	30-35'		-		
W18	3.390	120	18	30-35'		-		
W20	3.680	140	18	30-35'		-		
W21A	3.390	120	18	30-35'		-		
W21B	2.940	70	16	30-35'		-	1:10000	
W21E	4.630	140	22	30-35'	1	15°		
W35	3.390	120	17	30-35'		-		
W40	3.390	120	17	30-35'		-		
W45	2.930	100	13	30-35'		-		
W50	2.930	100	13	30-35'		-		
W55	2.720	70	15	25-30'		-		
W60	2.500	55	14	25-30'		-		
W65	2.310	60	13	25-30'		-		
W70	2.090	50	11	25-30'		-		1:7500
W75	2.090	50	11	25-30'		-		
W80	2.090	50	11	25-30'		-		
Fácil Curto Easy short	1.880	40	12	20-25'		-	1:7500	
Difícil Curto Challeng. Short	2.310	60	13	25-30'		-		
Fácil Longo Easy Long	3.630	120	21	30-35'		-	1:10000	
Difícil Longo Challeng. Long	3.850	130	19	30-35'		-		

12. Arena – Arcozelo da Serra (Dia/Day 4)

Início das Partidas / *First Start*: 10h00

Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / *Starts for Open Classes and M/W10*: 10h30 - 12h00

Escalões/*Classes Start 1*: M10/W10/M12/W12/Fácil Curto/*Easy Short*

Escalões/*Classes Start 2*: Todos os restantes/*All the rest*

Distância para as partidas: / *Distance to Start*: S1 - 1250m e S2 - 2800m

Estacionamento / *Parking*: O estacionamento será feito perto da arena, variando entre 700 e 1200 metros da arena. Não é permitido estacionar em locais diferentes dos indicados pelos elementos da organização.

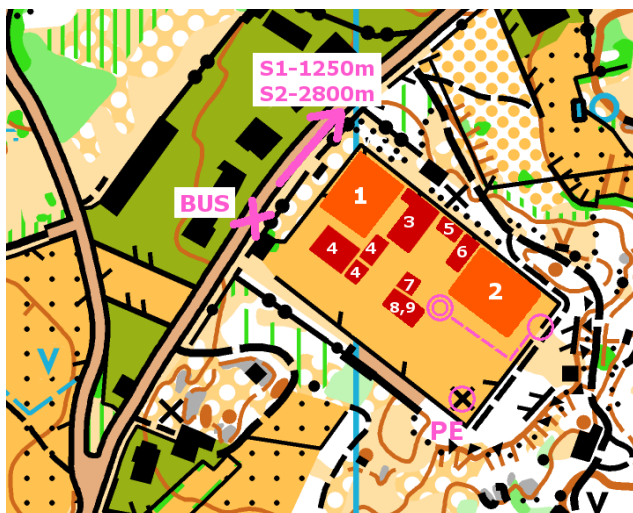
Parking: Parking will be near the arena and may be from 700 to 1200 meters from the Arena. It is not allowed to park in other locations than those indicated by the organization staff.

Autocarros: Haverá autocarros para transporte de todos os atletas desde a arena até um local mais próximo dos das partidas. A partir desse local os atletas terão de percorrer 250m (S1) e 1000m (S1)

Buses: We will have buses to transport all athletes from the arena to a place near the start. Since that place, the athletes will have to walk 250 metres (S1) and 1000 metres (S2).

CHASING START: A Partida será a 2800m da arena. A primeira partida do escalão M21E será às 9h e a Mass Start às 10h. Para os escalões M21SE e W21E, a primeira partida será às 10h30 e a Mass Start às 11h30.

CHASING START: The start will be 2800mts from the arena. M21E begins at 9h and has mass start at 10h. M21SE and W21E begin at 10h30 and has mass start at 11h30.



Legenda / *Legend*:

- 1 – Parking POM 2014 Staff
- 2 – Tendas Atletas / *Tents Athletes*
- 3 – Bar
- 4 – Lojas / *Shops*
- 5 – Babysitting
- 6 – Fisioterapia & Assistência Médica / *Physical Therapy & First Aid Service*
- 7 – Chegadas/Finish with Tea and Water
- 8 – Secretariado / *Secretariat / Speaker*
- 9 – Informática / *Download SI*
- S1/S2 – Partida / *Start*
- X – Partida Autocarro / *Bus Start*

12.1. Informações Técnicas - Dia 4 / Technical Informations - Day 4:

Tipo / Type: Distância Longa / Long Distance
 Cartógrafos / Cartographers: Tiago Aires & Raquel Costa
 Escala / Scale: 1/7500, 1/10.000 & 1/15.000
 Equidistância / Contours: 5m
 Traçador de Percursos / Course Setter: Raquel Costa



Arcozelo - Dia 4, Distância Longa / Day 4, Long Distance

CLASS	DISTANCE(m)	CLIMBING(m)	CONTROLS	START	WINNING TIME	WATER	SPECTATORS CTRL	CHASING START	LOOPS	MAP SCALE
ESCALÃO	DISTÂNCIA(m)	DESNÍVEL(m)	CONTROLOS	PARTIDA	TEMPO VENCEDOR	PT ABAST.	PT ESPECTADORES	CHASING START	LOOPS	ESCALA
M10	2.160	70	15	S1 1250m	20-25'	-	-			1:7500
M12	2.840	120	14		20-25'	-	-			
M14	5.100	195	14		35-40'	2	-			1:10000
M16	6.230	210	16		45-50'	1	-			
M18	7.990	305	16		55-60'	2	-			1:15000
M20	9.370	330	18		65-70'	2	-			
M21A	7.410	240	17		60-65'	2	-			1:10000
M21B	5.510	235	14		55-55'	2	-			
M21E	13.930	415	30		95-100'	3	20°	Sim / Yes	Sim / Yes	1:15000
M21SE	13.900	420	30		85-90'	3	20°	Sim / Yes	Sim / Yes	
M35	8.600	310	18	S2 2800m	65-70'	2	-			1:10000
M40	8.130	285	18		65-70'	2	-			
M45	7.330	235	15		55-60'	2	-			
M50	6.880	210	14		55-60'	3	-			
M55	6.270	225	16		50-55'	2	-			
M60	5.830	205	15		50-55'	1	-			
M65	4.990	200	15		45-50'	-	-			
M70	4.520	165	13		45-50'	-	-			
M75	3.970	160	11		45-50'	-	-			
M80	3.230	135	10		35-40'	1	-			
M85	3.360	140	10	30-35'	1	-			1:7500	
W10	2.160	70	15	S1 1250m	20-25'	-	-			
W12	2.840	120	14		20-25'	-	-			
W14	4.880	190	12		35-40'	2	-			
W16	5.500	180	13		45-50'	2	-			
W18	6.110	225	15		50-55'	2	-			
W20	6.340	215	16		55-60'	1	-			
W21A	6.110	225	15		50-55'	2	-			
W21B	4.270	175	11		40-45'	1	-			
W21E	10.500	340	26		75-80'	3	15°	Sim / Yes		Sim / Yes
W35	5.880	225	15		S2 2800m	50-55'	2	-		
W40	5.880	225	15	50-55'		2	-			
W45	5.170	220	13	45-50'		2	-			
W50	5.170	220	13	45-50'		2	-			
W55	3.760	140	10	40-45'		1	-			
W60	3.970	160	11	45-50'		-	-			
W65	3.230	135	10	35-40'		1	-			
W70	3.360	140	10	30-35'		1	-			
W75	3.360	140	10	30-35'		1	-			
W80	3.360	140	10	30-35'		1	-			
Fácil Curto Easy short	2.840	120	14	S1 1250m	20-25'	-	-			1:7500
Difícil Curto Challeng. Short	3.230	135	10		35-40'	1	-			
Fácil Longo Easy Long	4.900	220	14	S2 2800m	45-50'	2	-			1:10000
Difícil Longo Challeng. Long	6.880	210	14		55-60'	3	-			

Gouveia - A nossa Estrela / Our Star

Venha descobrir Gouveia. / Come and see Gouveia.

Sinta a nossa cultura, conheça o património e descubra a natureza que nos envolve. Gouveia é a nossa estrela. Experimente novas sensações, recorde sabores e reencontre o prazer de conhecer. Aventure-se por lugares autênticos. A cidade repleta de recantos e espaços traduz a história e a cultura. A leveza do campo convida ao lazer. Guarde Gouveia consigo.

Feel our culture, visit the monuments and discover the Nature around us. Gouveia is our star. Try new feelings, remember flavours and feel the pleasure of getting to know this place. Find out authentic places. This beautiful city, in its carrels, reflects history and culture. The countryside invites to leisure time. Keep Gouveia in your heart.



Gouveia oferece a quem a visita uma experiência autêntica de turismo alternativo, onde as sensações, a natureza, a história, o património, a gastronomia, o desporto e a cultura são as suas principais atrações. Enquadrado na encosta noroeste da Serra da Estrela, o concelho de Gouveia é envolvido por grandes afloramentos graníticos. A paisagem convida-o à descoberta da natureza embalada pelas tradições e pela hospitalidade das suas gentes.

Gouveia offers an authentic experience of alternative tourism, being the sensations, the nature, history, the monuments, the gastronomy, sports and the culture its major attractions. Located on the northeast hillside of Serra da Estrela, Gouveia is surrounded by great granitic rocks. The beautiful landscapes invite you to discover the Nature, as well as our traditions and people.

O Parque Ecológico de Gouveia com uma área de 6 hectares, é um espaço pedagógico que permite ao visitante o contacto direto com a natureza. Aqui, pode conhecer a fauna e a flora da Serra da Estrela, conjugando o lazer e a educação ambiental.

With an area of 6 hectares, the Ecologic Park of Gouveia allows the visitant to have direct contact with the Nature. Here, you may get to know Serra da Estrela's fauna and flora, uniting leisure and environmental education.

Também o Parque da Senhora dos Verdes tem na envolvente natural e na aventura duas fortes componentes de atração. O parque oferece um conjunto de atividades lúdicas (piscina, mini-golf, parque infantil, etc) e convida-o a momentos mais ativos no campo de paintball, num passeio de kart ou numa descida de rappel. O parque possui ainda infraestruturas para acolher reuniões corporativas, eventos ou exposições.

Furthermore, Senhora dos Verdes Park has in its nature surroundings and adventure two strong attraction points. The park offers a combination of activities (pool, mini-golf, playground, etc) and provides you with more active moments on the paintball field, on a kart ride or on rappel. The park also has infrastructures for corporative meetings, events or exhibitions.

Gouveia possui uma larga oferta de atividades de natureza. Reúna a família e percorra a Rede Municipal de Percursos Pedestres ou descubra os Trilhos de BTT que desafiam as encostas da Serra da Estrela e o percurso do Mondego. Para descobrir a cidade vagueie pelas suas ruas através do Roteiro Urbano de Gouveia. Um passeio que se apresenta como uma "aula viva" sobre os monumentos mais emblemáticos da cidade.

Gouveia offers numerous outdoors activities. Reunite your family and try the Municipal Net of pedestrian trails or explore the BTT trails that challenge the hillsides of Serra da Estrela and the Mondego trail. To explore the city, wander around its streets using the Urban Guide of Gouveia. A walk that is like a re-creation of the city's most emblematic monuments.

Visite Melo a terra natal do escritor Vergílio Ferreira e percorra o Roteiro Vergiliano. O roteiro inclui uma resenha histórica sobre o escritor, a sua literatura e alguns dos lugares que marcaram a sua vida e obra. Dando a conhecer todo o seu espólio literário, a sala Vergílio Ferreira na Biblioteca Municipal de Gouveia é outro ponto de paragem obrigatório.

Visit Melo, the birthplace of the Portuguese writer Vergílio Ferreira, and explore the Vergiliano Route. The route includes an historical write-up on the writer, its literature and some of the places that were part of his life. Revealing all his work, the Vergílio Ferreira room on the Municipal Library of Gouveia is another place you must visit.

Durante a sua passagem pela nossa cidade, visite o Museu da Miniatura Automóvel. Um museu, único em todo o país, é um espaço de lazer e prazer para todos os que apreciam o colecionismo e o mundo automóvel. Aqui encontrará as melhores coleções de miniatura automóvel existentes em Portugal.

During your stay in the city, visit the Miniature Automobile Museum. It is an unique museum in the entire country, providing leisure and pleasure to everyone that love automobiles and collecting. Here you will find the best collections of automobile miniatures that exist in Portugal.

Para além deste, pode ainda visitar o Museu Municipal de Arte Moderna Abel Manta. O museu é o mais importante núcleo artístico da região. O destaque vai para a obra do mestre gouveense João Abel Manta autor de uma vasta coleção que reflete uma peculiar e discreta influência pós impressionista. Na coleção do museu é ainda possível apreciar obras de Júlio Resende, Menéz, Paula Rego, entre outros.

Furthermore, you can visit the Municipal Museum of Modern Art Abel Manta. The museum is the most important artistic center of the region. The work of art of João Abel Manta is the masterpiece of the museum and reflects a peculiar and discreet influence of the post-impressionist period. In the museum you can also find works of art of authors such as Júlio Resende, Menéz, Paula Rego, among others.

Para além de toda a oferta cultural e de lazer, é impossível falar de Gouveia sem falar dos seus sabores. A sua gastronomia conquistou inúmeros fãs de norte e sul do país e mesmo além-fronteiras. A farinheira, a morcela, o cabrito, a truta, o arroz de carqueja, a alambicada de borrego, o arroz doce confeccionado com leite de ovelha e outros mimos, são algumas das especialidades que poderá encontrar no concelho de Gouveia, não esquecendo obviamente o Queijo Serra da Estrela, uma referência indiscutível.

Besides all the cultural and leisure offer of this region, it is impossible to mention Gouveia without



mentioning its flavours. Its Gastronomy as conquered numerous fans all over the country and even across borders. The Portuguese smoked sausage, black pudding, goatling, trout, “carqueja” rice, lamb “alambicada”, rice pudding made of goat milk, and obviously the Serra da Estrela cheese, among others, are some of the specialities you can find in Gouveia.

A acompanhar a boa gastronomia do concelho não pode faltar um bom vinho Dão. De fino e intenso aroma e com um sabor requintado os vinhos produzidos nas inúmeras quintas do concelho de Gouveia nasceram para reforçar os nossos sabores.

To go along with the great gastronomy, you have to taste the great Dão wine. With an intense aroma and refined flavour, the wines produced in our farms go perfectly along with our typical dishes.

Museu Municipal Abel Manta / Municipal Museum Abel Manta

O Museu Municipal Abel Manta encontra-se significativamente instalado num edifício setecentista, o antigo Solar dos Condes de Vinhó e Almedina, patrocinadores dos estudos artísticos de Abel Manta. Composto por sete salas de exposição permanente e uma de exposições temporárias, biblioteca de artes, serviços educativos, recepção e loja do Museu, este espaço alberga o núcleo da obra de Abel Manta só por si merecedora de uma visita demorada, à qual se juntam trabalhos de ilustres mestres como Vieira da Silva, Joaquim Rodrigo, Júlio Resende, Júlio Pomar, Menéz e Paula Rego.

This Museum, the only of its kind in Portugal, was created thanks to the availability of the collector Fernando Taborda, to the commitment of the Escape Livre Club, to the cooperation with ACP - Automóvel Clube de Portugal and the dynamism of the city of Gouveia.

Museu da Miniatura Automóvel / Miniature Automobile Museum

O Museu da Miniatura Automóvel, único do género em Portugal, surge através da disponibilidade do colecionador Fernando Taborda, o empenho do Clube Escape Livre, a estreita cooperação com o ACP – Automóvel Clube de Portugal e o dinamismo do Município de Gouveia.

The Museum is situated in a building from the seventies, the old Solar of the Vinhó e Almedina Counts, whom sponsored Abel Manta’s artistic studies. Composed of seven permanent exhibit rooms and one for temporary exhibitions, an art library, educational services, reception and store, this museum contains the main works of art of Abel Manta and also of well-known artists, such as Vieira da Silva, Joaquim Rodrigo, Júlio Resende, Júlio Pomar, Menéz and Paula Rego. For all that’s been said, this is a place worth visiting.



Organização / Organization



Apoios / Sponsors



Parceiros / Partners



Parceiros Media / Media Partners

