

# Portugal "0" Meeting '2013

9th -12th February 2013 IDANHA-A-NOVA

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

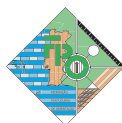


---

## Boletim Final

## Final Bulletin

---



# 1. Apresentação / Presentation

---

Pela segunda vez no seu historial, a **ADFA - Delegação de Évora** organiza o **Portugal "O" Meeting**.

Após 2004 em Reguengos de Monsaraz, Idanha-a-Nova foi o local escolhido para o POM 2012. Com excelentes condições turísticas e para a prática da modalidade, parecem estar reunidas condições para mais um grande Portugal "O" Meeting.

O Portugal "O" Meeting é um evento de Orientação pedestre, integrado no Ranking Mundial da Federação Internacional de Orientação (IOF WRE) e no ranking da Taça de Portugal da Federação Portuguesa de Orientação, aberto a pessoas de qualquer idade, podendo participar nos escalões de competição ou nos escalões abertos, individualmente, ou em grupo.

A organização dá as boas vindas a todos os participantes no POM 2013.

*For the second time in its history, ADFA - Delegation of Évora organizes Portugal "O" Meeting.*

*After Reguengos de Monsaraz in 2004, Idanha-a-Nova is the place chosen to POM 2013. With great conditions for tourism and orienteering, this edition of Portugal "O" Meeting has all it takes for one more great POM.*

*Portugal "O" Meeting is a foot orienteering event, counting for IOF's World Ranking (IOF WRE) and for the Portuguese Orienteering Federation's Cup, open to people of any age, that may participate in the competition or open classes, individually, or in group.*

*The organization welcomes all participants to POM 2013.*

## Mensagem do Presidente da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

### Message from Mayor of Idanha-a-Nova



O Município de Idanha-a-Nova, manifesta uma saudação muito especial à ADFA, bem como a todos os atletas e acompanhantes que vão participar neste grande momento desportivo que terá lugar no nosso concelho, esperando que esta passagem culmine não só em bons resultados desportivos, mas também numa excelente recordação da hospitalidade, dos valores patrimoniais que poderão usufruir assim que possível numa outra oportunidade de visita ao nosso concelho.

*Idanha-a-Nova already manifested a very special greeting to ADFA, all the athletes and companions who will participate in this great sport event that takes place in our county, hoping that this passage culminates not only good sport results, but also an excellent reminder of hospitality and heritage that you may enjoy in another opportunity to visit our county.*

Presidente da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova / Mayor of Idanha-a-Nova,

Álvaro Cachucho Rocha

# 2. Organização POM 2013 / POM 2013 Organization

---

**Clube Organizador / Organizing Club:** ADFA - Delegação de Évora

**Director de Prova / Race Director:** Mário Duarte

**Director de Prova Adjunto / Assistant Race Director:** Jacinto Eleutério

**Supervisor / Event Advisor:** Jorge Baltazar

**Cartógrafos / Cartographers:** Tiago Aires, Raquel Costa, Soares dos Reis & Valdemar Sendim

**Traçadores de Percursos / Course Setters:** Soares dos Reis, Jacinto Eleutério & Tiago Romão

## 3. Programa do Evento / Event Program

### 07 Fevereiro 2013 (Quinta-feira – dia 0)

11h00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural Raiano  
12h00 – Abertura dos Model Events  
23h00 – Encerramento do secretariado

### 08 Fevereiro 2013 (Sexta-feira – dia 0)

09h00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural Raiano  
10h00 – Abertura dos Model Events  
23h00 – Encerramento do secretariado

### 09 Fevereiro 2013 (Sábado – dia 1)

09h00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural Raiano  
11h00 – 1ª Partida / Dist. Longa / Idanha-a-Nova  
11h30 a 13h00 - Partida dos Escalões Abertos e M/W10  
18h30 – 1ª Partida / Sprint Nocturno / Idanha-a-Nova (competição POM Sprint Cup)  
18h40 a 19h40 - Partida dos Escalões Abertos e M/W10

### 10 Fevereiro 2013 (Domingo – dia 2)

08h00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural Raiano  
09h30 – 1ª Partida / Dist. Média / Idanha-a-Nova  
10h00 a 11h30 – Partida dos Escalões Abertos e M/W10  
14H30 – Trail-O  
20H00 – Jantar oficial do POM 2013

### 11 Fevereiro 2013 (Segunda-feira – dia 3)

07h30 – Abertura do secretariado na Arena  
08h30 – 1ª Partida / Distância Média / Cidral (WRE)  
09h00 a 10h30 – Partida dos Escalões Aberto e M/W10  
13h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios do WRE  
15h30 – 1ª Partida / Sprint Urbano Diurno / Monsanto (competição POM Sprint Cup)  
15h40 a 16h40 – Partida dos Escalões Abertos e M/W10

### 12 Fevereiro 2013 (Terça-feira – dia 4)

08h00 – Abertura do secretariado na Arena  
09h00 – 1ª Partida / Distância Longa / Cidral  
09h00 – Início do Chasing Start para WE e ME  
09h30 a 11h00 – Partida dos Escalões Abertos e M/W10  
10h00 – Mass Start para WE e ME  
10h30 – Início do Chasing Start para MSE  
11h30 – Mass Start para MSE  
14h00 – Cerimónia de encerramento e de entrega de prémios do POM 2013

### 07 February 2013 (Thursday – dia 0)

11h00 – Opening of the secretariat, located at Centro Cultural Raiano.  
12h00 – Model Event's opening  
23h00 – Closure of event center.

### 08 February 2013 (Friday – dia 0)

09h00 – Opening of the secretariat, located at Centro Cultural Raiano  
10h00 – Model Event's opening  
23h00 – Closure of event center.

### 09 February 2013 (Saturday – dia 1)

09h00 – Opening of the secretariat, located at Centro Cultural Raiano.  
11h00 – 1st Start / Long Distance / Idanha-a-Nova  
11h30 to 13h00 – Start Opens Classes and M/W10  
18h30 – 1st Start / POM Sprint Cup: Night Urban Sprint / Idanha-a-Nova  
18h40 to 19h40 – Start Opens Classes and M/W10

### 10 February 2013 (Sunday – dia 2)

08h00 – Opening of the secretariat, located at Centro Cultural Raiano.  
09h30 – 1st Start / Middle Distance / Idanha-a-Nova  
10h00 to 11h30 – Start Opens Classes and M/W10  
14h30 – Trail-O  
20h00 – POM 2013 official dinner.

### 11 February 2013 (Monday – dia 3)

07h30 – Opening of the secretariat, in the arena  
08h30 – 1st Start / Middle Distance / Cidral (WRE)  
09h00 to 10h30 – Start Opens Classes and M/W10  
13h00 – WRE Prize Giving Ceremony  
15h30 – 1st Start / POM Sprint Cup: Urban Sprint / Monsanto  
15h40 to 16h40 - Start Opens Classes and M/W10

### 12 February 2013 (Tuesday – dia 4)

08h00 – Opening of the secretariat, in the arena  
09h00 – 1st Start / Long Distance / Cidral  
09h00 – Chasing Start for WE and ME  
09h30 to 11h00 – Start Opens Classes and M/W10  
10h00 – Mass Start for WE and ME  
10h30 – Chasing Start for MSE  
11h30 – Mass Start for MSE  
14h00–Closing and Prize-Giving Ceremony of POM 2013

## 4. Lista de Inscrições / Entries List

---

País / Country	Clubs	Athletes			
Portugal	40	498	Austria	3	14
Sweden	54	212	Ukraine	2	14
Finland	68	160	Poland	4	12
Switzerland	22	148	Bulgaria	5	11
Spain	37	133	Hungary	2	10
United Kingdom	19	86	Latvia	4	9
Norway	27	68	Canada	4	7
Russia	12	55	Netherlands	3	5
Denmark	18	50	Israel	1	4
France	19	49	Italy	4	4
Germany	10	42	United States	2	3
Belgium	5	25	Czech Republic	1	2
Brazil	4	21	Greenland	1	1
Lithuania	6	21	Turkey	1	1
			<b>Total</b>	<b>375</b>	<b>1665</b>

## 5. Informações Gerais / General Informations

---

### 5.1. Super Elite / Elite Class:

Devido ao elevado número de inscritos no escalão M21Elite, a organização decidiu criar dois percursos semelhantes (Super Elite e Elite), divididos de acordo com a ordenação do Ranking Mundial. Os melhores 115 atletas mundiais estarão no escalão M21SE e os restantes no escalão M21E.

Conforme indicado pela IOF em contacto prévio, de acordo com o nº 2 das WRE Guidelines, todos os atletas participantes no escalão de Elite serão também pontuados para efeitos de Ranking Mundial.

*With the high number of entries in the Male 21 Elite Class, the Organization has decided to create two (2) identical courses (Super Elite and Elite), splitted according to the IOF World Ranking. The 115 bests athletes will be in M21SE and the others in the M21E.*

*According to an IOF previous contact, and considering number 2 of WRE Guidelines, all runners participating in Elite shall score to the World Ranking.*

### 5.2. Chasing Start / Chasing Start:

Os escalões Elite terão chasing start no último dia. Os atletas a mais de 1 hora de diferença do seu tempo no somatório dos 3 primeiros dias para o do vencedor, 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.*

### **5.3. Model Events / Model Events:**

Os Model Event estarão disponíveis a partir das 12h00 de dia 7 de Fevereiro;

Os mapas dos Model Events são levantados no Event Center.

*Model Events available after 12 a.m of the February the 7th.*

*Model Event maps are both collected in the Event Center.*

### **5.4. Alimentação / Eating places:**

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

*Eating places in the arena Bar and restaurant service will be available in the different arenas.*

### **5.5. Solo Duro POM / POM Hard Floor:**

Solo duro será no pavilhão Municipal de Idanha-a-Nova a partir das 18H00 de sexta-feira, (dia 08 de Fevereiro) até às 16H00 de terça-feira, (dia 12 de Fevereiro);

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;

É expressamente proibido a utilização de calçado de competição no interior do Pavilhão, incluindo sanitários.

É expressamente proibido cozinhar ou comer dentro do pavilhão.

*Hard floor available in Idanha-a-Nova Municipal Sport Hall, from 6 p.m Friday (February the 8th) until 4 p.m Tuesday (February the 12th).*

*The athletes must bring sleeping bag and mattress.*

*The organization appeals to the respect of the municipal hall, mainly in terms of silence and hygiene care.*

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

*It is strictly forbidden to cook or eat inside the Sport Hall.*

### **5.6. Peitoral POM 2013 / POM 2013 Official BIB:**

O peitoral oficial POM terá impresso as horas de partida em cada etapa, o nº de SCard, escalão, Clube e País;

É obrigatório o uso do peitoral POM 2013. O Team Leader terá obrigatoriamente que 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 2013 official bib will have printed the start time for each stage; SI card number; class; club; country.*

*POM 2013 bib is compulsory 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.*

### **5.7. 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 as Distâncias Longa e 2 horas para a Distância Média.

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

### **5.9. Baby-Sitting / Baby-Sitting:**

A funcionar no Event Center nos 2 primeiros dias e na Arena dos últimos 2 dias.

*Babysitting service working in event center at the first 2 days and in Arena at last 2 days.*

### **5.10. Secretariado / Secretariat:**

A funcionar no Event Center no Centro Cultural Raiano durante os dias 7 a 10 de Fevereiro e na arena da competição nos 2 (dois) últimos dias de competição.

*Secretariat located in the Event Center, in Centro Cultural Raiano (Idanha-a-Nova), from the 7th to 10th of February. Working in the arena in last 2 competition days.*

### **5.11. Sistema de Controlo Electrónico / Electronic Control System:**

O SportIdent (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. Alterações têm o custo de 2,00€.

*SportIdent (SI Card) will be the official punching system for POM 2013.*

*Rented SI Cards must be given back in the of end 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 compulsory to notify this change in the secretariat.*

*There won't be allowed the start of a runner who changed is SI Card number without previous notification of the secretariat. Changes implicates the payment of a 2,00€ tax.*

### **5.12. Recolha de mapas / Map collecting and Fair-Play:**

Não haverá recolha de mapas no final dos percursos. Por esse facto 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*

### **5.13. Banhos / Showers:**

Pavilhão Municipal de Idanha-a-Nova.

*Idanha-a-Nova's Municipal Sports Hall.*

### **5.14. Primeiro Socorros / First Aid Service:**

A funcionar nas arenas. Caso se verifique a necessidade de cuidados acrescidos, será feita a evacuação para uma unidade de saúde identificada para o efeito.

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

### **5.15. Jantar oficial do POM / POM's Official Banquet:**

Dia 10 (Domingo) pelas 20H00 terá lugar o jantar oficial do POM 2013, que será servido no Restaurante "Baroa" em Idanha-a-Nova.

*POM's official dinner will take place on the February 10th at 20h00min.*

*It will take place at Restaurant "Baroa" in Idanha-a-Nova.*

### **5.16. Resultados / Overall Classification:**

O resultado final do Portugal 'O' Meeting 2013 irá ser definido pela soma dos pontos obtidos na soma das 4 etapas excepto nos escalões de Elite que será por tempos devido ao Chasing Start;

O resultado do POM Sprint Cup (Prova de sprint paralela do POM) será obtido pela soma dos tempos das 2 etapas de sprint (Idanha-a-Nova e Monsanto).

*The overall classification of POM 2013 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.*

*POM Sprint Cup (extra competition alongside to POM) overall classification will consist of the sum of the times from both 2 stages.*

### **5.17. 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 de formação e competição. Troféus para os cinco clubes melhor classificados;

- POM Sprint Cup – Prémios para os melhores classificados da soma dos tempos dos 2 sprints.

*- 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.*

*- POM Sprint Cup – Trophies to the firsts athletes in the sum of the time of the 2 sprints.*

### **5.18. Regulamentos / Competition Rules:**

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

Perante qualquer caso omissivo no regulamento da FPO será aplicado o regulamento da IOF.

*Competition rules according to FPO's Competition standards.*

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

## 6. Localizações Gerais / General Locations

### Coordenadas GPS / GPS Coordinates

Centro de Evento / *Event Center*: 39° 55' 37" N, 7° 14' 39" W

Solo Duro / *Hard Flor*: 39° 55' 41" N, 7° 14' 28" W

Restaurant "Baroa" & Trail-O: 39° 55' 42" N, 7° 14' 40" W

**Model Event 1** - Idanha-a-Nova: 39° 55' 15" N, 7° 14' 51" W

**Model Event 2** - S. Pedro Vir-a-Corça : 40° 2' 6" N, 7° 7' 9" W

### Arena Idanha-a-Nova – Dia / Day 1, 2 & Sprint

Arena: 39° 55' 17" N, 7° 14' 37" W

Estacionamento / *Parking*:

39° 55' 33" N, 7° 14' 41" W

### Arena Cidral – Dia / Day 3 & 4

Arena: 40° 4' 26" N, 7° 7' 44" W

Estacionamento / *Parking*:

40° 4' 1" N, 7° 8' 14" W

### Arena Monsanto – Sprint Dia / Day 3

Estacionamento / *Parking*:

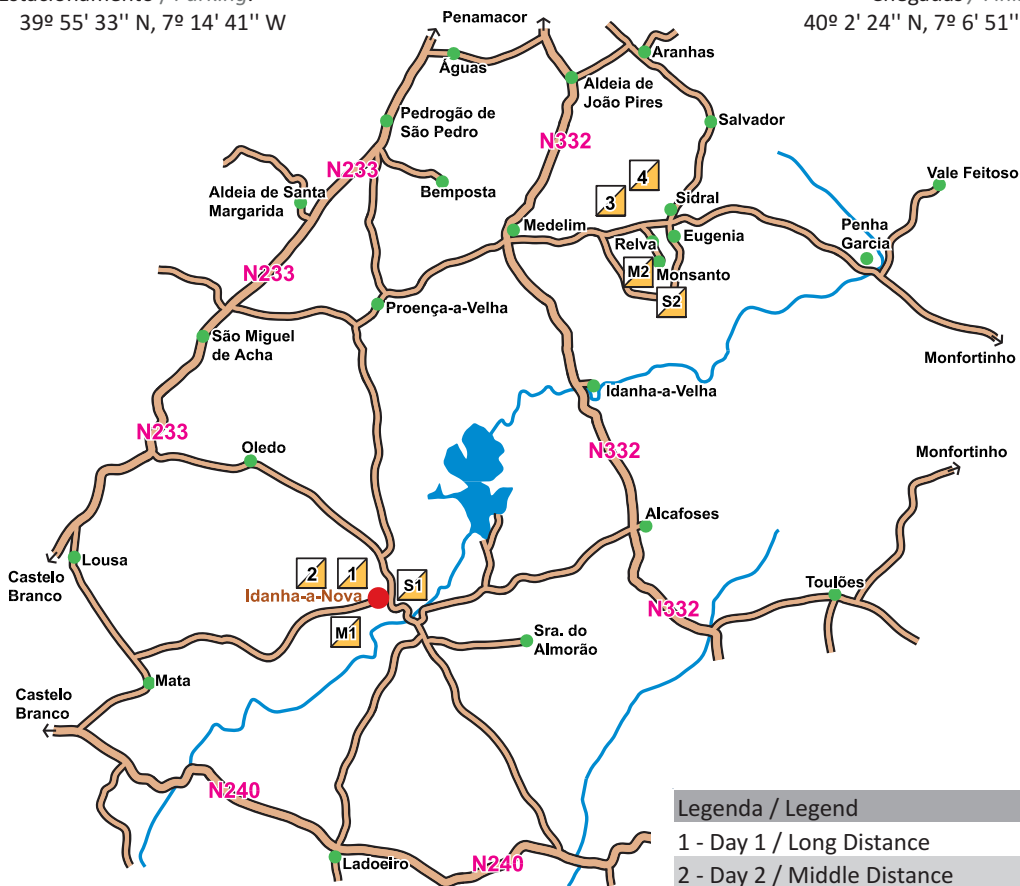
40° 2' 46" N, 7° 6' 58" W

Partidas / *Start*:

40° 2' 25" N, 7° 6' 39" W

Chegadas / *Finish*:

40° 2' 24" N, 7° 6' 51" W



### Legenda / Legend

1 - Day 1 / Long Distance

2 - Day 2 / Middle Distance

3 - Day 3 / Middle Distance / WRE

4 - Day 4 / Long Distance

S1 - Day 1 / Night Sprint & Trail-O

S2 - Day 3 / Sprint Monsanto

M1 - Model Event 1

M2 - Model Event 2



## 7. Arena - Idanha-a-Nova (Dia / Day 1, 2 & Sprint)

**Mapa / Map:** Idanha-a-Nova

**Terreno / Terrain:** Terreno de montado, com alguns detalhes rochosos e desnível médio. Algumas vedações e muros de pedra. O Sprint Nocturno decorrerá nas na zona urbana de Idanha-a-Nova.

*Cork-oak terrain, moderately hilly, with some rocky details. There will be some fences and stone walls. Night Sprint will take place at urban area of Idanha-a-Nova.*

**Estacionamento / Parking:** O estacionamento será feito numa zona urbana de Idanha-a-Nova, podendo ficar entre 100 a 1.000 metros de distância da Arena. Não é permitido estacionar em locais diferentes dos indicados pelos elementos da organização. Existe estacionamento próprio para autocarros a 500 metros de distância da Arena.

*Parking will be done in an urban area of Idanha-a-Nova and may be from 100 to 1,000 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 500 meters away from the Arena.*

**Informação Adicional / Additional Information:** O Secretariado e o Baby-sitting terão lugar no edifício do Centro Cultural Raiano a 600 metros da Arena. Este edifício fica a caminho entre a Arena e as Partidas.

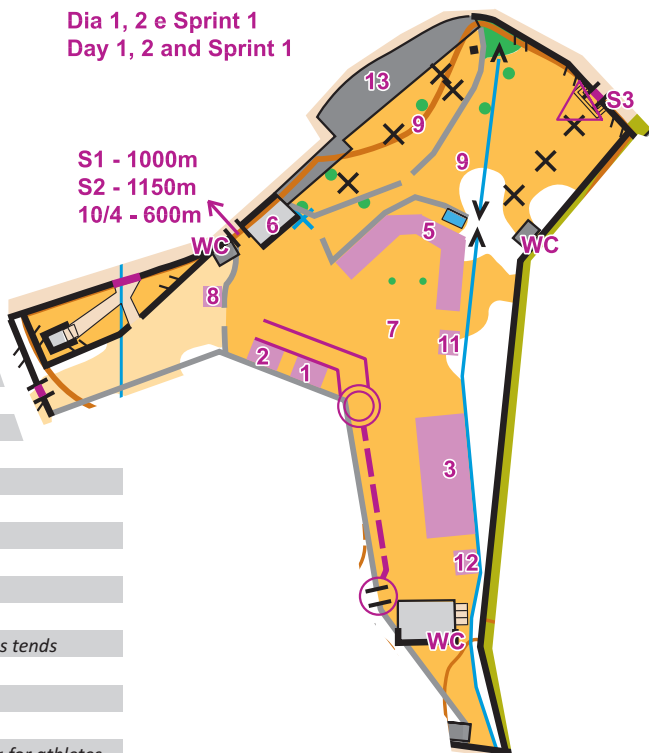
Não haverá pontos de espectadores.

*The Secretariat and the Babysitting will be at the Centro Cultural Raiano building, 600 meters from the Arena. This building is on the way between the Arena and the Starts. There will be no spectators control.*

# Arena Idanha-a-Nova

Dia 1, 2 e Sprint 1  
Day 1, 2 and Sprint 1

S1 - 1000m  
S2 - 1150m  
10/4 - 600m



### Legenda / Legend

S1 - Parida Dia 1 / Start Day 1

S2 - Partida Dia 2 / Start Day 2

S3 - Sprint Nocturno / Start Night Sprint

1 - Informática / Dwnload SI

2 - Água / Water

3 - Bar

4 - Baby-sitting

5 - Lojas / Stores

6 - Speaker

7 - Resultados / Results

8 - Primeiros Socorros / Firts Aides

9 - Área para tendas de clubes / Area for clubs tents

10 - Secretariado / Secretariat

11 - Massagens / Massagens

12 - Organização / Organization

13 - Area Coberta para atletas / Covered area for athletes

Day 3 and 4 Cidral  
Dia 3 e 4 Monsanto

Trail-O Adaptada

Restaurant "Baroa"  
Official Dinner  
Jantar Oficial

Solo Duro  
Hard Floor

39.928144, -7.241159

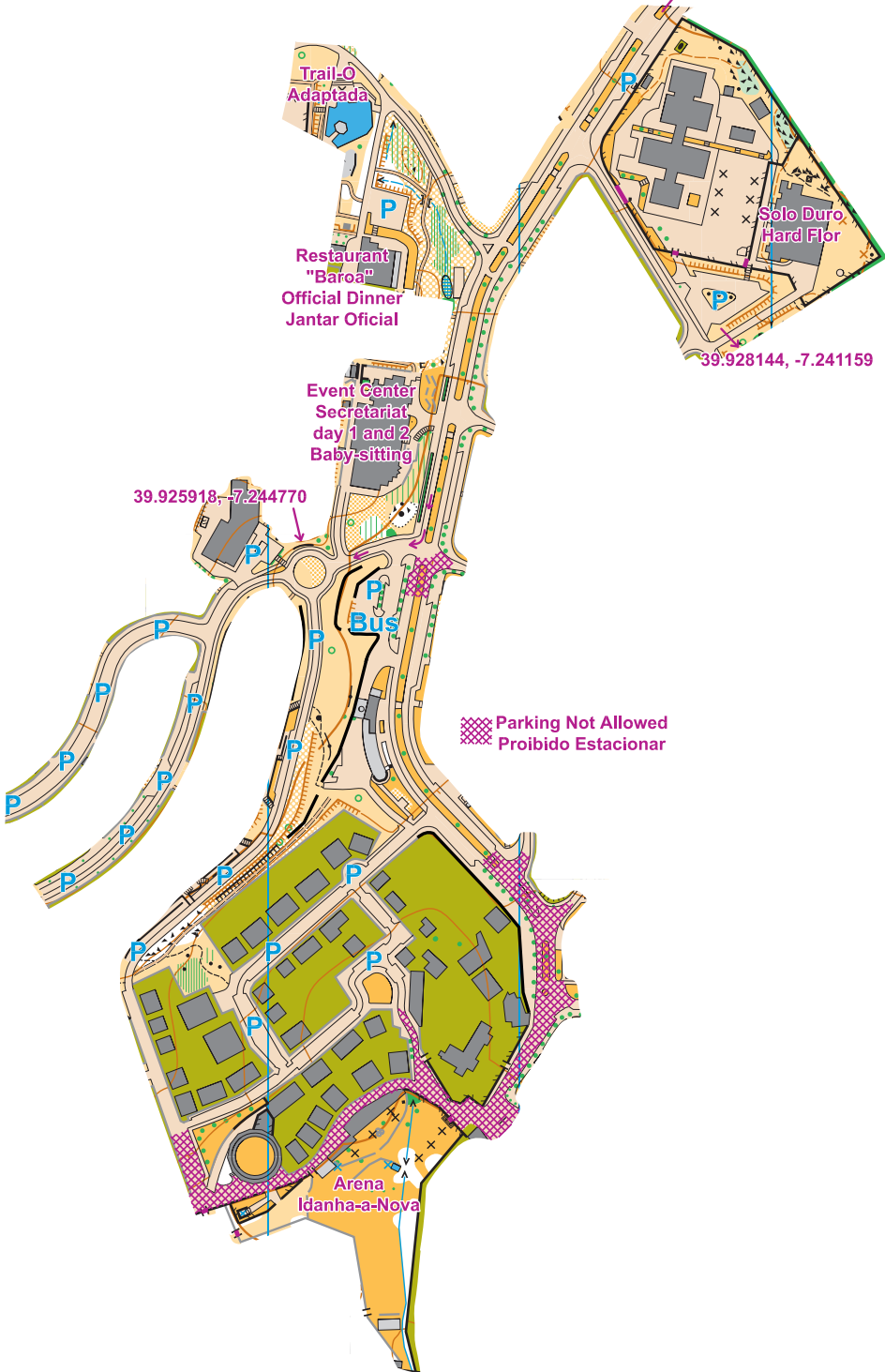
Event Center  
Secretariat  
day 1 and 2  
Baby-sitting

39.925918, -7.244770

Bus

 Parking Not Allowed  
Proibido Estacionar

Arena  
Idanha-a-Nova



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

**Tipo / Type:** Distância Longa / Long Distance

**Cartógrafos / Cartographers:** Soares dos Reis & Valdemar Sendim

**Escala / Scale:** 1:15.000, 1:10.000 & 1:7.500

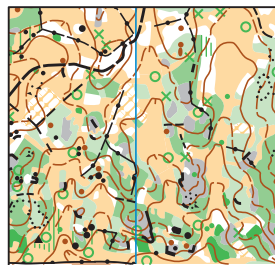
**Equidistância / Contours:** 5m

**Traçador de Percursos / Course Setter:** Soares dos Reis

**Distância para as Partidas / Distance to Start:** 1000m

**Início das Partidas / First Start:** 11h00

**Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / Starts for Open Classes and M/W10:** 11h30 - 13h00



Escalão / Class	Distância Distance (m)	Desnível Climb	Controlos Controls	Pts Água Refreshments	Escala Scale
M10	1.470	15	12	0	1:7.500
M12	1.470	15	12	0	1:7.500
M14	2.430	50	14	0	1:10.000
M16	6.740	220	14	1	1:10.000
M18	8.990	245	19	1	1:15.000
M20	10.510	320	20	1	1:15.000
M21A	8.670	265	16	1	1:15.000
M21B	6.540	185	15	1	1:15.000
M21E	13.200	405	26	1	1:15.000
M21SE	13.200	415	26	1	1:15.000
M35	10.640	355	19	1	1:15.000
M40	9.880	305	21	1	1:15.000
M45	8.980	270	19	1	1:10.000
M50	8.090	245	19	1	1:10.000
M55	6.750	215	14	1	1:10.000
M60	5.560	135	13	1	1:10.000
M65	4.660	125	12	1	1:7.500
M70	4.360	115	14	1	1:7.500
M75	4.360	115	14	1	1:7.500
M80	4.090	105	12	1	1:7.500
W10	1.470	15	12	0	1:7.500
W12	1.470	15	12	0	1:7.500
W14	2.430	50	14	0	1:10.000
W16	4.010	115	14	1	1:10.000
W18	6.740	220	14	1	1:15.000
W20	6.810	220	14	1	1:15.000
W21A	6.540	185	15	1	1:15.000
W21B	6.200	195	15	1	1:15.000
W21E	10.690	330	24	1	1:15.000
W35	6.770	220	16	1	1:15.000
W40	6.770	220	16	1	1:15.000
W45	5.140	130	16	1	1:10.000
W50	5.140	130	16	1	1:10.000
W55	4.450	125	14	1	1:10.000
W60	4.450	125	14	1	1:10.000
W65	4.090	105	12	1	1:7.500
W70	3.500	90	13	1	1:7.500
W75	3.500	90	13	1	1:7.500
Easy Short	1.470	15	12	0	1:7.500
Changeling Short	4.060	105	12	1	1:10.000
Easy Long	3.460	85	15	1	1:10.000
Changeling Long	6.740	220	16	1	1:10.000

## 7.2. Informações Técnicas - Dia 1 / Technical Informations - Day 1:

Tipo / Type: Sprint Nocturno / Night Sprint

Cartógrafos / Cartographers: Soares dos Reis & Valdemar Sendim

Escala / Scale: 1:4.000

Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Tiago Romão

Distância para as Partidas / Distance to Start: 0m

Início das Partidas / First Start: 18h30

Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / Starts for Open Classes and M/W10: 18h40 - 19h40



Escalão / Class	Distância* Distance* (m)	Desn. Climb	Controlos Controls	Escala Scale
M10	1.130	35	13	1:4.000
M12	1.130	35	13	1:4.000
M14	1.800	55	15	1:4.000
M16	3.340	100	18	1:4.000
M18	3.450	110	18	1:4.000
M20	3.600	115	19	1:4.000
M21A	3.620	115	21	1:4.000
M21B	2.970	95	17	1:4.000
M21E	4.150	120	22	1:4.000
M21SE	4.150	120	22	1:4.000
M35	3.600	115	19	1:4.000
M40	3.570	110	20	1:4.000
M45	3.450	110	18	1:4.000
M50	3.320	100	16	1:4.000
M55	3.130	95	15	1:4.000
M60	2.950	75	17	1:4.000
M65	2.710	80	14	1:4.000
M70	2.570	75	16	1:4.000
M75	2.570	75	16	1:4.000
M80	2.570	75	16	1:4.000
W10	1.130	35	13	1:4.000
W12	1.130	35	13	1:4.000
W14	1.800	55	15	1:4.000
W16	2.710	90	20	1:4.000
W18	3.340	100	18	1:4.000
W20	3.350	100	18	1:4.000
W21A	2.970	95	17	1:4.000
W21B	2.710	90	20	1:4.000
W21E	3.650	110	18	1:4.000
W35	3.350	100	18	1:4.000
W40	2.350	100	18	1:4.000
W45	2.950	75	17	1:4.000
W50	2.950	75	17	1:4.000
W55	2.810	70	16	1:4.000
W60	2.810	70	16	1:4.000
W65	2.570	75	16	1:4.000
W70	2.340	75	15	1:4.000
W75	2.340	75	15	1:4.000
Easy Short	1.130	35	13	1:4.000
Changeling Short	2.570	75	16	1:4.000
Easy Long	2.790	85	17	1:4.000
Changeling Long	3.350	100	18	1:4.000

\* Distância pela opção mais curta / Distance by shortest route choice

### 7.3. Informações Técnicas - Dia 2 / Technical Informations - Day 2:

Tipo / Type: Distância Média / Middle Distance

Cartógrafos / Cartographers: Soares dos Reis & Valdemar Sendim

Escala / Scale: 1:10.000 & 1:7.500

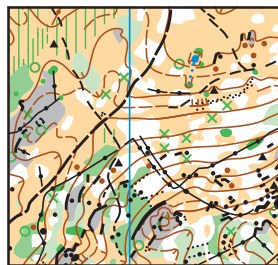
Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Soares dos Reis

Distância para as Partidas / Distance to Start: 1150m

Início das Partidas / First Start: 09h30

Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / Starts for Open Classes and M/W10: 10h00 - 11h30



Escalão / Class	Distância Distance (m)	Desnível Climb	Controlos Controls	Pts Água Refreshments	Escala Scale
M10	2.160	55	13	0	1:7.500
M12	2.160	55	12	0	1:7.500
M14	2.570	65	13	0	1:10.000
M16	4.160	155	18	0	1:10.000
M18	4.490	180	17	0	1:10.000
M20	5.200	180	20	0	1:10.000
M21A	4.420	170	18	0	1:10.000
M21B	3.830	135	19	0	1:10.000
M21E	6.540	230	26	0	1:10.000
M21SE	6.520	240	26	0	1:10.000
M35	5.330	200	23	0	1:10.000
M40	4.790	210	22	0	1:10.000
M45	4.620	195	20	0	1:10.000
M50	4.540	185	19	0	1:10.000
M55	4.340	160	19	0	1:10.000
M60	4.100	150	19	0	1:10.000
M65	3.930	140	15	0	1:7.500
M70	2.990	85	15	0	1:7.500
M75	2.990	85	15	0	1:7.500
M80	2.930	70	14	0	1:7.500
W10	2.160	55	13	0	1:7.500
W12	2.160	55	12	0	1:7.500
W14	2.570	65	13	0	1:10.000
W16	3.420	70	16	0	1:10.000
W18	4.160	155	18	0	1:10.000
W20	4.260	155	17	0	1:10.000
W21A	3.830	135	19	0	1:10.000
W21B	3090	75	15	0	1:10.000
W21E	5.270	155	16	0	1:10.000
W35	4.240	130	21	0	1:10.000
W40	4.240	130	21	0	1:10.000
W45	3.840	95	17	0	1:10.000
W50	3.840	95	17	0	1:10.000
W55	3.100	85	14	0	1:10.000
W60	3.100	85	14	0	1:10.000
W65	2.930	70	14	0	1:7.500
W70	2.770	60	12	0	1:7.500
W75	2.770	60	12	0	1:7.500
Easy Short	2.160	55	12	0	1:7.500
Changeling Short	3.120	70	15	0	1:10.000
Easy Long	2.670	65	14	0	1:10.000
Changeling Long	4.240	130	21	0	1:10.000

## 8. Trail-O & Adpatada (Dia / Day 2)

---

### 8.1. Orientação de Precisão / Trail-O

**Mapa / Map:** Idanha-a-Nova

**Terreno / Terrain:** Zona de parque, onde está instalado o Circuito de Manutenção, muito agradável. Rede de caminhos acessível a todas as pessoas, nomeadamente aquelas que se deslocam em cadeira de rodas. Zona com alguns declives a requerer a máxima atenção por razões de segurança, sobretudo em relação às pessoas que se deslocam em cadeira de rodas.

*Area of the park, where there is a very pleasant Maintenance Circuit. Paths network is accessible to all people, especially for those who move in wheelchairs. Areas with some gradients require extreme attention for safety reasons, especially in relation to people moving in wheelchairs.*

**Cartógrafo / Cartographer:** Soares dos Reis

**Escala / Scale:** 1/4.000

**Equidistância / Contour interval:** 2,5m

**Traçador de Percursos / Course Planner:** Joaquim Margarido & Luís Sérgio

**Início das partidas / Start:** 14h00

**Distância para as partidas / Distance to the Start:** 0m

**Número de Pontos / Number of Controls:** 16 (+ 2 pontos cronometrados / timed controls)

**Distância / Distance:** 1250m

**Tempo Limite de Prova / Time Limit:** 85 min

**Final da Prova / End of Competition:** 17h00

**Cerimónia de Entrega de Prémios / Prize-Giving Ceremony:** 17h30

**Estacionamento / Parking:** O Estacionamento será efectuado junto às Piscinas Municipais de Idanha-a-Nova. Existirão setas desde o Centro de Evento até ao Evento.

*Parking will be close to Idanha-a-Nova's Swimming Pools. There will be arrows from Event Center to the Event.*

**Informação Adicional / Additional Information:** O Secretariado terá lugar no edifício das Piscinas, junto às Partidas. O número de participantes na competição é limitado a 100. As inscrições são gratuitas na Classe Paralímpica e têm um custo de € 1,50 na Classe Aberta.

*The Secretariat will take place in the building of pools, close to the start. The number of participants in the competition is limited to 100. Entries are free of charge for Paralympic Class and have a cost of € 1.50 for Open Class.*

### 8.2. Orientação Adaptada / Adapted Orienteering

Atividade de demonstração, sem carácter competitivo. O Secretariado terá lugar no edifício das Piscinas, junto às Partidas. O número de participantes na competição é ilimitado. As inscrições são gratuitas.

*Demonstration activity without competitive character. The Secretariat will take place in the building of pools, close to the start. The number of participants in the competition is unlimited. Entries are free of charge.*

**Mapa e Terreno / Map and Terrain:** O mesmo que no Trail-O / Same as Trail-O

**Traçador de Percursos / Course Planner:** Joaquim Margarido

**Início das partidas / Start:** 14h30

**Distância para as partidas / Distance to the Start:** 0m

**Número de Pontos / Number of Controls:** 10

**Distância / Distance:** 830m

**Tempo Limite de Prova / Time Limit:** Ilimitado / Unlimited

**Final da Prova / End of Competition:** 17h30

**Estacionamento / Parking:** O Estacionamento será efectuado junto às Piscinas Municipais de Idanha-a-Nova. Existirão setas desde o Centro de Evento até ao Evento.

*Parking will be close to Idanha-a-Nova's Swimming Pools. There will be arrows from Event Center to the Event.*

## 9. Arena - Cidral (Dia / Day 3 & 4)

### Mapa / Map: Cidral

**Terreno / Terrain:** Terreno de carvalho com muitos detalhes rochosos e de difícil progressão, alternando com zonas de fácil progressão. Desnível moderado.

*Moderately hilly oak terrain, full of rocky details. Runnability alternating between very slow and fast.*

**Estacionamento / Parking:** O estacionamento terá lugar junto à arena.

O caminho de acesso à arena e o de saída será diferente e terá sentido único pois o cruzamento de viaturas não é possível.

Autocarros e auto-caravanas terão estacionamento a 1.000 m, sendo a saída pelo mesmo caminho de acesso, uma vez que no restante trajecto o trânsito destes veículos não é possível.

Em todos os locais deverão respeitar as indicações dos elementos da organização.

*The parking will be near the arena. The access road to the arena and the exit road will be different and will have one way only, once vehicles will not be allowed to cross over.*

*Buses and auto-caravans have a parking place 1.000 meters away, and the exit is done through the access path, since in the remaining path, the transit of these vehicles is not possible.*

*In all places you should follow the instructions given by the organization staff.*



**Informação Adicional / Additional Information:** Ponto de espectadores para os escalões de Elite.

A partida de Chasing Start para os escalões de Elite e a Partida por tempo para os restantes escalões terão ambas lugar na Arena, mas em locais diferentes.

No Chasing Start os atletas serão chamados 2 minutos antes do seu minuto de partida.

Para a Mass Start os atletas serão chamados 15 minutos antes da hora de partida para uma área de aquecimentos e entrarão para a zona dos mapas quando faltarem 5 minutos para a hora de partida.

*Spectators control point to the Elite classes.*

*The Chasing Start for the Elite classes and the Interval Start for the remaining classes will both take place in the Arena, although in different locations.*

*In the Chasing Start athletes will be called 2 minutes before their starting time.*

*In the Mass Start, athletes will be called 15 minutes before the start time to a warm-up area, and will enter into the map area 5 minutes before the start time.*

### Legenda / Legend

S1 - Partida dia 3 / Start day 3

S2 - Partida dia 4 / Start day 4

S3 - Partida dia 4 para Escalões Elite  
*Start day 4 for Elite Classes*

1 - Informática / Download SI

2 - Água / Water

3 - Bar

4 - Baby-sitting

5 - Lojas / Stores

6 - Speaker

7 - Resultados / Results

8 - Primeiros Socorros / Firsts Aides

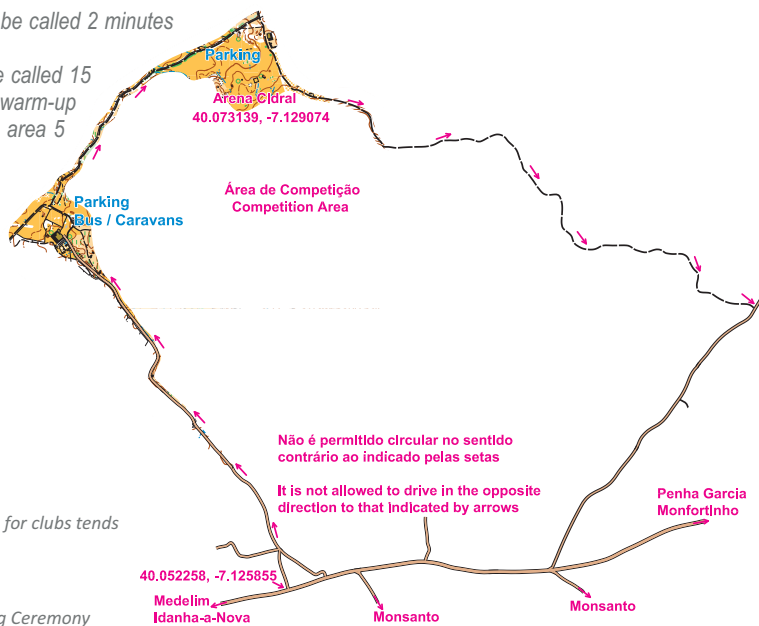
9 - Área para tendas de clubes / Area for clubs tents

10 - Secretariado / Secretariat

11 - Massagens / Massages

12 - Organização / Organization

13 - Entrega de Prémios / Prize-Giving Ceremony



## 9.1. Informações Técnicas - Dia 3 / Technical Informations - Day 3:

Tipo / Type: Distância Média / Middle Distance

Cartógrafos / Cartographers: Tiago Aires & Raquel Costa

Escala / Scale: 1:10.000 & 1:7.500

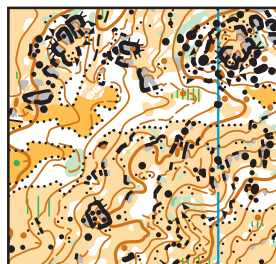
Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Jacinto Eleutério

Distância para as Partidas / Distance to Start: 700m

Início das Partidas / First Start: 08h30

Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / Starts for Open Classes and M/W10: 09h00 - 10h30



Escalão / Class	Distância Distance (m)	Desnível Climb	Controlos Controls	Pts Água Refreshments	Escala Scale
M10	1.990	30	12	0	1:7.500
M12	2.000	30	13	0	1:7.500
M14	2.780	40	12	1	1:10.000
M16	3.150	130	12	1	1:10.000
M18	4.140	190	15	1	1:10.000
M20	4.330	200	16	1	1:10.000
M21A	4.200	210	15	1	1:10.000
M21B	3.070	130	13	1	1:10.000
M21E	5.910	250	21	1	1:10.000
M21SE	5.920	250	21	1	1:10.000
M35	4.460	225	16	1	1:10.000
M40	4.280	220	15	1	1:10.000
M45	4.090	220	15	1	1:10.000
M50	4.010	210	14	1	1:10.000
M55	3.880	200	14	1	1:10.000
M60	3.740	160	14	1	1:10.000
M65	3.550	160	14	1	1:7.500
M70	3.250	140	12	1	1:7.500
M75	3.250	140	12	1	1:7.500
M80	2.640	90	12	1	1:7.500
W10	1.990	30	12	0	1:7.500
W12	2.000	30	13	0	1:7.500
W14	2.780	40	12	1	1:10.000
W16	2.700	120	13	1	1:10.000
W18	3.150	130	12	1	1:10.000
W20	3.170	180	13	1	1:10.000
W21A	3.070	130	13	1	1:10.000
W21B	2.780	110	12	1	1:10.000
W21E	4.860	230	17	1	1:10.000
W35	3.230	175	13	1	1:10.000
W40	3.230	175	13	1	1:10.000
W45	3.000	150	13	1	1:10.000
W50	3.000	150	13	1	1:10.000
W55	2.820	120	12	1	1:10.000
W60	2.820	120	12	1	1:10.000
W65	2.640	90	12	1	1:7.500
W70	2.190	65	12	1	1:7.500
W75	2.190	65	12	1	1:7.500
Easy Short	2.000	20	12	0	1:7.500
Changeling Short	2.180	65	12	1	1:10.000
Easy Long	2.900	40	14	1	1:10.000
Changeling Long	3.470	170	13	1	1:10.000



## 9.2. Informações Técnicas - Dia 4 / Technical Informations - Day 4:

Tipo / Type: Distância Longa / Long Distance

Cartógrafos / Cartographers: Tiago Aires & Raquel Costa

Escala / Scale: 1:15.000, 1:10.000 & 1:7.500

Equidistância / Contours: 5m

Traçador de Percursos / Course Setter: Jacinto Eleutério

Distância para as Partidas / Distance to Start: 0m

Início das Partidas / First Start: 09h00

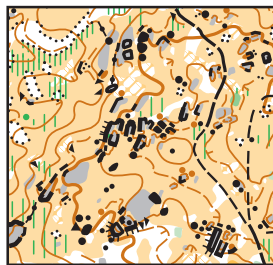
Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / Starts for Open Classes and M/W10: 09h30 - 11h00

Início do Chasing Start para W21E e M21E / Chasing Start for W21E and M21E: 09h00

Mass Start para W21E e M21E / Mass Start for W21E e M21E: 10h00

Início do Chasing Start para M21SE / Chasing Start for M21SE: 10h30

Mass Start para M21SE / Mass Start for M21SE: 11h30



Escalão / Class	Distância Distance (m)	Desnível Climb	Controlos Controls	Pts Água Refreshments	Escala Scale
M10	2.402	25	13	1	1:7.500
M12	2.420	25	13	1	1:7.500
M14	3.040	55	13	1	1:10.000
M16	5.120	165	14	1	1:10.000
M18	6.520	260	18	3	1:15.000
M20	8.010	340	19	3	1:15.000
M21A	7.130	330	16	3	1:15.000
M21B	4.910	170	14	1	1:15.000
M21E	12.350	450	27	3	1:15.000
M21SE	12.350	450	27	3	1:15.000
M35	8.530	360	18	3	1:15.000
M40	7.590	330	17	3	1:15.000
M45	6.820	320	17	3	1:10.000
M50	6.060	310	15	3	1:10.000
M55	5.700	225	13	3	1:10.000
M60	5.000	175	14	3	1:10.000
M65	4.310	130	13	1	1:7.500
M70	3.600	110	12	1	1:7.500
M75	3.600	110	12	1	1:7.500
M80	3.420	100	12	1	1:7.500
W10	2.420	25	13	1	1:7.500
W12	2.420	25	13	1	1:7.500
W14	3.040	55	13	1	1:10.000
W16	4.290	150	13	1	1:10.000
W18	5.120	165	14	1	1:15.000
W20	5.380	190	14	1	1:15.000
W21A	4.910	170	14	1	1:15.000
W21B	4.250	120	12	1	1:15.000
W21E	8.510	345	19	3	1:15.000
W35	5.070	200	13	1	1:15.000
W40	5.070	200	13	1	1:15.000
W45	4.440	100	13	1	1:10.000
W50	4.440	100	13	1	1:10.000
W55	4.050	100	12	1	1:10.000
W60	4.050	100	12	1	1:10.000
W65	3.420	100	12	1	1:7.500
W70	3.090	75	11	1	1:7.500
W75	3.090	75	11	1	1:7.500
Easy Short	2.420	25	14	1	1:7.500
Changeling Short	2.980	100	12	1	1:10.000
Easy Long	3.420	60	14	1	1:10.000
Changeling Long	3.640	200	12	1	1:10.000

# 10. Arena - Monsanto (Sprint Dia / Day 3)

**Mapa / Map:** Monsanto

**Terreno / Terrain:** Zona urbana com enorme rede de pequenas ruas e castelo de Monsanto com uma vista extraordinária. Se ainda não visitou, depois da prova vai certamente querer ver esta espantosa terra com mais atenção.

*Urban area with a lot of small streets and castel of Monsanto with an wonderful view. If you did not visit it yet, for sure you will want to see better and slowly this amazing place.*

**Estacionamento / Parking:** Devido às condicionantes de acesso à aldeia histórica de Monsanto, o estacionamento de ligeiros terá lugar na berma da estrada de acesso á aldeia, podendo ficar entre 100 a 1.500 metros da Partida.

O Estacionamento de Autocarros e Auto-Caravanas terá lugar na localidade de Relva a cerca de 1.200 metros da Partida.

Pede-se que levem os carros com o máximo numero de pessoas de forma a facilitar o estacionamento a todos.

*Due to traffic constraints in the access to the historic village of Monsanto, the car parking will be on the sideways along the access road to the village and may be from 100 to 1.500 meters from the Start.*

*The Buses and the auto-caravans parking will be in the village of Relva, about 1.200 meters from Start.*

*Please have the cars filled with the maximum number of people, in order to make the parking easier for all.*

**Informação Adicional / Additional Information:** Chama-se a atenção de que esta estrada de acesso à aldeia tem uma forte inclinação e como tal devem ter isso em atenção para evitar atrasos. Aconselha-se o uso de sapatilhas de orientação, especialmente se o tempo estiver chuvoso.

*Please be aware that the access road to the village has a strong slope and you should take that into account to avoid delays. We recommend the use of orienteering shoes, especially if the weather is rainy.*

## 10.1. Informações Técnicas - Dia 3 / Technical Informations - Day 3:

**Tipo / Type:** Sprint / Sprint

**Cartógrafos / Cartographers:** Soares dos Reis & Valdemar Sendim

**Escala / Scale:** 1:3.000

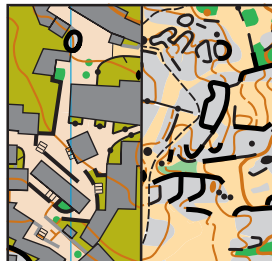
**Equidistância / Contours:** 5m

**Traçador de Percursos / Course Setter:** Tiago Romão

**Distância para as Partidas / Distance to Start:** 100m - 2000m

**Início das Partidas / First Start:** 15h30

**Partidas dos Escalões Abertos e M/W10 / Starts for Open Classes and M/W10:** 15h40 - 16h40

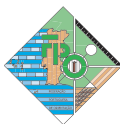


<b>Escalão / Class</b>	<b>Distância* Distance* (m)</b>	<b>Desn. Climb</b>	<b>Controlos Controls</b>	<b>Escala Scale</b>
M10	870	75	15	1:3.000
M12	870	75	15	1:3.000
M14	910	80	13	1:3.000
M16	1.310	130	14	1:3.000
M18	2.090	130	18	1:3.000
M20	2.190	140	18	1:3.000
M21A	1.900	120	15	1:3.000
M21B	1.540	115	17	1:3.000
M21E	2.750	190	21	1:3.000
M21SE	2.750	190	22	1:3.000
M35	2.190	140	18	1:3.000
M40	2.170	135	20	1:3.000
M45	2.090	130	18	1:3.000
M50	1.930	120	15	1:3.000
M55	1.460	110	13	1:3.000
M60	1.390	100	14	1:3.000
M65	1.290	95	12	1:3.000
M70	1.170	90	9	1:3.000
M75	1.170	90	9	1:3.000
M80	1.170	90	9	1:3.000
W10	870	75	15	1:3.000
W12	870	85	15	1:3.000
W14	910	80	13	1:3.000
W16	1.110	80	12	1:3.000
W18	1.310	130	14	1:3.000
W20	1.960	120	17	1:3.000
W21A	1.540	115	17	1:3.000
W21B	1.110	80	12	1:3.000
W21E	2.120	140	17	1:3.000
W35	1.960	120	17	1:3.000
W40	1.960	120	17	1:3.000
W45	1.390	100	14	1:3.000
W50	1.390	100	14	1:3.000
W55	1.310	100	12	1:3.000
W60	1.310	100	12	1:3.000
W65	1.170	90	9	1:3.000
W70	1.090	85	12	1:3.000
W75	1.090	85	12	1:3.000
Easy Short	870	75	15	1:3.000
Changeling Short	1.170	90	9	1:3.000
Easy Long	1.610	100	25	1:3.000
Changeling Long	1.960	120	17	1:3.000

\* Distância pela opção mais curta / Distance by shortest route choice



## Organização / Organization



## Apoios / Sponsors



### Promotor



### Co-Financiamento



## Parceiros / Partners



## Parceiros Media / Media Partners

