



# 22° GP RA4

Grande Prémio RA4

Duas Etapas TP Sprint

Leiria - 09h30

Monte Real - 16h00

02 / 10 / 2021



Leiria 2022  
Cidade Europeia de Desporto



MONTE REAL  
ASSOCIAÇÃO DE TRIATLO

Vitalis  
ÁGUA MINERAL NATURAL



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

# Boletim

## INFORMAÇÕES GERAIS

### EVENTO: 22º Grande Prémio do RA4

O 22º GPRA4 é constituído por 2 etapas distintas de Orientação Pedestre, na distância de Sprint, ambas pontuáveis para a Taça de Portugal de Sprint.

Serão apurados e premiados os vencedores do 22º GPRA4 pelo somatório dos pontos das duas etapas.

**DATA DO EVENTO:** 02 de Outubro 2021

**LOCAIS:** Leiria às 09h30 e Monte Real às 16h00

**ORGANIZAÇÃO:** Clube de Orientação do Centro e RA4 Regimento de Artilharia nº 4 de Leiria



## SECRETARIADO

### Sábado, 02 de Outubro:

**Leiria** – 08h00 – 11h30, (Na zona das Partidas – Rua Dr. Agostinho Tinoco); Coordenadas dos Estacionamentos recomendados: Frente IPL e Escola Francisco Rodrigues Lobo 39.740122, -8.812454 || Largo da República frente à Câmara Municipal de Leiria e Tribunal 39.740839, -8.809950

**Monte Real** – 14h30 - 18h00, (Estacionamento e Partidas); coordenadas dos estacionamentos recomendados: 39.852113, -8.853651

## CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

**Local:** Nas Chegadas em Monte Real | **Hora:** 18h15 (se possível será antecipada)

## ZONAS DE COMPETIÇÃO

### Local: Leiria

**Estacionamentos recomendados:** Em frente ao IPL e à Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo 39.740122, -8.812454 || Largo da República frente à Câmara Municipal de Leiria e Tribunal 39.740839, -8.809950

### Distâncias:

**Do Estacionamento** - Ligeiros/Autocaravanas/Autocarros para as **Partidas** – 400 mts (Escola Francisco Rodrigues Lobo), ou 200 mts (Largo da República)

**Das Chegadas aos Estacionamentos** - 1.200 mts ou 1.000 mts (terão o mapa da prova para regressar ao estacionamento)

### Local: Monte Real

**Estacionamento recomendado:** Vindo da A17 ou EN 109 pela ER349, na rotunda de entrada em Monte Real junto bombas de combustível da Galp – Coordenadas 39.852113, -8.853651

### Distâncias:

**Do Estacionamento** - Ligeiros/Autocaravanas/Autocarros para as **Partidas** – O **minuto -8** será no Estacionamento recomendado (na primeira opção).

**Das Chegadas ao Estacionamento** recomendado - 1.000m, cerca de 15 minutos a pé (terão o mapa da prova para regressar ao estacionamento)

## WC – SANITÁRIOS

Decorrente da situação pandémica, não serão disponibilizados sanitários portáteis nas zonas de Partida.

Em Monte Real – estará disponível wc – sanitário no Posto de Abastecimento Galp junto ao Estacionamento recomendado.

Em Leiria estarão disponíveis os wc - sanitários do Centro Comercial Leiria Plaza, no percurso para as Partidas junto ao estacionamento no Largo da República a 200 mts das Partidas.

## SISTEMA DE CONTROLO

SPORTident (SI Card) será o sistema de controlo electrónico utilizado nesta prova, estando também activo o modo contactless (SI-ActiveCard – SIAC).

## SINALÉTICA SUPLEMENTAR

Não haverá sinalética suplementar disponível nas Partidas.

A sinalética suplementar estará disponível no site da prova, até 48 horas antes, para que os atletas a possam descarregar, imprimir e usar no seu percurso.

Contudo no mapa estará impressa a sinalética.

## **PARTIDAS**

Os participantes terão obrigatoriamente que usar a máscara, podendo retirá-la quando do início da sua prova.

**Leiria** - haverá uma pré partida ao minuto -4 localizada na Rua Dr. Agostinho Tinoco, cujo acesso pedonal estará sinalizado com fita amarela a partir dos estacionamento recomendados e onde será medida a temperatura do participante.

Na zona do minuto -2 haverá uma entrada para os escalões de competição e uma outra entrada para os escalões Abertos e Formação H/D 10 e 12.

**Monte Real** - haverá uma pré partida para todos os escalões ao minuto -8 que estará localizada na área do estacionamento recomendado e onde será medida a temperatura do participante.

Na zona do minuto -2 haverá uma entrada para os escalões de competição (Partida 1) e uma outra entrada para os escalões Abertos e Formação H/D 10 e 12 (Partida 2)

## **REGULAMENTOS E REGRAS (Gerais e DGS-Covid)**

- Obrigatoriamente todos os participantes terão que ler, tomar conhecimento e cumprir as orientações constantes do plano de contingência divulgado no site da prova.
- Obrigatoriamente todos os participantes terão que ter preenchido e assinado o Termo de Responsabilidade, antes de iniciarem a sua prova.
- No cumprimento das regras da DGS decorrentes da pandemia Covid-19, os participantes devem dirigir-se directamente do estacionamento para as partidas e, uma vez concluídas as suas provas, devem regressar aos seus veículos (etapa de Leiria). Apenas na segunda etapa (Monte Real) será possível permanecer na zona das chegadas, com o devido distanciamento social, para a entrega de prémios.
- O 22º GPRA4 terá uma classificação final, individual e colectiva, obtida pelo somatório dos pontos das duas etapas para todos os escalões de competição. Os escalões de formação não terão prémios, mas sim lembranças aos seus participantes.
- A competição rege-se pelo Regulamento de Competições da FPO 2021.
- Em casos omissos será aplicado o regulamento da IOF.
- Não é obrigatório o uso do peitoral para escalões Abertos, aplicando-se o Regulamento FPO para escalões Formação e Competição.

## **INFORMAÇÕES TÉCNICAS**

### **LEIRIA**

Início de prova em zona urbana relativamente recente, passando depois a prova para a encosta sul do castelo de Leiria, percorrendo a zona histórica da cidade para no seu final percorrer zonas de jardim.

**Mapa:** Leiria (Maio 2021 | ISSprOM 2019)

**Cartógrafo:** Rui Antunes

**Escala:** 1:4.000 | **Equidistância:** 2,5 metros

**Traçador de percursos:** Duarte Santo

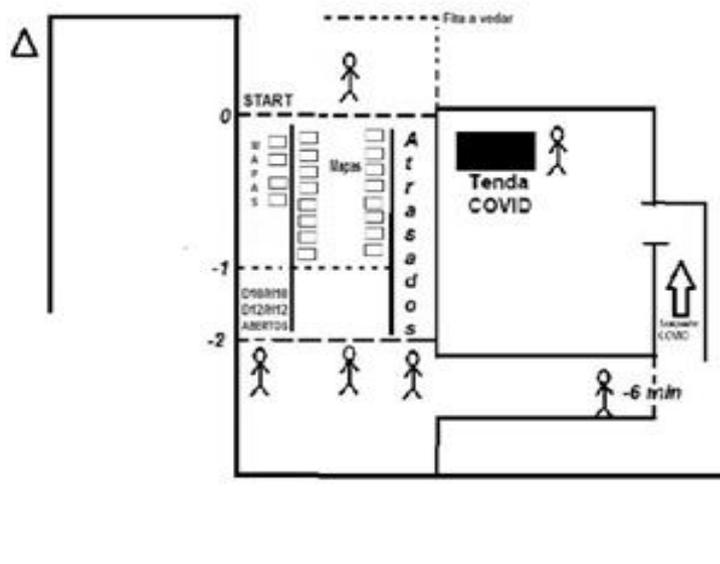
**Hora 1ª partida:** 09h30

## EXCERTOS DE MAPA DA ETAPA EM LEIRIA



## ESQUEMA PARTIDAS EM LEIRIA

Bairro dos Capuchos || Rua Dr. Agostinho Tinoco



## ESQUEMA CHEGADAS EM LEIRIA



## MONTE REAL

Vila termal do Concelho de Leiria, zona urbana caracterizada pela simetria das suas ruas, com pouco relevo, algumas zonas verdes e espaços abertos.

**Mapa:** Monte Real (Março – Maio 2021-ISSprOM2019)

**Cartógrafos:** Rui Antunes

**Escalas:** 1:4.000 | **Equidistância:** 2,5 metros

**Traçador de percursos:** Carlos Monteiro

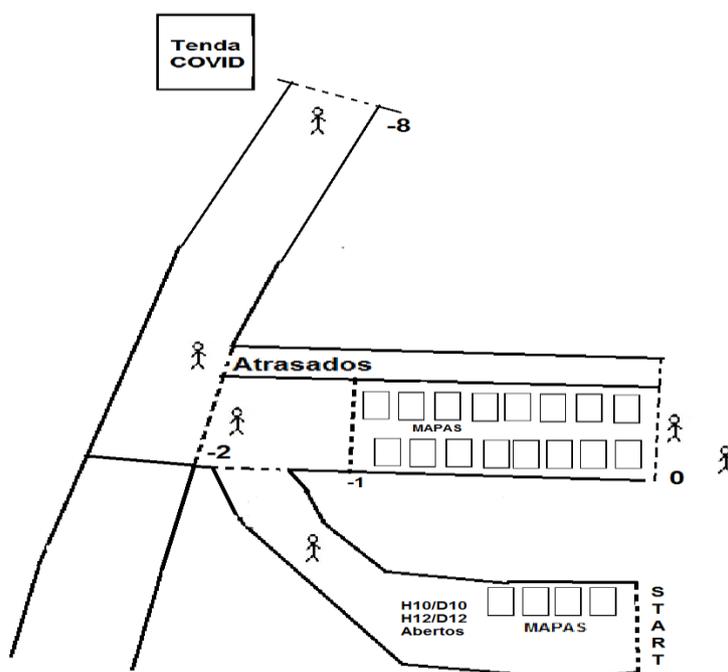
**Hora 1ª partida:** 16h00

### EXCERTOS DE MAPA DA ETAPA EM MONTE REAL

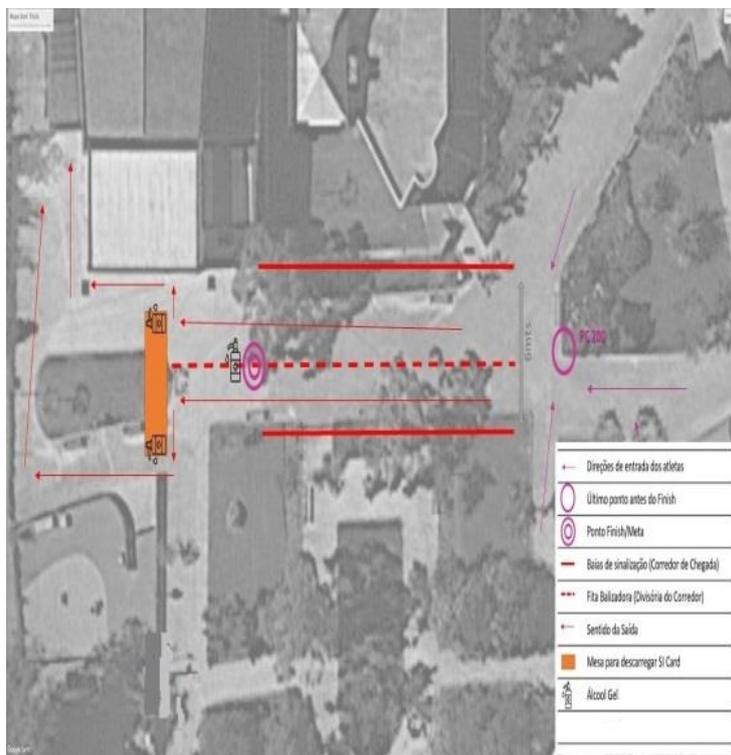


### ESQUEMA PARTIDAS EM MONTE REAL

Na área do estacionamento recomendado junto posto combustível Galp



## ESQUEMA CHEGADAS EM MONTE REAL



## ORGANOGRAMA

Director de Prova – José Bolrão

Director Adjunto – Duarte Santos

Supervisor – Jorge Elias

Secretariado – Silvia Gonçalves

Informática – Rui Botão

Partidas – Jorge Almeida

Chegadas – Catarina Castelão

Segurança – Ivo Gomes || To Zé Silva

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

| LEIRIA - 1ª Partida 09h30 - Contactless activo           |                                  |                       |                    |                |               |
|--|----------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------|---------------|
| MINUTO -4    Partidas R. Dr. Agostinho Tinoco - Capuchos |                                  |                       |                    |                |               |
| Sinalética suplementar descarregar no site e imprimir    |                                  |                       |                    |                |               |
| ESCALÃO  | DISTANCIA<br>OPÇÃO MAIS<br>CURTA | PONTOS de<br>CONTROLO | DESNIVEL<br>em MTS | ESCALA<br>MAPA | EQUIDISTÂNCIA |
| D10  | 1600                             | 23                    | 5                  | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D12  | 1900                             | 18                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D14  | 2010                             | 17                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D16  | 2150                             | 17                    | 25                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D18  | 2250                             | 18                    | 20                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D20  | 2350                             | 20                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D21B   | 2010                             | 17                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D21A   | 2150                             | 17                    | 25                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| DE   | 2790                             | 20                    | 30                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D35  | 2150                             | 17                    | 25                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D40  | 2090                             | 15                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D45  | 2090                             | 15                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D50  | 1840                             | 15                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D55  | 1840                             | 15                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D60  | 1700                             | 14                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D65  | 1700                             | 14                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H10  | 1600                             | 23                    | 5                  | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H12  | 1900                             | 18                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H14  | 2100                             | 17                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H16  | 2250                             | 18                    | 20                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H18  | 2990                             | 22                    | 30                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H20  | 2990                             | 22                    | 30                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H21B   | 2100                             | 17                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H21A   | 2790                             | 20                    | 30                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| HE   | 3020                             | 26                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H35  | 2790                             | 20                    | 30                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H40  | 2410                             | 18                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H45  | 2410                             | 18                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H50  | 2280                             | 18                    | 25                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H55  | 2280                             | 18                    | 25                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H60  | 2090                             | 15                    | 15                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H65  | 1840                             | 15                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H70  | 1840                             | 15                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H75  | 1700                             | 14                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H80  | 1700                             | 14                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| Open Curto   | 2050                             | 17                    | 10                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| Open Longo   | 2390                             | 19                    | 30                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |

| MONTE REAL - 1ª Partida 16h00 - Contactless activo    |                                  |                       |                    |                |               |
|---|----------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------|---------------|
| Minuto - 8    Partidas no Estacionamento recomendado  |                                  |                       |                    |                |               |
| Sinalética suplementar descarregar no site e imprimir |                                  |                       |                    |                |               |
| ESCALÃO   | DISTANCIA<br>OPÇÃO<br>MAIS CURTA | PONTOS de<br>CONTROLO | DESNIVEL<br>em MTS | ESCALA<br>MAPA | EQUIDISTÂNCIA |
| D10   | 1710                             | 16                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D12   | 1910                             | 12                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D14   | 2060                             | 12                    | 25                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D16   | 2230                             | 14                    | 35                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D18   | 2360                             | 15                    | 65                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D20   | 2400                             | 13                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D21B  | 2060                             | 12                    | 25                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D21A  | 2230                             | 14                    | 35                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| DE  | 2640                             | 16                    | 55                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D35   | 2230                             | 14                    | 35                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D40   | 2210                             | 12                    | 35                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D45   | 2210                             | 12                    | 35                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D50   | 2060                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D55   | 2060                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D60   | 1920                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| D65   | 1920                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H10   | 1710                             | 16                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H12   | 1910                             | 12                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H14   | 2180                             | 13                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H16   | 2360                             | 15                    | 65                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H18   | 2700                             | 16                    | 55                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H20   | 2700                             | 16                    | 55                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H21B  | 2180                             | 13                    | 40                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H21A  | 2640                             | 16                    | 55                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| HE  | 3800                             | 19                    | 80                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H35   | 2640                             | 16                    | 55                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H40   | 2590                             | 15                    | 60                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H45   | 2590                             | 15                    | 60                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H50   | 2500                             | 14                    | 45                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H55   | 2500                             | 14                    | 45                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H60   | 2210                             | 12                    | 35                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H65   | 2060                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H70   | 2060                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H75   | 1920                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| H80   | 1920                             | 12                    | 50                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| Open Curto  | 1930                             | 13                    | 45                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |
| Open Longo  | 2800                             | 15                    | 45                 | 1:4.000        | 2,5 mts       |

# LEIRIA CITY RACE 2022

**CITY RACE**  
EURO TOUR

**PORTUGAL CITY RACE**

**Leiria 2022**  
CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO  
European City of Sport 2022

27 Março - Leiria City Race  
+ info [www.coc.pt](http://www.coc.pt)



coc.pt / cm-penamacor.pt

# PENAMACOR DESTINO DE ORIENTAÇÃO

DESPORTO DE NATUREZA PARA TODOS

**710M**  
PENAMACOR DESTINO DE ORIENTAÇÃO