



Foto de: Filipe Reinoite

Relatório de Atividades

Época Desportiva 2021



info@coc.pt www.coc.pt

Clube de Orientação do Centro

Índice

1. Atletas federados	3
1.1 Histórico de atletas federados	3
1.2 Atletas federados por escalão no ano em análise	3
2. Participações em Provas Internacionais.....	4
2.1 Participação em Provas Internacionais na modalidade Orientação Pedestre	4
2.2 Participação em Provas Internacionais na modalidade de Orientação em BTT	4
2.3 Participação em Provas Internacionais na modalidade de Orientação de Roagine	5
3. Participações em Provas Nacionais.....	6
3.1 Histórico de participações dos atletas do COC em provas Nacionais ao longo dos últimos anos.	6
3.2 Histórico de pódios obtidos em Provas.....	6
3.3 Participações em Provas Nacionais no ano em análise.....	7
3.3.1 Provas da Taça de Portugal de Orientação Pedestre	7
3.3.2 Provas da Taça de Portugal de Orientação em BTT	8
3.3.3 Provas da Taça de Portugal de Sprint.....	9
3.3.4 Provas da Taça de Portugal de City Race	10
3.3.5 Provas da Taça de Portugal de Rogaine	10
3.3.6 Provas da Taça de Portugal de Precisão.....	11
4. Resumo dos Campeonatos Conquistados durante o ano 2021	11
5. Presença de Atletas do COC na Seleção Nacional.....	12
5.1 Histórico de presenças de atletas na Seleção Nacional nas modalidades Pedestre, BTT e Precisão	12
5.2 Presença de atletas do COC na Seleção Nacional no ano em análise.....	12
6. Eventos/treinos organizados pelo COC.....	13
6.1 Nacionais (Pontuáveis para os rankings e circuitos nacionais)	13
6.2 Outras Provas/Atividades (não incluídas nos rankings anteriores)	13
7. Eventos com Apoio Técnico do COC	13

1. Atletas federados

1.1 Histórico de atletas federados

Na tabela seguinte apresenta-se o histórico dos atletas federados ao longo dos últimos anos.

Ano	Masculinos		Femininos		Total
	Jovens	Adultos	Jovens	Adultos	
2016	18	78	14	37	147
2017	23	73	20	37	153
2018	21	81	24	42	168
2019	20	92	26	47	185
2020	19	92	22	49	182
2021	12	80	13	43	148

Verificamos uma descida do número de atletas federados no ano em análise que cremos devido à pandemia COVID-19.

1.2 Atletas federados por escalão no ano em análise

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas federados por escalão referente ao ano em análise.

	BENJAMINS 10 anos	FORMAÇÃO H/D 11/12	INICIADOS H/D 13/ 14	JUVENIL H/D 15/16	CADETE/JUNIOR H/D 17/18	ADULTO/ SENIOR	Total
Feminino		3	5	4	1	43	56
Masculino		4	2	2	4	80	92
Total		7	7	6	5	123	148

2. Participações em Provas Internacionais

2.1 Participação em Provas Internacionais na modalidade Orientação Pedestre

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas internacionais na modalidade de Orientação Pedestre, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	País - Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	
25 a 29 agosto	Trofeu Quixotes	Espanha - Cuenca	14	2			1 420
29 a 1 outubro	Campeonato Ibérico Feminino COMOF	Espanha - Jerez de Caballeros	25	1	2	1	1 150
TOTAL			39	6			2 570

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato Ibérico Feminino COMOF** o seguinte atleta obteve o título Individual de **Campeão Ibérico Feminino**:

- Isabel Monteiro – soma das 3 etapas - D60

2.2 Participação em Provas Internacionais na modalidade de Orientação em BTT

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas internacionais na modalidade de Orientação em BTT, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	País - Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	
16 e 17 setembro	I Trofeu MTBO - Valle del Alagon	Espanha - Coria	13	2		1	590
07 a 10 outubro	Campeonato Mundo Veteranos ORI BTT	Portugal - Abrantes	4	8			160
TOTAL			17	11			750

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato Mundo Veteranos ORI BTT** os seguintes atletas obtiveram o título Individual de **Campeões Mundiais**:

- Daniel Marques - sprint - H35
- Daniel Marques - distância longa - H35
- Daniel Marques - distância média - H35
- Daniel Marques - Mass Start - H35

- Susana Pontes - sprint - D50
- Susana Pontes - distância longa - D50
- Susana Pontes - distância média - D50
- Susana Pontes - Mass Start - D50

2.3 Participação em Provas Internacionais na modalidade de Orientação de Rogaine

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas internacionais na modalidade de Orientação de Rogaine, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	País - Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	
20 novembro	Campeonato Ibérico de Rogaine	Espanha	2 equipas de 2 elementos	1	1	-	610
		TOTAL	4	2			610

3. Participações em Provas Nacionais

3.1 Histórico de participações dos atletas do COC em provas Nacionais ao longo dos últimos anos.

Os atletas participaram em provas de Orientação nas modalidades Pedestre, BTT, City Race e Sprint, Rogaine e Precisão.

No ano em análise não se realizaram provas na modalidade de Precisão.

Ano	Pedestre		BTT		Sprint + City Race		Rogaine		Precisão	
	Total	PP	Total	PP	Total	PP	Total	PP	Total	PP
2016	411	38	72	11	-	-	-	-	-	-
2017	449	38	92	14	88	7	11	2	19	5
2018	535	45	96	12	145	12	12	2	12	3
2019	549	46	106	16	126	10	39	6	14	4
2020	239	48	57	15	10	10	16	6	15	5
2021	95	32	46	12	280	18	30	8	-	-

Legenda: Total - Número total de participantes; PP - Média de participantes por evento (arredondada à unidade)

3.2 Histórico de pódios obtidos em Provas

Ano	Pedestre			BTT			Sprint + City Race		Rogaine		Precisão	
	Individual	Individual	Clube	Individual	Individual	Clube	Individual	Individual	2 atletas	2 atletas	Individual	Individual
2016	23	62	2	2	8	0	-	-	-	-	-	-
2017	30	79	2	10	25	0	8	30	3	6	3	3
2018	29	63	4	9	16	0	26	53	0	4	2	3
2019	46	107	1	15	30	0	16	28	16	30	3	5
2020	9	20	4	9	20	1	3	4	6	10	0	2
2021	9	19	n/d	13	16	n/d	34	74	8	13	-	-

Legenda:



Número de primeiros lugares



Número de pódios (do primeiro ao terceiro lugar)



Número de vitórias por clubes

3.3 Participações em Provas Nacionais no ano em análise

3.3.1 Provas da Taça de Portugal de Orientação Pedestre

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas nacionais da Taça de Portugal na modalidade de Orientação Pedestre, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	
27 novembro	Campeonato Nacional de Estafetas	Vagos	39	5	-	-	520
4 e 5 dezembro	Campeonato Nacional Absoluto	Avis	25	-	2	-	680
11 dezembro	Campeonato de Distância Média	Jamor	31	6	4	1	540
TOTAL			95	13			1 740

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato Nacional de Estafetas** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo** de:

- **Campeões Nacionais de Estafetas Iniciados Femininos:** Inês Gomes, Maria Nazaré, Matilde Batista
- **Campeões Nacionais de Estafetas Seniores Femininos:** Adelindina Lopes, Patrícia Casalinho, Sara Roberto
- **Campeões Nacionais de Estafetas Seniores Masculinos:** Manuel Oliveira, Paulo Franco, Tomás Lima
- **Campeões Nacionais de Estafetas Veteranos Femininos I:** Anabela Vieito, Cátia Marques, Susana Pontes
- **Campeões Nacionais de Estafetas Veteranos Femininos II:** Isabel Monteiro, Luísa Mateus, Teresa Alves

Pela soma dos pontos obtidos na prova **Campeonato Nacional Absoluto** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo** de:

- **Campeões Femininos Nacionais Absolutos:** Adelindina Lopes, Isabel Monteiro, Patricia Casalinho, Sara Roberto, Susana Pontes
- **Campeões Masculinos Nacionais Absolutos:** André Roberto, Gildo Silva, Manuel Oliveira, Paulo Franco, Tomás Lima

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato de Distância Média** os seguintes atletas obtiveram o título Individual de **Campeões Nacionais de Distância Média:**

- Inês Gomes - D14
- Susana Pontes - D35
- Marisa Barroso - D40
- Jorge Oliveira - H50

- Isabel Monteiro - D55
- Luísa Mateus - D60

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato de Distância Média** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo de:**

- **Campeões Nacionais de Distância Média Iniciadas Femininas I:** Inês Gomes, Matilde Batista, Maria da Nazaré
- **Campeões Nacionais de Distância Média Veteranas Femininas I:** Cátia Marques, Marisa Barroso, Susana Pontes
- **Campeões Nacionais de Distância Média Veteranos Masculinos II:** António Cotovio, Hélder Ferreira, Jorge Oliveira

3.3.2 Provas da Taça de Portugal de Orientação em BTT

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas nacionais da Taça de Portugal na modalidade de Orientação em BTT, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	
3 outubro	Campeonato de Mass Start	Entroncamento	14	2	1	-	130
13 e 14 novembro	Costa Alentejana MTBO Trophy – Campeonato Nacional de distância média e longa	Santiago do Cacém	15	3	3	2	523
TOTAL			29	11			653

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato de Mass Start** os seguintes atletas obtiveram o título Individual de **Campeões Nacionais de Mass Start:**

- Anabela Vieito - D50
- Luísa Mateus - D60

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato de Mass Start** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo:**

- **Campeões Nacionais Seniores Masculinos de Mass Start:** Daniel Marques, Joel Morgado, Daniel Marques

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Costa Alentejana MTBO Trophy - Campeonato Nacional de distância média e longa** o seguinte atleta obteve os títulos Individuais **de Campeão Nacional de Distância Média e de Distância Longa:**

- Luísa Mateus – D60

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Costa Alentejana MTBO Trophy - Campeonato Nacional de distância média e longa** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo** de:

- **Campeões Nacionais Seniores Masculinos de Distância Média:**

Daniel Marques, Joel Morgado, Guilherme Marques

- **Campeões Nacionais Seniores Masculinos de Distância longa:**

Daniel Marques, Joel Morgado, Guilherme Marques

- **Campeões Nacionais Veteranos Masculinos II de Distância Longa:**

Tozé Silva, Rui Botão, Moisés Domingues

3.3.3 Provas da Taça de Portugal de Sprint

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas nacionais da Taça de Portugal na modalidade de Sprint, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	
01 agosto	O Sprint Terras da Ordem	Avis	16	3	2	2	340
02 outubro	GP RA4	Leiria e Monte Real	31	4	4	3	60
16 outubro	Campeonato de Sprint Relay	Celorico da Beira	29	2	1	1	880
16 outubro	Ori Sprint Linhares da Beira	Linhares da Beira	29	5	5	-	-
23 outubro	Campeonato Nacional de Sprint	Águeda	38	-	-	-	520
23 outubro	Aguitágueda	Águeda	38	7	5	4	-
6 outubro	Taça Sprint S. Brás de Alportel	S. Brás de Alportel	4	-	-	1	700
TOTAL			185	49			2 000

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato Nacional de Sprint Relay** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo** de:

- **Campeões Nacionais Veteranos II de Sprint Relay:** Anabela Vieito, Hélder Ferreira, Teresa Alves, Tozé Silva
- **Campeões Nacionais Veteranos III de Sprint Relay:** Carlos Monteiro, Isabel Monteiro, José Bolrão, Luísa Mateus

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato Nacional de Sprint** os seguintes atletas obtiveram o título Individual de **Campeões Nacionais de Sprint:**

- Clara Lima – D12
- Matilde Batista – D14
- Manuel Oliveira - H20
- Susana Pontes - D35

- Anabela Vieito - D50
- Luísa Mateus - D60

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato Nacional de Sprint** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo** de:

- **Campeões Nacionais Juniores Masculinos de Sprint:** André Roberto, Manuel Oliveira, Rodrigo Oliveira
- **Campeões Nacionais Seniores Masculinos de Sprint:** Gabriel Braz, Gildo Silva, Tomás Lima
- **Campeões Nacionais Veteranos Femininos I de Sprint:** Catarina Sousa, Cátia Marques, Susana Pontes
- **Campeões Nacionais Veteranos Femininos II de Sprint:** Anabela Vieito, Marina Guilherme, Teresa Marques
- **Campeões Nacionais Veteranos Masculinos II de Sprint:** Hélder Ferreira, Jorge Oliveira, José Bernardo

3.3.4 Provas da Taça de Portugal de City Race

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas nacionais da Taça de Portugal na modalidade de City Race, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	
20 junho	Viana City Race	Viana do Castelo	4	1	-	-	510
27 junho	Marco de Canavezes City Race	Marco de Canavezes	12	4	-	1	460
04 julho	Porto City Race	Porto	24	-	1	-	1320
11 julho	Matosinhos City Race	Matosinhos	5	2	-	1	450
24 outubro	Anadia City Race	Anadia	19	3	4	1	202
06 novembro	City Race S. Brás de Alportel	S. Brás de Alportel	3	-	-	1	780
07 novembro	Loulé	Loulé	3	-	1	-	50
28 novembro	Aveiro City Race	Aveiro	20	2	-	1	260
12 dezembro	Ajuda City Race	Lisboa	5	1	1	-	260
TOTAL			95	25			4 292

3.3.5 Provas da Taça de Portugal de Rogaine

Na tabela seguinte apresenta-se o número de atletas que participaram em provas nacionais da Taça de Portugal na modalidade de Rogaine, os pódios obtidos e número de quilómetros percorridos.

Data	Designação	Localidade	Nº Atletas	Pódios			km's
				1º	2º	3º	

07 junho	Rogaine Médio Tejo	Abrantes	10	2	1	1	180
19 dezembro	Campeonato Nacional de Rogaine Pedestre e BTT	Figueira da Foz	17	4	1	1	110
TOTAL			27	10			290

Pela obtenção do 1º lugar na prova **Campeonato Nacional de Rogaine** os seguintes atletas obtiveram o título **Coletivo** de:

- **Campeões Nacionais de Rogaine Seniores Masculinos BTT:** Guilherme Marques, Daniel Marques
- **Campeões Nacionais de Rogaine Super Veteranos Femininos:** Anabela Vieito, Marisa Barroso
- **Campeões Nacionais de Rogaine Super Veteranos Masculinos:** Francisco Julião, Carlos Monteiro
- **Campeões Nacionais de Rogaine Super Veteranos Mistos:** Isabel Monteiro, José Bolrão
-

3.3.6 Provas da Taça de Portugal de Precisão

No ano em análise não foram realizadas provas da Taça de Portugal de Orientação de Precisão.

4. Resumo dos Campeonatos Conquistados durante o ano 2021

Provas	
Nacionais Pedestre - Individuais	11
Nacionais BTT- Individuais	5
Internacionais Pedestre - Individuais- Camp. Ibérico e TPL	2
Internacionais BTT – Individuais (WMOC Campeonato Mundo de Veteranos)	8
Coletivos Pedestre	17
Coletivos BTT	4
Coletivos Rogaine	4
Total	51

5. Presença de Atletas do COC na Seleção Nacional

5.1 Histórico de presenças de atletas na Seleção Nacional nas modalidades Pedestre, BTT e Precisão

Na tabela seguinte apresenta-se o histórico de presenças dos atletas do COC na Seleção Nacional nas modalidades Pedestre, BTT e Precisão nos últimos anos.

Ano	Pedestre	BTT	Precisão
2016	5	4	4
2017	6	3	2
2018	4	2	4
2019	9	3	2
2020	-	-	-
2021	3	1	-

5.2 Presença de atletas do COC na Seleção Nacional no ano em análise

No ano em análise estiveram presentes na Seleção Nacional de Orientação 3 atletas do COC, nomeadamente:

- Tomás Lima - campeonato do Mundo de Séniores - Orientação Pedestre
- Tomás Lima - JWOC - Orientação Pedestre
- Manuel Oliveira - JWOC - Orientação Pedestre
- Guilherme Marques - Taça de Mundo de MTBO - Orientação em BTT
- Tomás Lima - Copa Latina - Orientação Pedestre

6. Eventos/treinos organizados pelo COC

6.1 Nacionais (Pontuáveis para os rankings e circuitos nacionais)

No ano em análise o COC organizou os seguintes eventos pontuáveis para o ranking e circuitos nacionais.

Data	Evento	Local	Parceiros	Participantes
2 de out	22º GPRA	Leiria	RA4, Município Leiria	271
2 de out	22º GPRA	Monte Real	RA4, Município Leiria	273

6.2 Outras Provas/Atividades (não incluídas nos rankings anteriores)

No ano em análise o COC organizou os seguintes eventos:

Data	Evento	Local	Aletas	Org.
01 de maio	Treino COC	Burinhosa	36	5
12 de maio	Treino COC	Aguiar da Beira	14	2
03 de junho	Treino COC	Gerês	12	2
11 de set	Equinócio/ treino aberto	Burinhosa	104	8
22 de set	Dia Europeu sem Carros	Leiria	58	10
03 de out	Treino COC	Oso da Baleia	17	3
30 de out	Treino COC	Oso da Baleia	9	2
06 de nov	Treino COC	Burinhosa	12	2
18 de nov	Treino COC	Oso da Baleia	25	3
18 de dez	Treino BTT e pedestre	Marrazes	44	3

7. Eventos com Apoio Técnico do COC

No ano em análise o COC esteve envolvido com outras entidades na organização dos seguintes eventos:

Data	Evento	Local	Nº participantes	Parceiro
3 a 6 set	Camp. Desportivo Militar	Burinhosa	63	Escola sargentos Exército
5 de ago	Apoio Estágio Seleção Nacional	Burinhosa	26	FPO
10 de set	Atividade Ori-expetativa	Leiria	38	ATL Expetativa
24 de set	Dia Europeu do Desporto Escolar	Liceu Rodrigues Lobo	640	Liceu Rodrigues Lobo

Leiria, 29 de Dezembro de 2021