

campeonato ibérico MASCULINO de ORIENTAÇÃO terras do lince PEDESTRE 2019

PONTUÁVEL PARA A
LIGA FEDO2019

PORTUGAL **PENAMACOR**

20-21-22
SETEMBRO 2019

Model Event . Middle . Sprint . Long



Colaborando por:

CENTRO 2020

PORTUGAL 2020

UNIAO EUROPEIA
Parceira Europeia
para o crescimento

PROVERE
Programa de Valorização Económica
de Recursos Endógenos



Boletim

INFORMAÇÕES GERAIS

EVENTO: Penamacor International Orienteering Meeting 2019 (PIOM 2019) – Campeonato Ibérico Masculino de Orientação Pedestre (CIMO).

O PIOM 2019 é constituído por três etapas distintas de Orientação Pedestre, Pontuáveis para as Taças de Portugal Vitalis de Orientação Pedestre, de floresta e sprint, e para a Liga Espanhola (LEO).

Simultaneamente será disputado o CIMO nos escalões: H14, H16, H18, H20, H21Elite, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75.

Serão apurados e premiados os vencedores do PIOM e os vencedores do CIMO, pelo somatório dos pontos das três etapas.

DATA DO EVENTO: 20 a 22 de setembro de 2019

LOCAL: Penamacor, Portugal

ORGANIZAÇÃO: Clube de Orientação do Centro e Câmara Municipal de Penamacor

SECRETARIADO

Sexta-feira, 20 setembro: 13h00 - 20h00, Casa do Povo de Penamacor; Coordenadas: 40.168043, -7.171956

Sábado e Domingo, 21 e 22 de setembro: Na arena de cada etapa.

SOLO DURO E BANHOS

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor

Horário:

Abertura: 20 setembro às 18h00

Encerramento: 22 setembro às 16h00

Coordenadas: 40.170371, -7.175081

BABY SITTING

Etapas	Abertura	Encerramento
Média	09h00	12h30
Sprint	15h45	19h00
Longa	08h30	12h30

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Local: Arena da Distância Longa | **Hora:** 13h30

MODEL EVENT

Sexta-feira, 20 setembro: 13h00 - 18h00, Mapa Rachã & Dongalinho;

Coordenadas: 40.090818, -7.207470 (Estacionamento)

ZONAS DE COMPETIÇÃO

Etapas: Distâncias Média e Longa

Local: Carvalhal

Estacionamento: 40.100591, -7.152407

11h00 Hora limite de entrada no estacionamento (junto à Arena)*

11h10 Hora a partir da qual é permitida a saída das viaturas da arena*

*Condicionantes de circulação a partir da Aldeia de João Pires (estrada florestal, de um só sentido)

Distâncias:

Estacionamento Ligeiros/Autocaravans/Autocarros - Arena: 300m, sem desnível, 5 minutos a pé



Arena 1 – Média | Longa - Dias 21 | 22



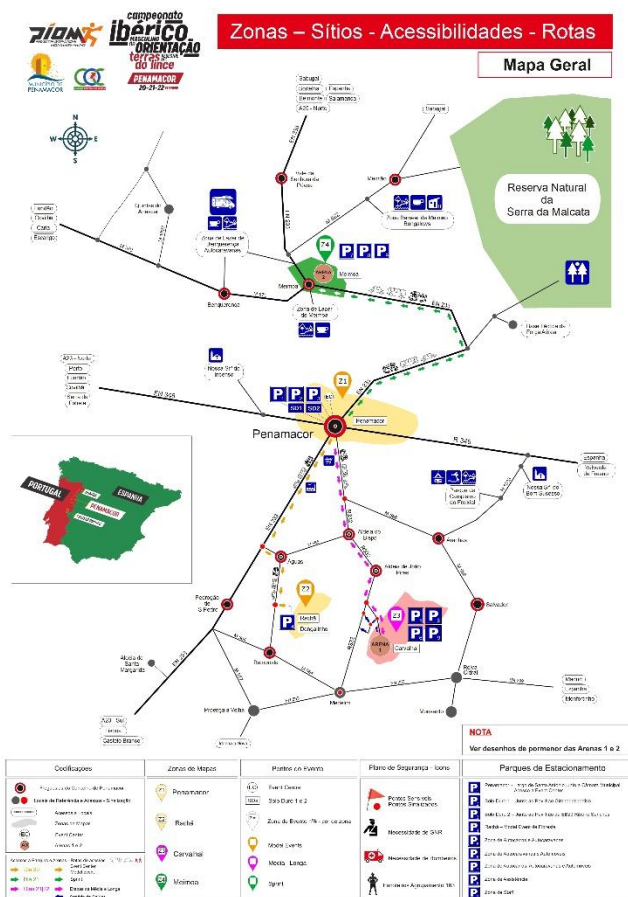
- 1 – Secretariado
- 2 – Tendas de Atletas
- 3 – WC's
- 4 – Bar - Restaurante
- 5 – Informática
- 6 – SI Descarregar
- 7 – Abastecimentos
- 8 – Informações
- 9 – Baby Sitting
- 10 – Primeiros Socorros
- 11 – Lojas do Desporto
- 12 – STAFF - Logística
- 13 – STAFF - Parque
- 14 – Grupo Gerador
- 15 – Cerimónias | Entrega de Prémios
- 16 – Ponto Espectador
- 17 – Partidas - D1 | D2
- 18 – Speaker
- 19 – Área de Competição
- 20 – Ponto 200
- 21 – Acesso a Estacionamento

Etapas: Sprint

Local: Meimoo

Estacionamento: 40.231197, -7.193533 (Campo de futebol da Meimoo)

Arena: Zona de Lazer da Ponte Romana/Piscina Natural, sinalizada a partir do estacionamento



[Descarregar Mapa](#)

DISTÂNCIAS ENTRE PONTOS DE REFERÊNCIA E A ÁREA DO EVENTO:

De	Para	Kms / Tempo
Lisboa (aeroporto)	Penamacor	280 km / 3 hr
Porto (aeroporto)	Penamacor	280 km / 3 hr
Madrid	Penamacor	360 km / 4 hr
Penamacor	Model Event	15 km / 17 min
Penamacor	Arena Média e Longa	16 km / 18 min
Penamacor	Parking Sprint	13 km / 15 min
Arena Média & Longa	Parking Sprint	27 Km / 30 min

Quarentena: Sinalização a partir da Arena e do estacionamento

Distâncias:

Estacionamento - Arena: 1000m, sem desnível, 12 minutos a pé

Arena - Quarentena: 1000m, desnível 50m, 15 minutos a pé



REGULAMENTOS E REGRAS

- O Campeonato Ibérico Masculino de Orientação 2019, no que respeita aos escalões de competição e atribuição de títulos Ibéricos, rege-se pelo Protocolo FPO/FEDO.
- Os títulos Ibéricos são atribuídos pela soma dos pontos das três etapas (Média, Longa e Sprint) nos seguintes escalões: H14, H16, H18, H20, H21Elite, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75.
- O PIOM terá uma classificação final, individual e coletiva, obtida pelo somatório dos pontos das três etapas para todos os escalões, abertos e competição. Apenas os escalões de formação não terão prémios, mas sim lembranças aos seus participantes.
- A competição rege-se pelo Regulamento de Competições da FPO 2019.
- Em casos omissos será aplicado o regulamento da IOF.
- É obrigatório o uso do peitoral do CIMO19 em todas as etapas, correndo o risco de ser desclassificado ou de ser impossibilitado de partir.
- Na etapa de Sprint não será permitida a entrada, na Quarentena, a nenhum atleta após a hora indicada de fecho para participação na competição; Caso entrem depois da hora do fecho, poderão participar na prova, mas extra competição (não será considerado o resultado do sprint para a classificação geral no CIMO).

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

DISTÂNCIA MÉDIA

Terreno: Terreno caracterizado por áreas abertas e semiabertas, com elementos rochosos e detalhes de relevo. Boa progressão e visibilidade. Apresenta algumas vedações e muros em pedras.

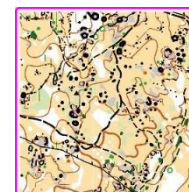
Mapa: Carvalho (2019)

Cartógrafos: Rui Antunes

Escalas: 1:7.500 e 1:10.000 | **Equidistância:** 5 metros

Traçador de percursos: Carlos Monteiro

Hora 1ª partida: 10h00



21 Setembro - DISTÂNCIA MÉDIA					
ESCALÃO	DISTANCIA (Mts)	DESNIVEL (Mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
H10	2,2	30	14	7.500	Não
D10	2,2	30	14	7.500	Não
H12	2,5	30	12	7.500	Não
D12	2,5	30	12	7.500	Não
H14	3,1	40	17	10.000	Não
D14	3,1	40	17	10.000	Não
H16	4,3	100	16	10.000	Não
D16	3,8	70	17	10.000	Não
H18	4,8	95	18	10.000	Sim
D18	4,4	90	18	10.000	Não
H20	5,2	110	20	10.000	Sim
D20	4,4	90	19	10.000	Sim
HE	6,2	120	24	10.000	Sim
DE	4,9	105	21	10.000	Sim
H21A	4,5	90	18	10.000	Não
D21A	4,4	90	18	10.000	Não
H21B	3,5	55	13	10.000	Não
D21B	3,2	50	13	10.000	Não
H35	5,0	110	22	10.000	Sim
D35	4,0	95	19	10.000	Não
H40	4,8	95	20	10.000	Sim
D40	4,0	95	19	10.000	Não
H45	4,8	95	20	10.000	Sim
D45	3,4	65	16	10.000	Não
H50	4,6	90	20	10.000	Sim
D50	3,4	65	16	10.000	Não
H55	3,5	75	15	10.000	Não
D55	2,9	65	14	10.000	Não
H60	3,5	75	15	10.000	Não
D60	2,9	65	14	10.000	Não
H65	2,9	70	14	7.500	Não
D65	2,7	65	12	7.500	Não
H70	2,9	70	14	7.500	Não
D70	2,1	45	12	7.500	Não
H75	2,7	65	12	7.500	Não
D75	2,1	45	12	7.500	Não
H80	2,1	45	12	7.500	Não
FACIL CURTO	2,3	35	12	7.500	Não
DIFICIL CURTO	3,3	65	15	10.000	Não
FÁCIL LONGO	4,3	65	21	10.000	Não
DIFÍCIL LONGO	4,2	70	17	10.000	Não

SPRINT

Terreno: Terreno misto com zona rural aberta e zona urbana pavimentada a paralelos com algum desnível, ruas e escadarias estreitas.

Mapa: Meimoa (2019)

Cartógrafo: Rui Antunes

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

Traçador de percursos: Rafael Lima e Tomás Lima

Horário Quarentena:

16h00 abertura | 16h30 encerramento

Hora 1ª partida: 16h45



DISTÂNCIA LONGA

Terreno: Terreno caracterizado por áreas abertas, semiabertas com elementos rochosos e detalhes de relevo. Boa progressão e boa visibilidade em grande parte do mapa, existindo zonas de menor visibilidade e progressão mais lenta devido a alguma vegetação densa. Apresenta algumas vedações e muros em pedras.

Mapa: Carvalhal (2019)

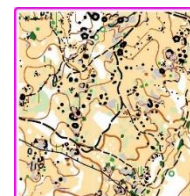
Cartógrafos: Rui Antunes

Escalas: 1:7.500, 1:10.000 e 1:15.000

Equidistância: 5 metros

Traçador de percursos: Rui Antunes

Hora 1ª partida: 09h00



21 Setembro - SPRINT					
ESCALÃO	DISTANCIA (Mts)	DESNIVEL (Mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
H10	1,0	5	15	1.4000	Não
D10	1,0	5	15	1.4000	Não
H12	1,2	10	17	1.4000	Não
D12	1,2	10	17	1.4000	Não
H14	1,5	25	15	1.4000	Não
D14	1,5	25	15	1.4000	Não
H16	2,4	45	20	1.4000	Sim
D16	1,9	45	17	1.4000	Não
H18	2,8	70	23	1.4000	Sim
D18	2,4	55	17	1.4000	Sim
H20	3,4	95	26	1.4000	Sim
D20	3,0	85	22	1.4000	Sim
HE	3,4	95	26	1.4000	Sim
DE	3,0	85	22	1.4000	Sim
H21A	2,9	70	24	1.4000	Sim
D21A	2,5	55	20	1.4000	Sim
H21B	2,0	40	17	1.4000	Não
D21B	1,5	25	15	1.4000	Não
H35	2,9	70	24	1.4000	Sim
D35	2,5	55	20	1.4000	Sim
H40	2,8	70	23	1.4000	Sim
D40	2,4	55	17	1.4000	Sim
H45	2,4	50	17	1.4000	Sim
D45	1,9	45	17	1.4000	Não
H50	2,0	40	17	1.4000	Não
D50	1,7	35	17	1.4000	Não
H55	2,0	40	17	1.4000	Não
D55	1,7	35	17	1.4000	Não
H60	1,7	25	18	1.4000	Não
D60	1,4	20	15	1.4000	Não
H65	1,7	25	18	1.4000	Não
D65	1,4	20	15	1.4000	Não
H70	1,4	20	14	1.4000	Não
D70	1,4	20	14	1.4000	Não
H75	1,4	20	14	1.4000	Não
D75	1,4	20	14	1.4000	Não
H80	1,4	20	14	1.4000	Não
FACIL CURTO	1,0	5	15	1.4000	Não
DIFÍCIL CURTO	1,5	25	16	1.4000	Não
FÁCIL LONGO	1,4	25	21	1.4000	Não
DIFÍCIL LONGO	1,9	50	21	1.4000	Não

22 Setembro - DISTÂNCIA LONGA					
ESCALÃO	DISTANCIA (Mts)	DESNIVEL (Mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
H10	2,3	45	11	7.500	Não
D10	2,3	45	11	7.500	Não
H12	2,7	55	13	7.500	Não
D12	2,7	55	13	7.500	Não
H14	4,2	70	12	10.000	Não
D14	4,2	70	12	10.000	Não
H16	7,4	130	14	10.000	Sim
D16	6,0	115	15	10.000	Não
H18	9,6	160	16	15.000	Sim
D18	6,4	135	13	15.000	Não
H20	10,3	180	18	15.000	Sim
D20	7,0	140	12	15.000	Sim
HE	14,3	210	22	15.000	Sim
DE	10,2	170	18	15.000	Sim
H21A	9,3	145	17	15.000	Não
D21A	6,4	135	13	15.000	Não
H21B	5,2	80	14	10.000	Não
D21B	3,4	50	10	10.000	Não
H35	10,0	175	19	15.000	Sim
D35	6,5	95	12	15.000	Sim
H40	9,7	165	15	15.000	Sim
D40	6,5	95	12	15.000	Sim
H45	9,2	170	16	10.000	Sim
D45	5,6	95	12	10.000	Sim
H50	7,9	110	13	10.000	Sim
D50	5,6	95	12	10.000	Sim
H55	7,0	100	11	10.000	Sim
D55	3,9	80	11	10.000	Não
H60	7,0	100	11	10.000	Sim
D60	3,9	80	11	10.000	Não
H65	5,0	85	9	7.500	Não
D65	3,0	70	8	7.500	Não
H70	5,0	85	9	7.500	Não
D70	2,7	50	8	7.500	Não
H75	3,0	70	8	7.500	Não
D75	2,7	50	8	7.500	Não
H80	2,7	50	8	7.500	Não
FACIL CURTO	2,6	55	13	7.500	Não
DIFÍCIL CURTO	3,9	75	11	10.000	Não
FÁCIL LONGO	4,3	60	16	10.000	Não
DIFÍCIL LONGO	5,2	105	11	10.000	Não



CLUBE DE
ORIENTAÇÃO DO CENTRO

info@coc.pt
www.coc.pt