

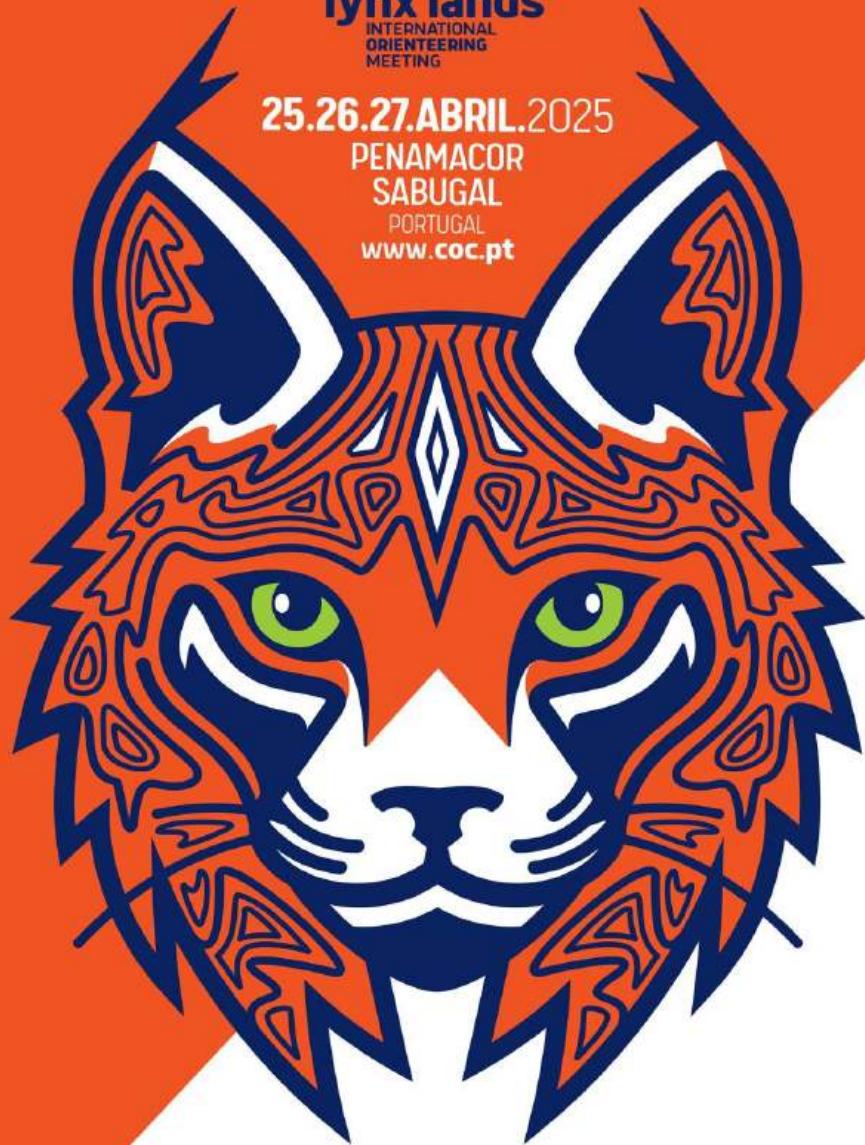


**lynx lands**  
INTERNATIONAL  
ORIENTEERING  
MEETING

www.coc.pt  
www.cm-sabugal.pt

**25.26.27.ABRIL.2025**

PENAMACOR  
SABUGAL  
PORTUGAL  
[www.coc.pt](http://www.coc.pt)



# **CAMPEONATO IBÉRICO MASCULINO**

**ORIENTAÇÃO PEDESTRE**

TAÇA DE PORTUGAL . LIGA ESPANHOLA  
DE ORIENTAÇÃO

info@coc.pt



# **BOLETIM FINAL**



# Índice

<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	2
<b>PROGRAMA.....</b>	2
<b>REGULAMENTOS E REGRAS .....</b>	4
<b>INFORMAÇÃO GERAL.....</b>	4
<b>LOCALIZAÇÕES MACRO DAS ETAPAS   EVENTO .....</b>	4
<b>DISTÂNCIAS ENTRE PONTOS DE REFERÊNCIA E A ÁREA DO EVENTO .....</b>	6
<b>LOCALIZAÇÃO ESTACIONAMENTOS .....</b>	6
<b>PARQUEAMENTO E PERNOITA DE AUTOCARAVANAS .....</b>	6
<b>SOLO DURO e BANHOS .....</b>	7
<b>SECRETARIADO.....</b>	7
<b>KIT do PARTICIPANTE.....</b>	7
<b>PEITORAL CIMO 2025.....</b>	8
<b>ALTERAÇÕES de SI CARD.....</b>	8
<b>HORAS DE PARTIDA .....</b>	8
<b>QUARENTENA.....</b>	8
<b>SEGURO DESPORTIVO.....</b>	9
<b>SERVIÇO DE BABYSITTING .....</b>	9
<b>SERVIÇO DE CATERING   BAR e ALIMENTAÇÃO .....</b>	9
<b>ABASTECIMENTOS .....</b>	10
<b>TEMPO LIMITE DA PROVA .....</b>	10
<b>RECOLHA de MAPAS .....</b>	10
<b>RESULTADOS e PRÉMIOS .....</b>	10
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA .....</b>	11



## APRESENTAÇÃO

O COC - Clube de Orientação do Centro organizará nos dias 25, 26 e 27 de abril de 2025 o LIOM CIMO - Campeonato Ibérico Masculino de Orientação e conta com o apoio das Câmaras Municipais de Penamacor e Sabugal, das Entidades Locais e proprietários dos terrenos das etapas de floresta, contando ainda com a colaboração das Federações Portuguesa e Espanhola de Orientação.

Trata-se de uma prova com 3 etapas de floresta pontuáveis para a Taça de Portugal de Orientação Pedestre, 1 etapa pontuável para a Taça de Portugal de Sprint, enquanto as 2 etapas de floresta de sábado e domingo e a etapa de sprint serão pontuáveis para a Liga Nacional de Espanha.

Simultaneamente, será disputado o CIMO - Campeonato Ibérico Masculino de Orientação.

Serão apurados e premiados os vencedores do LIOM, em todos os escalões, e os vencedores do CIMO nos escalões que disputam campeonato ibérico, através do somatório dos pontos das três etapas que se disputarão sábado e domingo.

**DATA DO EVENTO:** 25 a 27 de Abril de 2025

**LOCAL:** Concelhos de Sabugal e Penamacor, Portugal

**ORGANIZAÇÃO:** Clube de Orientação do Centro, Câmaras Municipais de Sabugal e Penamacor

**APOIO:** Juntas de Freguesia de Vila do Touro, Penamacor e União de Freguesias de Aldeia do Bispo, João Pires e Águas

## PROGRAMA

### 18 de abril (sexta-feira – 23h59m)

Data-limite para inscrições em Escalões de Competição, Formação e Abertos.

Nota: As inscrições em Escalões Abertos podem ser efetuadas até à data da prova, ficando sempre dependentes da disponibilidade de mapas. Recomenda-se a todos os interessados em participar nestes escalões que realizem a inscrição até ao dia 18 de abril.

### 24 de abril (quinta-feira – Dia -1)

20h30 – Abertura do solo duro 1

Solo Duro 1 – Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas do Sabugal

### 25 de abril (sexta-feira – Dia 1)

#### MANHÃ

09h00 – Abertura do Secretariado no Centro do Evento/Arena – Sede da Associação da Vila do Touro

09h30 – Abertura da quarentena para a prova do Campeonato Nacional Temp-O

09H45 – Início da prova do Campeonato Nacional de Temp-O

10h00 – Encerramento da quarentena do Campeonato Nacional Temp-O



## TARDE

14h30 – Abertura do Babysitting

15h00 – Início das Partidas – Distância Média – Vila do Touro

15h10 / 16h10 – Partidas dos Escalões Abertos, T10 e D/H12

17h45 – Entrega de prémios do Campeonato Nacional de Temp-O

18h00 – Encerramento do Babysitting

18h00 – Encerramento do Secretariado

Banhos no Solo Duro 1 Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas do Sabugal

## 26 de abril (sábado – Dia 2)

### MANHÃ

08h00 – Abertura do Secretariado no Centro do Evento/Arena – Sede da Associação da Vila do Touro

09h00 – Abertura do Babysitting

09h30 – Início das Partidas – Distância Longa – Vila do Touro

09h40 / 10h40 – Partidas dos Escalões Abertos, T10 e D/H12

13h00 – Encerramento do Babysitting

13h00 – Encerramento do Secretariado

14h30 – Abertura do Solo Duro 2

Solo Duro 2 – Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor

14h30 – Abertura do Solo Duro 3

Solo Duro 3 – Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas 2/3 Ribeiro Sanches (Penamacor)

### 15h00 – Fecho do Solo Duro 1 (Sabugal)

## TARDE

16h30 – Abertura do Secretariado – Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor (Solo Duro 2)

16h30 – Abertura da Quarentena do Sprint – Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor (Solo Duro 2)

17h00 – Abertura do Babysitting

17h15 – Encerramento da Quarentena do Sprint

17h30 – Início das Partidas – Sprint – Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor

17h35 / 18h40 – Partidas dos Escalões Abertos, T10 e D/H12

19h30 – Encerramento do Babysitting

19h30 – Encerramento do Secretariado

## 27 de abril (domingo – Dia 3)

**08h00 – Encerramento do Solo duro 2 (Por realização de atividade desportiva no pavilhão na manhã de domingo, este terá de estar totalmente desocupado pelas 08h00 de domingo)**



## MANHÃ

09h00 – Abertura do Secretariado na Arena – Mapa da Rachã (Águas – Penamacor)  
09h30 – Abertura do Babysitting  
10h00 – Início das Partidas – Distância Média – Mapa da Rachã (Águas – Penamacor)  
10h10 / 11h10 – Partidas dos Escalões Abertos, T10 e D/H12  
12h30 – Encerramento do Secretariado  
13h00 – Encerramento do Babysitting  
13h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios  
**16h00 – Encerramento do Solo Duro 3** - Escola Ribeiro Sanches (único local para banhos após etapa de domingo)

## REGULAMENTOS E REGRAS

A competição **LIOM 2025** rege-se pelo Regulamento de competições pedestre da FPO em vigor, que pode ser consultado [AQUI](#).

Em casos omissos será aplicado o regulamento da IOF.

O **CIMO** - Campeonato Ibérico Masculino de Orientação 2025, no que respeita aos escalões de competição e atribuição de títulos, rege-se pelo Protocolo FPO/FEDO em vigor, que pode ser consultado [AQUI](#).

Os títulos ibéricos são atribuídos nos seguintes escalões:

H14, H16, H18, H20, H21Elite, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75 e H80

Qualquer participante masculino, federado na FPO e FEDO, que se inscreva em qualquer escalão diferente dos identificados no parágrafo acima, fica excluído de disputar o título ibérico.

## INFORMAÇÃO GERAL

### LOCALIZAÇÕES MACRO DAS ETAPAS | EVENTO





**lynx lands** 2025  
INTERNATIONAL ORIENTEERING  
MEETING [www.loocanada.com](http://www.loocanada.com)

#### **Zonas de Competição-ETAPAS-Acessibilidades**

- |           |                                |                 |
|-----------|--------------------------------|-----------------|
| <b>E1</b> | Vila do Touro<br>Etapas Temp-O | <b>25</b> Manhã |
| <b>E2</b> | Vila do Touro<br>Etapas Média  | <b>25</b> Tarde |
| <b>E3</b> | Vila do Touro<br>Etapas Longa  | <b>26</b> Manhã |
| <b>E4</b> | Penamacor<br>Etapas Sprint     | <b>26</b> Tarde |
| <b>E5</b> | Rachã - Águas<br>Etapas Média  | <b>27</b> Manhã |





## DISTÂNCIAS ENTRE PONTOS DE REFERÊNCIA E A ÁREA DO EVENTO

De	Para	Kms / Tempo
Lisboa (aeroporto)	Penamacor	280 km / 3 horas
Porto (aeroporto)	Penamacor	280 km / 3 horas
Madrid	Penamacor	360 km / 4 horas
Lisboa (aeroporto)	Sabugal	310 kms / 3h10m
Porto (aeroporto)	Sabugal	240 Kms / 2h30m
Madrid	Sabugal	365 Kms / 4 horas
Sabugal	Vila do Touro	15 km / 17 minutos
Penamacor	Vila do Touro	45 Km / 1 hora
Sabugal	Penamacor	34 km / 35 minutos
Penamacor	Rachã	12 km / 15 minutos

## LOCALIZAÇÃO ESTACIONAMENTOS

Dias	Estacionamentos	Coordenadas	Notas
Dia 1 e 2 Média e Longa	Parque Ligeiros Prioritários dia 1 e 2	40.4128768, -7.1039603	Na área circundante à sede da Junta de Freguesia
	Parque Autocaravanas	40.4117972, -7.1048291	Parque de autocaravanas
	Parque Autocarros, Autocaravanas e carrinhas 9 lugares	40.4157391, -7.1048096	Adro da igreja de Vila do Touro
	Parque ligeiros (geral)	40.4106862, -7.1038145	Terreno a sul da Vila
<b>Dia 2 Sprint</b>	Todos os Veículos	40.170371, -7.175081	Junto ao Pavilhão Gimnodesportivo
<b>Dia 3 Média</b>	Todos os Veículos	40.090805, -7.207495	A cerca de 50 a 200 mts da Arena. Chegados ao acesso do estacionamento, os condutores deverão seguir as instruções da Organização.

## PARQUEAMENTO E PERNOITA DE AUTOCARAVANAS

Noites de 24 a 27/04 - Permitida a pernoita em autocaravana em **Vila do Touro**

Opção 1 coordenadas 40.412037, -7.104829 || Opção 2 coordenadas 40.415816, -7.105204

Noite de 26 para 27/04 - Permitida a pernoita em autocaravanas junto ao Solo Duro 2 (Pavilhão **Gimnodesportivo de Penamacor**) e no Parking da etapa de domingo dia 27 (**Rachã**)

Solo Duro coordenadas 40.170371, -7.175081 || Rachã (etapa 27/04) coordenadas 40.090805, -7.207495



## SOLO DURO e BANHOS

Solo Duro	Local	Abertura	Fecho	Coordenadas
1	Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas do Sabugal	Dia 24 às 20:30	Sábado às 15:00	40.354782, -7.085481
2	Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor	Dia 26 às 16:30	Domingo às 08:00	40.170371, -7.175081
3	Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas 2/3 Ribeiro Sanches em Penamacor	Dia 26 às 14:30	Domingo às 16:00	40.165116, -7.178496

Notas:

- É proibido utilizar sapatos de bicos no interior dos recintos (pavilhões – solo duro).
- É proibido cozinhar e comer no interior dos pavilhões.
- Solo Duro 3 será o único local onde serão disponibilizados banhos até às 16h00, após a última etapa do LIOM no domingo.

## SECRETARIADO

Etapa	Local	Hora Abertura	Hora Fecho	Coordenadas
CN Temp-O e Distância Média	Centro do Evento/Arena – Sede da Associação da Vila do Touro	09:00	18:30	40.414270, -7.104999
Distância Longa	Centro do Evento/Arena – Sede da Associação da Vila do Touro	8:00	13:00	40.414270, -7.104999
Sprint	Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor (Solo Duro 2)	16:30	19:30	40.170371, -7.175081
Distância Média	Arena - Mapa da Rachã (Águas, Penamacor)	9:00	12:30	40.090805, -7.207495

## KIT do PARTICIPANTE

A todos os participantes do LIOM 2025 será oferecido um kit com o peitoral LIOM e diversos brindes, onde se destaca a t-shirt técnica do evento e um copo de múltipla utilização, que servirá para todos os abastecimentos do atleta durante o evento.

Para os participantes que comprarem, através da plataforma Ori Oásis, a refeição quente na etapa da distância longa receberão uma senha juntamente com o kit, a qual devem apresentar obrigatoriamente aquando do levantamento da refeição.



## PEITORAL CIMO 2025

**Todos os participantes terão de usar o peitoral disponibilizado pela organização,** produzido para o LIOM.

**Os peitorais deverão ser levantados no Secretariado,** inseridos no Kit participante.

## ALTERAÇÕES de SI CARD

As alterações de SI Card deverão, obrigatoriamente, ser solicitadas no Secretariado, as quais estão sujeitas à taxa em vigor conforme Regulamento da FPO, ou seja, 2,00 € por alteração.

Não serão autorizadas partidas de atletas com alterações de dados que não tenham sido previamente validadas no Secretariado.

## HORAS DE PARTIDA

Em escalões de competição não haverá alterações na hora de partida no dia da prova.

Os Escalões Abertos, T10 e D/H12 terão uma hora de partida atribuída para sua dispersão na janela de tempos de partida, contudo iniciarão os seus percursos utilizando uma estação “START”.

## QUARENTENA

### Campeonato Nacional de Temp-O

Existirá uma quarentena antes da prova Campeonato Nacional de Temp-O, no adro da Igreja de Vila do Touro.

No final do percurso o atleta regressa pelo caminho da prova não podendo interagir com os atletas que aguardam a realização do seu percurso. Apela-se ao fair-play!

A quarentena abre às 9h30 e encerra às 10h00.



## Sprint

Existirá uma quarentena antes da prova do Sprint no Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor, local do Solo Duro 2.

A quarentena abre às 16:30 e encerra às 17:15.

Não será permitida a entrada de nenhum atleta após a hora indicada de fecho da quarentena, para participação na competição. No caso de atletas entrarem na quarentena depois da hora do fecho poderão participar na prova, mas extracompetição, ou seja, não será considerado o resultado para a classificação geral no CIMO nem no LIOM.

As Chegadas distam cerca de 750 mts da Quarentena/Partidas.

## SEGURADO DESPORTIVO

Atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação (FPO) e atletas não federados, nacionais ou estrangeiros, com ou sem residência em Portugal, estarão cobertos pelo seguro da FPO.

Os participantes não federados, aquando da sua inscrição, terão de fornecer o seu NIF português, se o tiverem, ou sendo estrangeiros não residentes, terão que fornecer o seu número de identificação do seu país de residência ou nacionalidade.

Atletas federados na FEDO estarão ao abrigo do seguro da Federação Espanhola.

## SERVIÇO DE BABYSITTING

Etapa	Abertura	Encerramento
Média	14:30	18:00
Longa	9:00	13:00
Sprint	17:00	19:30
Média	9:30	13:00

É obrigatório o pedido deste serviço através do registo na plataforma Ori Oásis, aquando da realização das inscrições para a(s) etapa(s) da prova.

## SERVIÇO DE CATERING | BAR e ALIMENTAÇÃO

### Vila do Touro

A organização não terá serviço de catering, nas etapas que se realizarão em **Vila do Touro**, na tarde do dia 25/04 (Etapa da distância Média) e na manhã do dia 26/04 (Etapa da distância Longa).

Estará aberto ao público e participantes o café “Boletos”, localizado em Vila do Touro, nas imediações do Centro do Evento, onde podem ser adquiridas bebidas e alguma alimentação.

**Na etapa de distância Longa, que se disputará no dia 26/04**, irá funcionar a **venda de uma refeição quente**, cuja ementa será porco no espeto com arroz de feijão, incluindo bebida e fruta, pelo preço de 5,00€. Contudo é condição **obrigatória**, a prévia aquisição dessa refeição na plataforma **Ori Oásis**, aquando da inscrição na prova.



## **Penamacor**

Existem na Vila de Penamacor diversos cafés e restaurante aos quais os participantes poderão recorrer e por essa razão na etapa de Sprint não haverá serviço de catering disponibilizado pela organização.

## **Rachã**

Na etapa de distância Média que se realizará no **domingo dia 27/04**, a organização **disponibilizará um serviço de catering na Arena**, onde os participantes poderão escolher a sua refeição a partir da ementa disponibilizada no local. Não há obrigatoriedade de aquisição da refeição previamente aquando da inscrição.

## **ABASTECIMENTOS**

**No KIT de participante será disponibilizado um copo, destinado ao uso pessoal durante todo o evento.** A organização apenas disponibilizará água em jerrican ou em torneira, cabendo ao participante utilizar o seu próprio copo.

## **TEMPO LIMITE DA PROVA**

Distância Média – 2 horas || Distância Sprint – 50 min || Distância Longa – 3 horas.

## **RECOLHA de MAPAS**

Não haverá recolha de mapas no final dos percursos. Apela-se ao fair-play de todos os participantes para que, uma vez concluídas as suas provas, reservem para si a visualização do mapa.

## **RESULTADOS e PRÉMIOS**

Campeonato Nacional TEMP-O: Medalhas para os 3 primeiros classificados.

Campeonato Ibérico Masculino 2025 (**CIMO**): Classificação individual com atribuição de prémios para os 3 melhores atletas na soma dos pontos das três provas (distância Longa e Sprint disputadas no sábado e distância Média disputada no domingo), nos escalões de competição que disputam o Campeonato Ibérico (Artº 22 do Regulamento Competições Pedestre FPO e Protocolo FPO/FEDO).

Classificação geral do evento (**LIOM**): A classificação final (individual e coletiva) do evento será obtida pela soma dos pontos das 3 etapas disputadas no sábado e domingo (distâncias Longa e Sprint disputadas no sábado e distância Média disputada no domingo); Prémios para os 3 melhores clubes; Prémios para os 3 primeiros classificados dos escalões de competição (5 primeiros no escalão D/H Elite), assim como para os 3 primeiros classificados dos escalões abertos.

Todos os **participantes dos escalões T10, D/H12 e Aberto Branco, receberão uma lembrança de participação**, independentemente do seu resultado.



## INFORMAÇÃO TÉCNICA

**Campeonato Nacional de Temp-O – Vila do Touro (Sabugal) dia 25 de abril**

Mapa novo de Vila do Touro, com produção em março de 2025

Cartógrafo: Alexandre Reis || Escala 1:4.000 || Equidistância 2,5 mts



### Percorso

Nº de estações: 5

Nº de desafios por estação: 5

Distância total do percurso: 350m

Tolerância para resposta Z (zero): 4m

### Média & Longa (etapas 1 e 2 | dias 25 e 26 abril) – Vila do Touro (Sabugal)

Mapa novo de Vila do Touro, com produção em setembro/outubro de 2024 || Revisão em março 2025

Cartógrafo: Rui Antunes e Alexandre Reis || Escalas 1:7500, 1:10.000 e 1:15.000 || Equidistância: 5 mts

Terreno com áreas de progressão rápida, com detalhes rochosos e afloramentos, a proporcionar bom recorte técnico, alternando com zonas semiabertas e vegetação arbustiva a tornar a progressão mais lenta, obrigando a uma cuidada escolha de itinerários. Salientamos ainda o relevo e a existência de muros de pedra, na sua maioria transponíveis.

### Traçador de percursos:

Média – Carlos Monteiro e Duarte Santo

Longa – Tomás Lima



Área de progressão lenta



Área de boa progressão



LIOM - TAÇA DE PORTUGAL 2025					
DISTÂNCIA MÉDIA - 25 abril - VILA DO TOURO					
Distância da Arena (Secretariado/Chegadas) até Partidas 350 mts    5 minutos a passo					
1ª PARTIDA 15:00 horas    Minuto -3					
ESCALÃO	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (Mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
T10	2 230	65	14	7.500 – 5 m	Não
H12	2 530	80	13	7.500 – 5 m	Não
D12	2 530	80	13	7.500 – 5 m	Não
H14	3 400	95	14	10.000 – 5 m	Não
D14	2 750	80	12	10.000 – 5 m	Não
H16	3 590	135	15	10.000 – 5 m	Não
D16	3 150	115	14	10.000 – 5 m	Não
H18	4 070	155	18	10.000 – 5 m	Não
D18	3 580	150	17	10.000 – 5 m	Não
H20	4 450	155	19	10.000 – 5 m	Não
D20	3 640	150	17	10.000 – 5 m	Não
HE	4 800	190	24	10.000 – 5 m	Não
DE	4 110	145	20	10.000 – 5 m	Não
H21A	3 850	145	18	10.000 – 5 m	Não
D21A	3 010	125	14	10.000 – 5 m	Não
HB	3 420	95	13	10.000 – 5 m	Não
DB	3 010	90	14	10.000 – 5 m	Não
H35	4 400	135	20	10.000 – 5 m	Não
D35	3 410	150	17	10.000 – 5 m	Não
H40	4 260	135	20	10.000 – 5 m	Não
D40	3 270	150	15	10.000 – 5 m	Não
H45	4 080	140	19	10.000 – 5 m	Não
D45	3 070	150	14	10.000 – 5 m	Não
H50	3 790	140	19	10.000 – 5 m	Não
D50	2 880	115	13	10.000 – 5 m	Não
H55	3 390	140	16	7.500 – 5 m	Não
D55	2 740	90	14	7.500 – 5 m	Não
H60	3 230	135	16	7.500 – 5 m	Não
D60	2 230	70	11	7.500 – 5 m	Não
H65	2 950	110	15	7.500 – 5 m	Não
D65	2 150	60	11	7.500 – 5 m	Não
H70	2 620	85	13	7.500 – 5 m	Não
D70	2 150	60	11	7.500 – 5 m	Não
H75	2 130	55	10	7.500 – 5 m	Não
D75	1 940	50	9	7.500 – 5 m	Não
H80	2 130	55	10	7.500 – 5 m	Não
D80	1 940	50	9	7.500 – 5 m	Não
BRANCO	2 230	55	14	7.500 – 5 m	Não
VERDE	2 430	75	12	7.500 – 5 m	Não
AMARELO	2 410	55	13	10.000 – 5 m	Não
VERMELHO	3 420	105	17	10.000 – 5 m	Não



LIOM - CAMPEONATO IBÉRICO MASCULINO 2025					
DISTÂNCIA LONGA - 26 abril - VILA DO TOURO					
Distância da Arena (Secretariado/Chegadas) até Partidas 1.200 mts    17 minutos a passo					
1ª PARTIDA 9:30 horas    Minuto -3					
ESCALÃO	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
T10	2 050	80	16	7.500 – 5 m	Não
H12	2 790	80	15	7.500 – 5 m	Não
D12	2 790	80	15	7.500 – 5 m	Não
H14	4 040	155	14	10.000 – 5 m	Não
D14	3 770	120	16	10.000 – 5 m	Não
H16	7 110	255	12	10.000 – 5 m	Não
D16	3 940	150	9	10.000 – 5 m	Não
H18	8 030	280	16	15.000 – 5 m	Não
D18	5 560	215	10	15.000 – 5 m	Não
H20	10 490	355	18	15.000 – 5 m	Não
D20	6 070	235	10	15.000 – 5 m	Não
HE	11 950	415	23	15.000 – 5 m	Não
DE	8 630	310	17	15.000 – 5 m	Não
H21A	8 430	295	16	15.000 – 5 m	Não
D21A	5 350	200	13	15.000 – 5 m	Não
HB	4 140	160	15	10.000 – 5 m	Não
DB	3 840	135	15	10.000 – 5 m	Não
H35	8 950	285	17	15.000 – 5 m	Não
D35	5 670	235	14	15.000 – 5 m	Não
H40	7 610	235	14	15.000 – 5 m	Não
D40	4 240	175	9	15.000 – 5 m	Não
H45	6 860	225	13	10.000 – 5 m	Não
D45	3 940	170	10	10.000 – 5 m	Não
H50	6 210	230	10	10.000 – 5 m	Não
D50	3 720	140	10	10.000 – 5 m	Não
H55	6 080	210	12	10.000 – 5 m	Não
D55	3 320	120	9	10.000 – 5 m	Não
H60	5 730	195	12	10.000 – 5 m	Não
D60	3 150	110	9	10.000 – 5 m	Não
H65	5 060	185	12	7.500 – 5 m	Não
D65	2 930	80	9	7.500 – 5 m	Não
H70	4 160	125	12	7.500 – 5 m	Não
D70	2 930	80	9	7.500 – 5 m	Não
H75	2 660	85	10	7.500 – 5 m	Não
D75	2 300	75	9	7.500 – 5 m	Não
H80	2 660	85	10	7.500 – 5 m	Não
D80	2 300	75	9	7.500 – 5 m	Não
BRANCO	2 050	80	16	7.500 – 5 m	Não
VERDE	2 790	80	15	7.500 – 5 m	Não
AMARELO	3 710	90	14	10.000 – 5 m	Não
VERMELHO	6 570	220	12	10.000 – 5 m	Não



### Sprint (etapa 3 | dia 26 de abril) – Penamacor

Mapa de Penamacor com produção em 2015, atualizado em 2018 e revisto em julho de 2024

Cartógrafo: Rui Antunes || Escala: 1:4.000 || Equidistância: 2,5 metros

Traçador de percursos: Carlos Monteiro e Duarte Santo

Penamacor é uma vila histórica com algum relevo, cuja área alterna malha urbana assimétrica com zona histórica envolvente ao castelo.



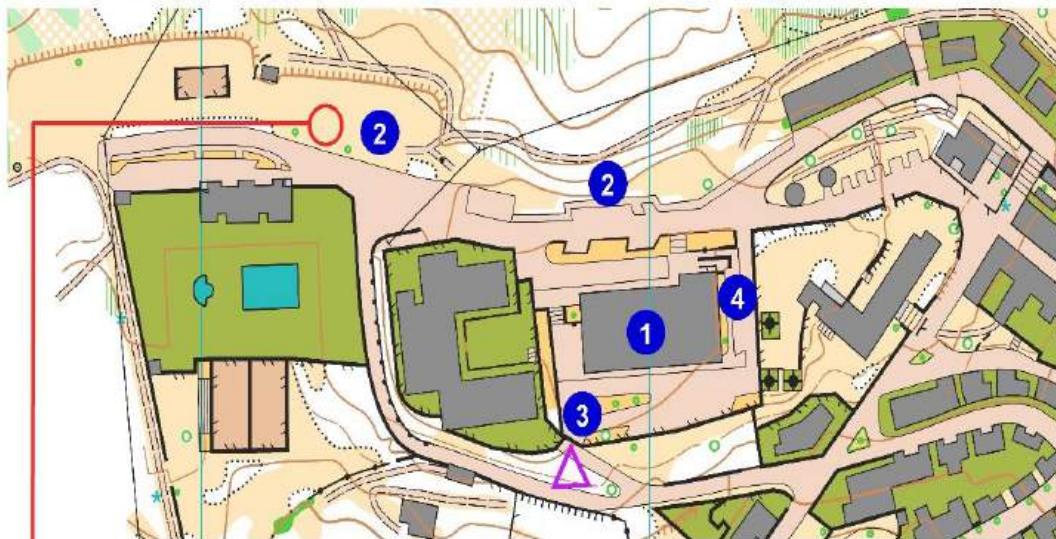


LIOM - CAMPEONATO IBÉRICO MASCULINO 2025					
SPRINT - 26 abril - PENAMACOR					
Pré Partida no espaço da Quarentena					
1ª PARTIDA 17:30 horas    Minuto -7    Fecho Quarentena 17:15					
ESCALÃO	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
T10	1 210	50	15	1.4000 - 2,5m	Não
H12	1 730	70	21	1.4000 - 2,5m	Não
D12	1 730	70	21	1.4000 - 2,5m	Não
H14	2 010	90	14	1.4000 - 2,5m	Não
D14	1 940	85	13	1.4000 - 2,5m	Não
H16	2 820	90	15	1.4000 - 2,5m	Não
D16	2 400	125	15	1.4000 - 2,5m	Não
H18	2 880	125	20	1.4000 - 2,5m	Não
D18	2 460	110	17	1.4000 - 2,5m	Não
H20	3 040	150	21	1.4000 - 2,5m	Não
D20	2 660	125	17	1.4000 - 2,5m	Não
HE	3 600	155	25	1.4000 - 2,5m	Não
DE	2 740	125	18	1.4000 - 2,5m	Não
H21A	2 520	125	14	1.4000 - 2,5m	Não
D21A	2 370	110	17	1.4000 - 2,5m	Não
HB	2 150	85	15	1.4000 - 2,5m	Não
DB	1 900	60	12	1.4000 - 2,5m	Não
H35	3 030	150	22	1.4000 - 2,5m	Não
D35	2 400	105	17	1.4000 - 2,5m	Não
H40	2 830	130	22	1.4000 - 2,5m	Não
D40	2 300	110	17	1.4000 - 2,5m	Não
H45	2 710	115	19	1.4000 - 2,5m	Não
D45	2 090	85	16	1.4000 - 2,5m	Não
H50	2 620	140	17	1.4000 - 2,5m	Não
D50	1 960	90	15	1.4000 - 2,5m	Não
H55	2 200	105	14	1.4000 - 2,5m	Não
D55	1 780	95	11	1.4000 - 2,5m	Não
H60	2 000	100	11	1.4000 - 2,5m	Não
D60	1 550	60	12	1.4000 - 2,5m	Não
H65	1 870	100	11	1.4000 - 2,5m	Não
D65	1 390	50	11	1.4000 - 2,5m	Não
H70	1 710	80	9	1.4000 - 2,5m	Não
D70	1 390	50	11	1.4000 - 2,5m	Não
H75	1 310	55	10	1.4000 - 2,5m	Não
D75	1 160	45	11	1.4000 - 2,5m	Não
H80	1 310	55	10	1.4000 - 2,5m	Não
D80	1 160	45	11	1.4000 - 2,5m	Não
BRANCO	1 210	50	15	1.4000 - 2,5m	Não
VERDE	1 370	55	19	1.4000 - 2,5m	Não
AMARELO	2 000	65	15	1.4000 - 2,5m	Não
VERMELHO	2 470	105	18	1.4000 - 2,5m	Não



# Penamacor

26 abril (tarde) - Sprint



## Legenda:

Coordenadas GPS  
40.1704607 -7.1761731

- 1 - Centro do Evento | Quarentena | Solo Duro 2 | WC's
- 2 - Estacionamentos
- 3 - Pré Partida
- 4 - Lojas Orientação

## Média (etapa 4 | dia 27 abril) - Rachã

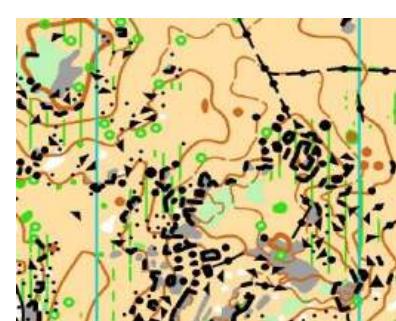
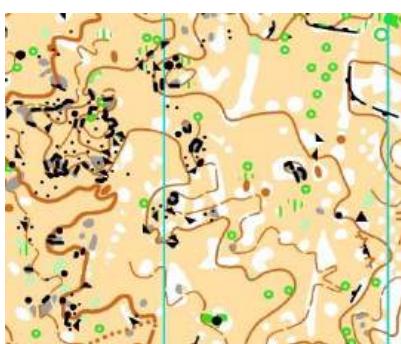
Mapa Rachã produção em 2015, atualizado em 2018 e 2023, revisto e ampliado em julho 2024 e Março 2025

Cartógrafo: Rui Antunes || Escalas 1:7500, 1:10.000 || Equidistância: 5 mts

Traçador de Percursos: Carlos Monteiro e Duarte Santo

Terreno aberto de boa progressão, com detalhes rochosos e afloramentos, a proporcionar bom recorte técnico.

Salientamos ainda o relevo e a existência de algumas vedações transponíveis e com passagens assinaladas.



O percurso dos escalões **T10 e Branco** tem algumas ligações entre pontos sem referências lineares no terreno (p. ex. caminhos, vedações ou muros). Para suprir estas ausências, a organização criou referências lineares, colocando estacas com contacto visual entre elas, conforme imagem abaixo, para ajudar os participantes na sua navegação.



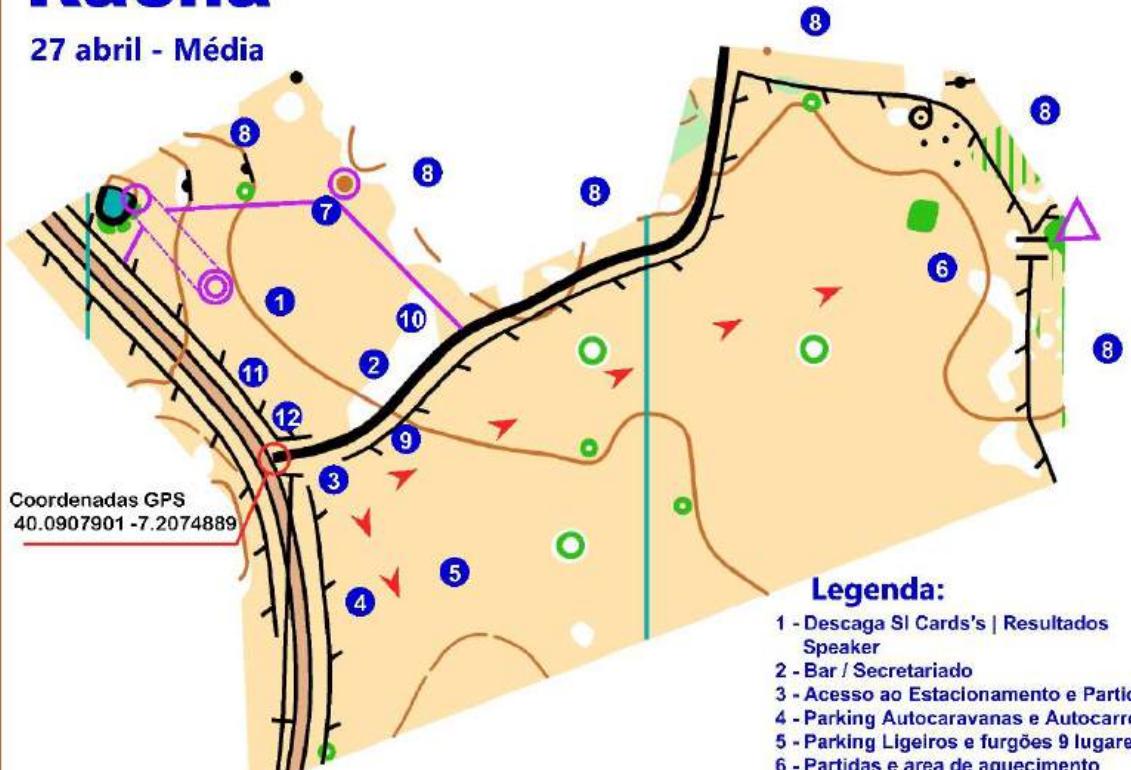
lynx lands 2025  
INTERNATIONAL ORIENTEERING  
MEETING PENAMARCA SABUGAL

## PERCURSOS T10 e BRANCO Referências de Ajuda



### Rachã

27 abril - Média



#### Legenda:

- 1 - Descarga SI Cards's | Resultados Speaker
- 2 - Bar / Secretariado
- 3 - Acesso ao Estacionamento e Partidas
- 4 - Parking Autocaravanas e Autocarros
- 5 - Parking Ligeiros e furgões 9 lugares
- 6 - Partidas e área de aquecimento
- 7 - Ponto de Espetadores
- 8 - Área de competição
- 9 - WC's
- 10 - Baby Sitting
- 11 - Lojas Orientação
- 12 - Assistência e primeiros socorros



LIOM - CAMPEONATO IBÉRICO MASCULINO 2025					
DISTÂNCIA MÉDIA - 27 abril - RACHÃ					
Distância da Arena (Secretariado/Chegadas) até Partidas 250 mts    5 minutos a passo					
1ª PARTIDA 10:00 horas    Minuto -3					
ESCALÃO	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (Mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
T10	2 510	60	13	7.500 – 5 m	Não
H12	2 820	60	13	7.500 – 5 m	Não
D12	2 820	60	13	7.500 – 5 m	Não
H14	3 440	100	14	10.000 – 5 m	Não
D14	3 070	75	15	10.000 – 5 m	Não
H16	4 450	160	18	10.000 – 5 m	Sim
D16	3 150	115	14	10.000 – 5 m	Não
H18	4 870	165	18	10.000 – 5 m	Sim
D18	4 030	140	17	10.000 – 5 m	Não
H20	5 210	170	20	10.000 – 5 m	Sim
D20	4 160	135	17	10.000 – 5 m	Não
HE	5 800	205	24	10.000 – 5 m	Sim
DE	5 180	180	23	10.000 – 5 m	Sim
H21A	4 540	165	19	10.000 – 5 m	Não
D21A	3 390	105	14	10.000 – 5 m	Não
HB	3 360	110	18	10.000 – 5 m	Não
DB	2 870	85	13	10.000 – 5 m	Não
H35	5 130	170	21	10.000 – 5 m	Sim
D35	4 100	135	17	10.000 – 5 m	Não
H40	4 910	165	23	10.000 – 5 m	Sim
D40	3 820	135	14	10.000 – 5 m	Não
H45	4 780	160	20	10.000 – 5 m	Sim
D45	3 250	125	14	10.000 – 5 m	Não
H50	4 500	150	19	10.000 – 5 m	Não
D50	3 110	115	13	10.000 – 5 m	Não
H55	3 860	135	16	7.500 – 5 m	Não
D55	2 820	90	13	7.500 – 5 m	Não
H60	3 680	130	14	7.500 – 5 m	Não
D60	2 400	75	12	7.500 – 5 m	Não
H65	3 330	130	15	7.500 – 5 m	Não
D65	2 050	70	10	7.500 – 5 m	Não
H70	2 940	100	13	7.500 – 5 m	Não
D70	2 050	70	10	7.500 – 5 m	Não
H75	2 370	80	12	7.500 – 5 m	Não
D75	1 790	65	9	7.500 – 5 m	Não
H80	2 370	80	12	7.500 – 5 m	Não
D80	1 790	65	9	7.500 – 5 m	Não
BRANCO	2 510	65	13	7.500 – 5 m	Não
VERDE	3 010	75	12	7.500 – 5 m	Não
AMARELO	3 000	85	14	10.000 – 5 m	Não
VERMELHO	4 630	125	15	10.000 – 5 m	Não



União de Freguesias



**26º GRM**  
"Fortes e Leais"

**Burinhosa/Pataias**  
Longa (Mass Start)

15 de Novembro de 2025