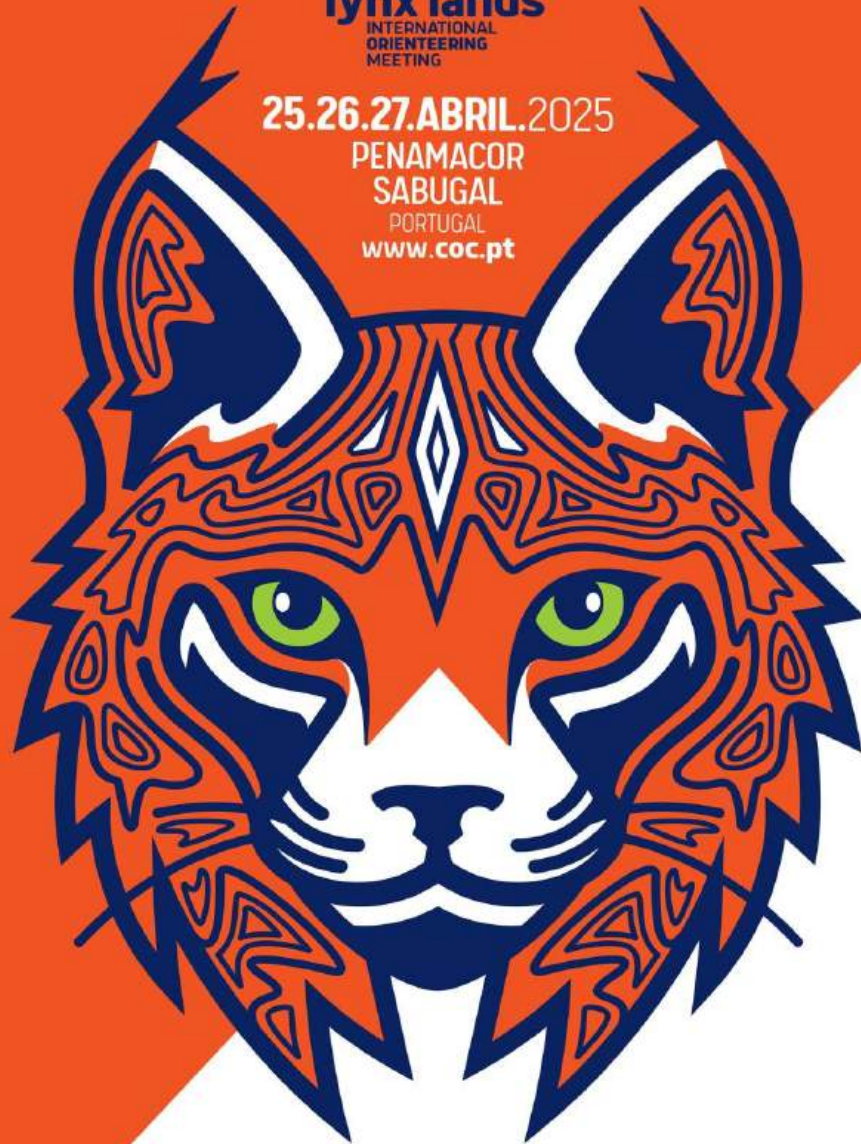




**lynx lands**  
INTERNATIONAL  
ORIENTEERING  
MEETING

[www.liom-cimo2025.com](http://www.liom-cimo2025.com)  

**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](http://info@coc.pt)



## **LIOM - CIMO 2025**

### **Boletim 1**



## APRESENTAÇÃO

O COC - Clube de Orientação do Centro organiza 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.

Até à edição de 2023, o evento tinha o nome de PIOM (Penamacor International Orienteering Meeting), assumindo a partir da edição de 2025 o nome de LIOM (Lynx Lands International Orienteering Meeting) em virtude da sua área geográfica estar agora em Terras de Lince, nos Concelhos de Penamacor e Sabugal.

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) nos escalões: H14, H16, H18, H20, H21Elite, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70 e H75.

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.

Serão apurados e premiados os vencedores do LIOM (em todos os escalões) e os vencedores do CIMO (apenas nos escalões acima identificados) através do somatório dos pontos das três etapas que se disputarão Sábado e Domingo.

Todas as informações sobre estas competições (localizações, distâncias, listas de inscritos, tempos de partida, prémios...) serão divulgadas regularmente no site da organização [www.coc.pt](http://www.coc.pt).

Durante o evento será possível usufruir da natureza e da região conjugando lazer com a competição.

**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 neste escalão que realizem a inscrição até ao dia 18 de abril.

### **25 de abril (sexta-feira – Dia 1)**

13h00 – Abertura do Secretariado no Centro do Evento/Arena – Sede da Associação da Vila do Touro

14h30 – Abertura do Babysiting

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



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

18h00 – Encerramento do Babysiting

18h30 – Encerramento do Secretariado

18h30 – Abertura do Solo Duro 1

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

Banhos no solo duro a partir das 18h30

## **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 Babysiting

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

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

13h00 – Encerramento do Babysiting

13h00 – Fecho do Secretariado

14h30 – Abertura do Solo Duro 2

Solo Duro 2 – Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor

### **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 – Fecho da Quarentena do Sprint

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

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

19h30 – Fecho do Secretariado

19h30 – Encerramento do Babysiting

## **27 de abril (domingo – Dia 3)**

09h00 – Abertura do Secretariado na Arena – Mapa da Rachã (Águas – Penamacor)

09h30 – Abertura do Babysiting

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 – Fecho do Babysiting

13h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios

16h00 – Encerramento dos Solos Duro 1 e 2

## INFORMAÇÃO GERAL

### SOLO DURO e BANHOS

Solo Duro	Local	Abertura	Fecho	Coordenadas
1	Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas do Sabugal	Dia 25 às 18:30	Domingo às 16:00	40.354782, -7.085481
2	Pavilhão Gimnodesportivo de Penamacor	Dia 26 às 16:30	Domingo às 16:00	40.170371, -7.175081

#### Notas:

- É proibido utilizar sapatos de bicos no interior dos recintos (pavilhões – solos duro)
- É proibido cozinhar e comer no interior dos pavilhões.

### PARQUEAMENTO E PERNOITA DE AUTOCARAVANAS

Noite de 25 para 26/04 e de 26 para 27/04 - Permitida a pernoita em autocaravana em Vila do Touro

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 (Rachã)

### 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 Média e na manhã do dia 26/04 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 incluído bebido 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 podem 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** na Arena, um **serviço de catering**, 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.

## SECRETARIADO

Etapa	Local	Hora Abertura	Hora Fecho	Coordenadas
Média	Centro do Evento/Arena – Sede da Associação da Vila do Touro	13:00	18:30	40.414270, -7.104999
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
Longa	Arena – Mapa da Rachã (Águas – Penamacor)	9:00	12:30	40.090805, -7.207495

## SERVIÇO DE BABYSITTING

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

É necessário/obrigatório o pedido deste serviço, registado na plataforma Ori Oásis aquando da realização das inscrições para a prova.



## 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
<b>Dia 1 e 2 Média e Longa</b>	Parque Ligeiros e carrinhas 9 lugares dia 1 e 2	P1 - 40.410543, -7.103779	Terreno a sul do parque de autocaravanas
		P2 - 40.412873, -7.103791	Nos arruamentos de Vila de Touro e área circundante à sede da Junta de Freguesia
	Parque Autocaravanas	40.412037, -7.104829	Parque de autocaravanas e área limítrofe, em Vila do Touro
<b>Dia 2 Sprint</b>	Parque Autocarros	40.415816, -7.105204	Adro da igreja de Vila do touro
	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 ao estacionamento, os condutores deverão seguir as instruções da Organização.

## PEITORAL CIMO 2025

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

Os peitorais serão levantados no **Secretariado**, onde também será entregue a cada participante um KIT de participação.

## ABASTECIMENTOS

No KIT de participante, está um copo multiuso, o qual se destina a sua utilização pessoal durante todo o evento. A organização apenas disponibilizará água em jerrican ou em torneira, utilizando o participante o seu copo.

## 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.

### **ALTERAÇÕES de SI CARD**

As alterações de SI Card deverão, obrigatoriamente, de 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.

### **ALUGUER de SI CARD**

Escalões de Competição e Formação – 2,00€.

Escalões Abertos estão isentos da taxa de aluguer de SI CARD, exceto se pretenderem um SIAC.

Caso pretenda utilizar um SIAC (sistema de marcação por proximidade) o aluguer será de 3,50€ em todos os escalões.

Nota: A perda ou não devolução do SI Card alugado implica o pagamento de 35€ a 75€, conforme o tipo de SI Card.

### **SEGURO**

Atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação (FPO) e atletas não federados, nacionais ou estrangeiros, com ou sem residência em Portugal, estão 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 de fornecer o seu número de identificação do seu país de residência e/ ou nacionalidade.

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

### **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".

**Pedidos especiais de horas de partida devem ser escritos no campo observações no Ori Oásis.**

### **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 Ibérico Masculino 2025 (CIMO).

Individual: Prémios para as 3 melhores atletas na soma dos pontos das três provas (distância Longa, Sprint e Média) nos escalões de competição que disputam o Campeonato Ibérico. Ver “Regulamentos e Regras”.

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);

Prémio para os 3 melhores clubes.

Prémio 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 e D/H12 receberão uma lembrança de participação, independentemente do seu resultado.

## INFORMAÇÃO TÉCNICA

**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

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					
1ª PARTIDA 15:00 horas					
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	4 430	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	3 020	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	3 400	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	145	14	10.000 – 5 m	Não
H50	3 790	140	19	10.000 – 5 m	Não
D50	2 870	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	2 260	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	2 110	55	10	7.500 – 5 m	Não
H80	2 110	55	10	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					
1ª PARTIDA 9:30 horas    Minuto -3					
ESCALÃO	DISTANCIA (mts)	DESNIVEL (mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
T10	2 010	80	15	7.500 – 5 m	Não
H12	2 750	80	14	7.500 – 5 m	Não
D12	2 750	80	14	7.500 – 5 m	Não
H14	4 000	155	14	10.000 – 5 m	Não
D14	3 720	120	15	10.000 – 5 m	Não
H16	7 100	255	12	10.000 – 5 m	Não
D16	4 000	150	9	10.000 – 5 m	Não
H18	8 070	280	16	15.000 – 5 m	Não
D18	5 550	215	10	15.000 – 5 m	Não
H20	10 440	355	17	15.000 – 5 m	Não
D20	6 220	235	11	15.000 – 5 m	Não
HE	11 940	415	23	15.000 – 5 m	Não
DE	8 700	310	17	15.000 – 5 m	Não
H21A	8 350	295	16	15.000 – 5 m	Não
D21A	5 360	200	12	15.000 – 5 m	Não
HB	4 400	150	15	10.000 – 5 m	Não
DB	3 790	135	14	10.000 – 5 m	Não
H35	8 860	285	15	15.000 – 5 m	Não
D35	5 650	235	13	15.000 – 5 m	Não
H40	7 490	235	14	15.000 – 5 m	Não
D40	4 260	175	9	15.000 – 5 m	Não
H45	6 830	224	13	10.000 – 5 m	Não
D45	3 940	170	7	10.000 – 5 m	Não
H50	6 330	230	10	10.000 – 5 m	Não
D50	3 680	140	10	10.000 – 5 m	Não
H55	5 940	210	11	10.000 – 5 m	Não
D55	3 320	115	9	10.000 – 5 m	Não
H60	5 730	195	12	10.000 – 5 m	Não
D60	3 110	110	9	10.000 – 5 m	Não
H65	5 020	185	11	7.500 – 5 m	Não
D65	2 340	80	7	7.500 – 5 m	Não
H70	4 120	125	11	7.500 – 5 m	Não
D70	2 340	80	7	7.500 – 5 m	Não
H75	2 720	85	9	7.500 – 5 m	Não
H80	2 720	85	9	7.500 – 5 m	Não
BRANCO	2 020	80	15	7.500 – 5 m	Não
VERDE	2 740	80	14	7.500 – 5 m	Não
AMARELO	3 690	90	13	10.000 – 5 m	Não
VERMELHO	6 940	220	13	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.



PIOM - CAMPEONATO IBÉRICO MASCULINO 2023					
SPRINT - 27 abril - PENAMACOR					
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	45	15	1.4000 - 2,5m	Não
H12	1 730	70	22	1.4000 - 2,5m	Não
D12	1 730	70	22	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	3 060	150	21	1.4000 - 2,5m	Não
D20	2 660	125	17	1.4000 - 2,5m	Não
HE	3 570	155	25	1.4000 - 2,5m	Não
DE	2 730	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	3 020	150	22	1.4000 - 2,5m	Não
D35	2 390	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	1 710	90	10	1.4000 - 2,5m	Não
H60	1 990	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
H80	1 310	55	10	1.4000 - 2,5m	Não
BRANCO	1 210	45	15	1.4000 - 2,5m	Não
VERDE	1 370	60	20	1.4000 - 2,5m	Não
AMARELO	2 000	55	15	1.4000 - 2,5m	Não
VERMELHO	2 460	105	18	1.4000 - 2,5m	Não



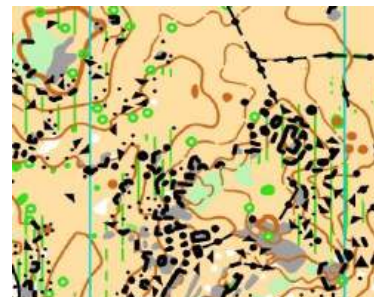
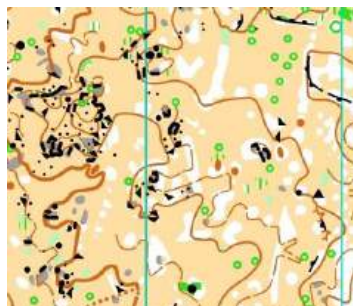
## Média (etapa 4 | dia 27 abril) - Rachã

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

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.



LIOM - CAMPEONATO IBÉRICO MASCULINO 2025					
DISTÂNCIA MÉDIA - 27 abril - RACHÃ					
1ª PARTIDA 10:00 horas					
ESCALÃO	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL (Mts)	PONTOS DE CONTROLE	ESCALA	PONTO/CORREDOR ESPECTADORES
T10	2 510	65	13	7.500 – 5 m	Não
H12	2 810	60	13	7.500 – 5 m	Não
D12	2 810	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	165	18	10.000 – 5 m	Sim
D16	3 150	110	14	10.000 – 5 m	Não
H18	4 870	170	18	10.000 – 5 m	Sim
D18	4 030	135	17	10.000 – 5 m	Não
H20	5 210	160	20	10.000 – 5 m	Sim
D20	4 160	135	17	10.000 – 5 m	Não
HE	5 800	210	24	10.000 – 5 m	Sim
DE	5 180	185	23	10.000 – 5 m	Sim
H21A	4 540	150	19	10.000 – 5 m	Não
D21A	3 390	100	14	10.000 – 5 m	Não
HB	3 360	90	18	10.000 – 5 m	Não
DB	2 860	85	13	10.000 – 5 m	Não
H35	5 130	170	21	10.000 – 5 m	Sim
D35	4 080	130	17	10.000 – 5 m	Não
H40	4 910	165	23	10.000 – 5 m	Sim
D40	3 820	130	14	10.000 – 5 m	Não
H45	4 780	160	20	10.000 – 5 m	Sim
D45	3 230	150	14	10.000 – 5 m	Não
H50	4 490	120	19	10.000 – 5 m	Não
D50	3 090	115	14	10.000 – 5 m	Não
H55	3 860	140	16	7.500 – 5 m	Não
D55	2 810	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	3 320	130	15	7.500 – 5 m	Não
D65	2 050	70	10	7.500 – 5 m	Não
H70	2 940	95	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
H80	2 370	80	12	7.500 – 5 m	Não
BRANCO	2 510	65	13	7.500 – 5 m	Não
VERDE	2 950	65	12	7.500 – 5 m	Não
AMARELO	2 990	85	14	10.000 – 5 m	Não
VERMELHO	4 620	125	15	10.000 – 5 m	Não



## ESCALÕES

Os títulos ibéricos são atribuídos nos seguintes escalões:

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

De acordo com o protocolo celebrado entre a FPO e a FEDO, qualquer participante masculino que se inscreva em **qualquer escalão diferente dos identificados no parágrafo acima, fica excluído de disputar o título ibérico.**

Escalões de Competição	Ano de Nascimento
D/H 14	2011 e 2012
D/H 16	2009 e 2010
D/H 18	2007 e 2008
D/H 20	2005 e 2006
D/H B	2010 e antes
D/H Elite/ 21A/ 21B	2004 e antes
D/H 35	1986 a 1990
D/H 40	1981 a 1985
D/H 45	1976 a 1980
D/H 50	1971 a 1975
D/H 55	1966 a 1970
D/H 60	1961 a 1965
D/H 65	1956 a 1960
D/H 70	1951 a 1955
H 75	1946 a 1950
H 80	1945 ou antes
Escalões de formação	Ano de nascimento
T 10	2015 ou depois
D/H 12	2013 e 2014
Escalões Abertos	Qualquer idade/sexo, individualmente, a pares ou em grupo
Branco	Percurso igual ao das crianças abaixo de 10 anos de idade. Utilização de referências lineares seguras, preferencialmente caminhos, vedações ou muros, sem dificuldade técnica. Não são necessários conhecimentos na modalidade nem resistência física. É uma grande oportunidade para um passeio na floresta. Desde que solicitado quando da inscrição, poderão ser disponibilizados monitores para ensinar as técnicas básicas. Tempo médio de execução entre 15 e 25 minutos
Verde	Percurso apoiado, maioritariamente, em referências lineares óbvias para um praticante com pouca experiência, o que lhe confere reduzida dificuldade técnica. Relativamente ao percurso Branco, tem mais desafio técnico e físico, sem, contudo, ser muito exigente. Caso solicite, o participante poderá ter aconselhamento técnico. Tempo médio de execução entre 15 e 25 minutos
Amarelo	Percurso com medianos desafios técnicos de orientação, relativamente pouco exigente ao nível físico; Tempo médio de execução entre os 20 e os 30 minutos. Não aconselhável para um primeiro contacto com a Orientação.
Vermelho	Dificuldade técnica média/alta e uma dificuldade física média/alta Tempo médio de execução entre os 30 e os 45 minutos Já necessárias algumas competências e conhecimento de diversas técnicas de orientação, e uma satisfatória capacidade física. Não aconselhável para um primeiro contacto com a Orientação.



## INSCRIÇÕES

### MENSAGEM IMPORTANTE PARA ATLETAS ESPANHOIS – COM LICENÇA FEDO:

Para que as inscrições dos atletas com licença FEDO tenha os preços corretos (os mesmos preços dos atletas com licença FPO), os atletas FEDO não podem submeter as inscrições através de “Inscrição Express”. Para se registarem corretamente deverão primeiro fazer login no Ori Oásis, usando os dados de acesso (nome de utilizador e senha) que normalmente usam para iniciar sessão no sistema de inscrições SICO da FEDO. Para iniciar sessão no Ori Oasis usando os dados de acesso do SICO use este [link](#) .

<https://www.orioasis.pt/oasis/start.php>

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



### INSCRIÇÕES, PRAZOS E TAXAS

As inscrições nos escalões de competição terão de ser efetuadas até às 23h59 do dia 18 de abril de 2025.

Após 18 de abril não serão aceites inscrições para os escalões de competição.

Após essa data apenas serão aceites inscrições nos escalões Abertos, sempre condicionadas à existência de mapas, pelo que, para garantia de disponibilidade de mapa, deverão os participantes nos escalões Abertos efetuar a sua inscrição até 18 de abril.

#### Aquando da inscrição o atleta deve registar:

- **Pedidos especiais para horas de partida** (no campo de observações do Ori Oásis);
- O tamanho da **T-shirt** de oferta: XS, S, M, L ou XL;
- O pedido de **dormida em solo duro** (campo de preenchimento obrigatório, caso não pretenda deve colocar 0);
- O serviço de **babysiting** nas 4 etapas (campo de preenchimento obrigatório, caso não pretenda deve colocar 0);



- Aquisição da **senha para o almoço de Sábado**, dia em que se disputará a etapa de distância Longa em Vila do Touro, cuja ementa será porco no espeto com arroz de feijão incluído bebido e fruta pelo preço de 5,00€. (campo de preenchimento obrigatório, caso não pretenda deve colocar 0);

#### Taxas de inscrição:

Preços indicados por prova/pessoa em tabela constante neste separador

#### Escalões de Competição e Formação (preço por etapa – Média e Longa):

FEDERADOS FPO & FEDO	
Até aos 20 anos	5,50€
Maiores que 20 anos	10,00€
NÃO FEDERADOS participantes em escalões de competição *	
Até aos 20 anos	12,00€
Maiores que 20 anos	19,00€
Desporto Escolar **	3,00€

#### Escalões de Competição e Formação (preço por etapa – Sprint):

FEDERADOS FPO & FEDO	
Até aos 20 anos	4,50€
Maiores que 20 anos	8,00€
NÃO FEDERADOS participantes em escalões de competição *	
Até aos 20 anos	11,00€
Maiores que 20 anos	16,00€
Desporto Escolar **	3,00€

#### Escalões Abertos (preço por etapa – Média e Longa) \*\*\*

	FEDERADOS FPO & FEDO	NÃO FEDERADOS
<b>Até 20 anos</b>	5,50€	6,00€
<b>Maior que 20 anos</b>	10,00€	11,00€

#### Escalões Abertos (preço por etapa – Sprint) \*\*\*

	FEDERADOS FPO & FEDO	NÃO FEDERADOS
<b>Até 20 anos</b>	4,50€	5,00€
<b>Maior que 20 anos</b>	8,00€	9,00€

\*Estas taxas já incluem o seguro desportivo.

\*\*Isenção de pagamento de Sport Ident e taxa de seguro, desde que enquadrados pelos docentes, sendo obrigatória a apresentação do comprovativo do seguro escolar, passado pelo estabelecimento de ensino.

\*\*\*Estas taxas já incluem o seguro desportivo.

#### OUTRAS TAXAS:

##### 1) Aluguer de Sport Ident

Aos atletas participantes em escalões de Competição e Formação, será cobrada uma taxa diária de 2,00€ caso necessitem de alugar SI Card normal ou 3,50€ caso optem por um SI Card AIR.



Os participantes nos escalões abertos, estão isentos do custo do aluguer do SI Card, exceto de pretenderem um SIAC

Nota: A perda ou não devolução do SI Card alugado implica o pagamento de 35€ a 75€, conforme o tipo de SI Card.

## 2) Alterações de última hora de inscrições:

As alterações efetuadas após 18 de abril (mudanças de escalão, troca de SI Card, etc.) estão sujeitas ao pagamento de uma taxa adicional de 2,00€.

### Seguro Desportivo

Atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação (FPO) e atletas não federados, nacionais ou estrangeiros, com ou sem residência em Portugal, estão 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 e ou nacionalidade.

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

### PROCESSO DE INSCRIÇÃO

#### Forma de Inscrição:

– As inscrições dos atletas federados ou pertencentes a clubes filiados na FPO deverão ser efetuadas diretamente pelo Ori Oásis ([www.orioasis.pt](http://www.orioasis.pt)).

- As inscrições dos atletas FEDO deverão ser efetuadas diretamente pelo Ori Oásis ([www.orioasis.pt](http://www.orioasis.pt)) entrando com a password SICO.

– Os atletas não federados podem realizar a inscrição diretamente no Ori Oásis acedendo às Inscrições Express que não requerem login.

- Para a inscrição no Ori Oásis deve ter consigo os seguintes dados (individual, a pares ou em grupo): Nome(s) do(s) participante(s), Data(s) de nascimento, NIF, ou sendo estrangeiro e não possuindo NIF português, deve indicar o seu número de identificação ou passaporte), Nº do SI Card, caso tenha um. Caso não tenha, ser-lhe-á alugado um normal ou AIR (a perda ou não devolução do SI Card alugado implica o pagamento de 35 a 75€ dependente do modelo do SI Card); Nº de telemóvel ou e-mail; Escalão de participação; Etapa ou etapas em que pretende participar.

Os atletas que pretendam participar em par ou grupo em escalões Abertos devem efetuar apenas uma única inscrição, mencionando os dados obrigatórios de todos os participantes que constituem o grupo.

As inscrições para os escalões abertos devem ser feitas até ao dia 18 abril. Após esta data e até ao dia 22 abril, podem solicitar inscrição para o email [info@coc.pt](mailto:info@coc.pt), ou presencialmente no secretariado, sempre condicionadas à disponibilidade de mapa.





Em caso de dificuldade na realização do processo de inscrição, agradecemos que contacte: [info@coc.pt](mailto:info@coc.pt)

## Como pagar

O **pagamento das inscrições** poderá ser efetuado por Cartão de Crédito ou Paypal (Pagamento Online Seguro – POS, através do Ori Oásis), Multibanco (MB) ou transferência bancária, **até ao dia 22 de abril de 2025, para que as mesmas sejam consideradas válidas.**

Caso o atleta opte por pagamento por transferência bancária, **terão de enviar o comprovativo do seu pagamento até 22 de abril de 2025**, preferencialmente pelo Ori Oásis, ou para o email [info@coc.pt](mailto:info@coc.pt).

**Para a emissão da fatura**, quando escolhe o método de pagamento **deve picar no campo** “Preencher dados para facturação”, conforme imagem abaixo.

Valor a pagar: 28,00 €

Pagamento Online Seguro (Google Pay, Visa ou Mastercard)

Pagamento Online Seguro (PayPal, American Express, outros)

Pagamento por Referência Multibanco (MB)

Pagamento por MB Way

Transferência Bancária

**Pagamento Online Seguro (Google Pay, Visa ou Mastercard)**

Dados para contacto em caso de necessidade de esclarecimento do pagamento

Nome:

E-mail:

Telefone:

Preencher dados para faturação (opcional)

**Pagar Agora**

*Se o seu cartão não for aceite neste meio de pagamento, por favor, volte a esta página e tente o pagamento através da opção Paypal.*

Criar Ordem de Pagamento

De forma a facilitar o processo de acreditação, a Organização tem preferência que os pagamentos sejam efetuados por pagamento automático.

## Pagamento por transferência bancária

Os pagamentos efetuados por transferências bancárias, devem ser feitos para a seguinte conta bancária:

**Nome do banco:** Caixa Geral de Depósitos

**Titular da conta:** COC – Clube Orientação do Centro

**Agência:** Leiria – Marquês de Pombal

**Morada da Agência:** Avenida Marquês de Pombal, 1, 2410 – 152 Leiria

**IBAN:** PT50 0035 0394 00004000030 10

**SWIFT CODE BIC:** CGDIPTPL

Para todas as inscrições pagas por transferência bancária é obrigatório proceder ao envio do comprovativo de pagamento preferencialmente pelo Ori Oásis, ou para o email [info@coc.pt](mailto:info@coc.pt) até dia 22 de abril de 2025.

Para **pagamentos totais de clubes** indique sempre o nome clube no descritivo.

Para **pagamentos parciais de clubes**, indique nos comentários o clube e a lista de atletas a que se refere o pagamento, ou envie um email à Organização ([info@coc.pt](mailto:info@coc.pt)) com a lista de atletas e o comprovativo da transferência.



Para **Inscrições Express do Ori Oásis**, por favor coloque o Express Code no descritivo do pagamento. Todas as despesas inerentes às transferências bancárias devem ser suportadas pelo ordenante. Se alguma despesa referente às transferências bancárias for indevidamente cobrada à Organização, as mesmas serão pagas posteriormente pelos clubes ou atletas.

Caso tenha dificuldades ou alguma dúvida por favor enviar e-mail para: [info@coc.pt](mailto:info@coc.pt)

## LOCALIZAÇÕES DAS ZONAS DE COMPETIÇÃO

Sexta-feira dia 25 tarde e 26 Sábado manhã – Etapas de Média e Longa no Mapa de Vila do Touro

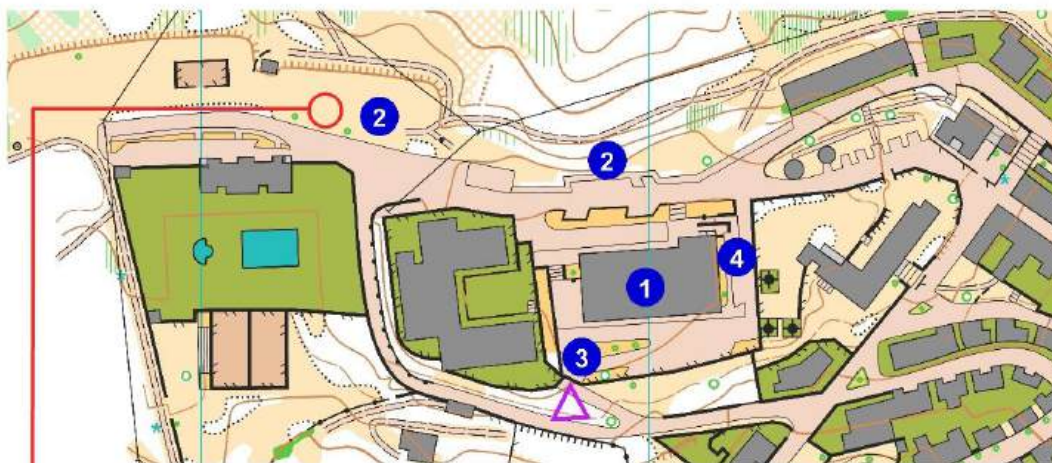




Sábado dia 26 abril, após as 15h30 - Etapa de Sprint - Mapa de Penamacor

# Penamacor

26 abril (tarde) - Sprint



Coordenadas GPS  
40.1704607 -7.1761731

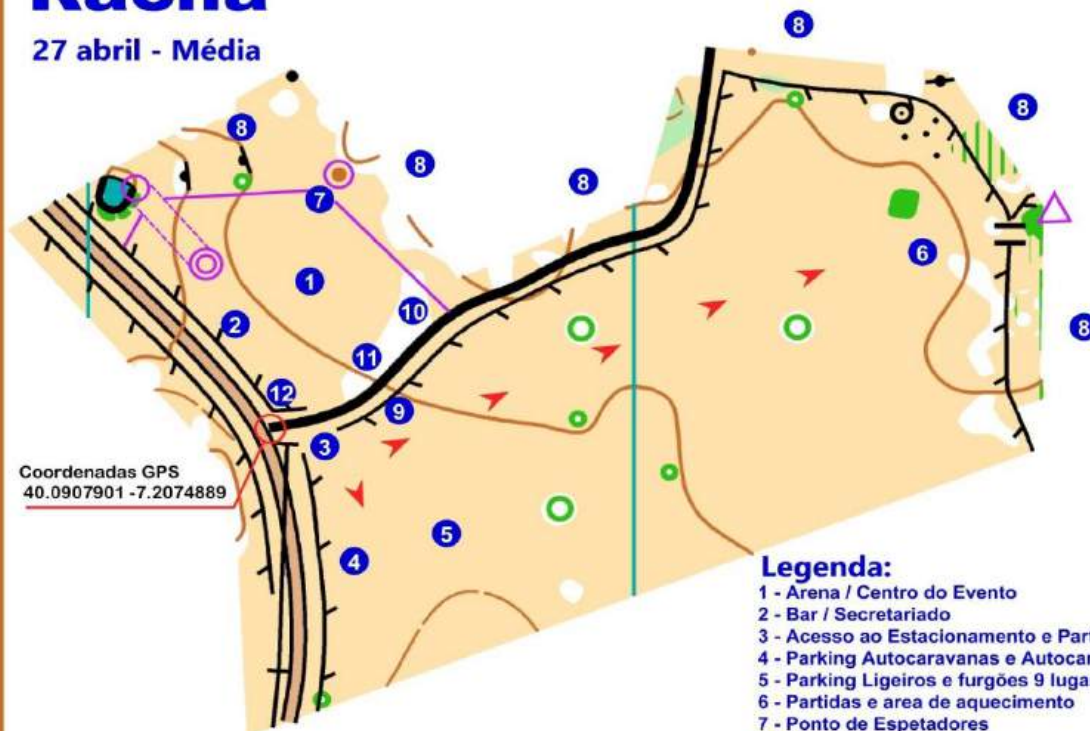
## Legenda:

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

Domingo dia 27 abril, após 08h00 - Etapa de Média e Cerimónia entrega prémios – Mapa da Rachã (Águas)

# Rachã

27 abril - Média



Coordenadas GPS  
40.0907901 -7.2074889

## Legenda:

- 1 - Arena / Centro do Evento
- 2 - Bar / Secretariado
- 3 - Acesso ao Estacionamento e Partidas
- 4 - Parking Autocaravanas e Autocarros
- 5 - Parking Ligeiros e furgões 9 lugares
- 6 - Partidas e area de aquecimento
- 7 - Ponto de Espetadores
- 8 - Area de competição
- 9 - WC's
- 10 - Baby Sitting
- 11 - Lojas Orientação
- 12 - Assistência e primeiros socorros



União de Freguesias



26º  "Fortes e Leais"  
Burinhosa/Pataias  
Longa (Mass Start)  
15 de Novembro de 2025

