Portugal "O" Meeting '2017

NAOM2017

CRATO
ALTER DO CHÃO
PORTALEGRE
25th-28th FEBRUARY

Bulletin 1

(Dec. 2016)

Apresentação/*Introduction*

Pela terceira vez no seu historial, o Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos organiza o Portugal O' Meeting.
Em 2003 o palco escolhido foi o Minho (Paredes de Coura e Viana do Castelo).
Como em 2011 o POM 2017 regressa ao Alto Alentejo onde se funde com o nosso evento de eleição, o Norte Alentejano "O" Meeting.

São três Concelhos vizinhos com excelentes condições para o Turismo e para o Desporto na Natureza (Portalegre, Alter do Chão e Crato) que dão as mãos e unem esforços para realizar um evento inesquecível.

O Portugal "O" Meeting é um evento de Orientação pedestre, integrado no Ranking Mundial da Federação Internacional de Orientação (IOF WRE) e no ranking da Taça de Portugal da Federação Portuguesa de Orientação, aberto a pessoas de qualquer idade, podendo participar nos escalões de competição ou nos escalões abertos, individualmente, ou em grupo.

A organização dá as boas vindas a todos os participantes no POM 2017.

For the third time in its history, Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos organizes the Portugal O' Meeting.
In 2003 the chosen place was Minho (Paredes de Coura and Viana do Castelo).
As in 2011 the POM 2017 is back to Alentejo where it merges with our event of choice, North Alentejano "O" Meeting.
Three neighbor Counties with excellent conditions for Tourism and Sports of Nature (Portalegre, Alter do Chão and Crato) join hands and work together to create an unforgettable event.

The Portugal "O" Meeting is a foot orienteering event, integrated in IOF's World Ranking (IOF WRE) and in the Portuguese Orienteering Federation's Cup, open to people of any age, that may participate in the competition or open classes, individually, or in group.

The organization welcomes all participants to the POM 2017.

Uma vez mais, o município de Portalegre vai receber o Portugal O'Meeting, que em 2017 atingirá a sua 22ª edição.

Como não poderia deixar de ser, e uma vez que estamos a falar do maior evento de orientação pedestre que é organizado de forma regular no nosso País e de um dos maiores, e de referência, a nível mundial, é para nós motivo de enorme satisfação e orgulho recebermos esta prova e todos aqueles que nela participam ou que se deslocam à nossa região por causa da mesma (atletas, acompanhantes, elementos da organização, patrocinadores, comunicação social…).

A todos apresentamos, desde já, as nossas mais calorosas boas-vindas!

Estamos certos de que as excelentes condições naturais de que dispomos para a prática desta modalidade desportiva, a que se junta a forma franca e afável de receber e de acolher aqueles que nos visitam, que é típica das nossas gentes, contribuirão de forma marcante para o sucesso deste evento.

Pela nossa parte, nesta e em futuras edições do Portugal O'Meeting que, eventualmente, se venham a realizar no nosso concelho e na nossa região, tudo faremos para corresponder às expectativas da organização e dos participantes na mesma.

Uma vez mais, sejam todos bem-vindos a Portalegre!

Once again, the municipality of Portalegre will host Portugal O'Meeting, which will reach its 22nd edition in 2017.

As it should be, since we are talking about the largest orienteering event that is organized on a regular basis in our country, and one of the largest and of reference on the world level, it is with great satisfaction and pride that we host this event and all who participate in it or travel to our region because of it (athletes, companions, organization members, sponsors, press ...).

To all, we present our warmest welcome!

We are certain that the excellent natural conditions we possess for the practice of this sport, which is joined by the frank and kind way of receiving those that visit us, which is typical of our people, will contribute strongly to the success of this event.

From out part, in this and in future editions of Portugal O'Meeting, that might eventually be organized in our municipality and in our region, we will make our utmost to correspond to the expectations of the organization and the participants of this event.

Once again, we welcome you all to Portalegre!

Maria Adelaide Teixeira

Presidente da Câmara Municipal de Portalegre | *Mayor of the Municipality of Portalegre*

Boas Vindas Portugal O' Meeting 2017

Por entre uma paisagem singular e lindíssima que parece nunca mais ter fim, cujas especificidades naturais do terreno são fatores determinantes, constituindo forte motivação, eis que se cruzam interesses, entre um Município de história viva e uma modalidade desportiva que já demonstrou estar disposta a entrar na história dos grandes eventos desportivos mundiais. Refirmo-me ao Município do Crato, aos organizadores, ao Grupo Desportivo Quatro Caminhos e a todos os atletas amantes da Orientação e mais concretamente à prova Portugal O' Meeting 2017, maior evento regular de Orientação pedestre em Portugal.

A Orientação, enquanto modalidade de ar livre, transporta vida, alegria, felicidade, gera e reforça laços de amizade, de compreensão e de tolerância entre os seus participantes, valores e contributos preciosos.

Por isso, é com particular empenho e honra que nos dispomos a receber a elite mundial de orientação naquela que será a XXII edição do evento.

E porque se trata de uma modalidade que deixa sempre um traço de leveza porque tem gente de paz, de elevada cultura cívica que ama e preserva a vida e a natureza ficam os laços de respeito, admiração e estima gerados, ficam gravados e espelhados por entre pedras de granito que afloram e ornamentam os nossos melhores labirínticos jardins naturais.

Por todo o vosso empenho e dedicação o nosso abraço de gratidão e solidário de boas vindas.

Through a unique and beautiful landscape that seems to never have an end, whose natural specificities of the terrain are determining factors, constituting a strong motivation, comes an intersection of interests between a Municipality of Living History and a Sport Modality that has shown to be willing to enter the history of the great sports events worldwide. I refer to the Municipality of Crato, to the organizers, to Grupo Desportivo Quatro Caminhos, and to all the athletes, lovers of orienteering, and in specific to the event Portugal "O" Meeting 2017, the largest regular Orienteering event in Portugal.

As an outdoor modality, orienteering transports life, joy, happiness, creates and strengthens friendship bonds, of comprehension and tolerance, among its participants, which are precious values and contributions.

For these reasons, it is with a particular dedication and honor that we host the orienteering world elite in the XXII edition of this event.

And because this is a modality that always leaves a light touch as it has people of peace, of high civic culture and who love to preserve Life and Nature, the bonds of respect, admiration and esteem that are created stay engraved and spread among the granite stones that fill and ornament our best, and labyrinthic, natural gardens.

For all your effort and dedication, a grateful and solidary hug of warm welcome.

José Correia da Luz

Presidente da Câmara Municipal do Crato | *Mayor of the Municipality of Crato*

Alter do Chão aceitou, uma vez mais, o desafio de receber, tal como em 2009, um dos mais importantes eventos desportivos levados a efeito na nossa região, o Norte Alentejano O' Meeting. Esta prestigiada prova internacional encontra no Alto Alentejo condições excecionais para a sua realização: a morfologia do terreno; a luminosidade impar do sol; a ligeira brisa associada à claridade da lua; as paisagens e os cheiros das nossas flores silvestres, são atributos endógenos que deixo à vossa descoberta.

Destaco ainda a arte de bem receber deste bom povo alentejano que, sem qualquer dúvida, se associará a esta iniciativa, acolhendo de forma calorosa todos os participantes.

A Coudelaria de Alter, é a Coudelaria mais antiga do mundo sedeada no mesmo local. Aqui é criado o famoso e brioso Cavalo Alter Real, modelo estatuário ao longo de gerações, encontrando-se devidamente imortalizado e homenageado numa rotunda em Alter do Chão e no Terreiro do Paço em Lisboa. A Coudelaria dispõe ainda de um património arquitetónico que é impar no seu conjunto. Sendo que um dos locais escolhidos para uma das provas de orientação é a Coudelaria de Alter, todos os participantes e acompanhantes terão oportunidade de conhecer este magnifico espaço.

O Portugal O' Meeting 2017 será com toda a certeza um dos maiores eventos que Alter irá receber, tanto pela notoriedade que já conquistou, como também, pela grande mobilização de participantes que oferece a Alter do Chão e à Região, contribuindo para uma maior afluência de pessoas que podem beneficiar de toda a nossa oferta cultural, turística e gastronómica.

Com votos de boas provas e ótima estadia na nossa terra, dou as boas vindas a todos os participantes, acompanhantes e organizadores, desejando que este acontecimento seja, mais uma vez, brindado pelo êxito!

Uma agradável estadia para todos!

Alter do Chão accepted, once more, the challenge of hosting, as it did in 2009, one of the most important sports events taking place in our region, the Norte Alentejano O'Meeting. This prestigious international event finds in the Alto Alentejo exceptional conditions for its realization: the terrain's morphology; the unparalleled luminosity of the sun; the slight breeze associated with the clarity of the moon; the landscapes and the smells of the wild flowers, are all endogenous attributes that I leave for your discovery.

I also highlight the art of well receiving, intrinsic to these good people of Alentejo, that without a doubt will associate itself to this initiative, welcoming in a warm way all the participants.

The Alter Stud Farm is the oldest Stud Farm in the world that still remains in the same place. It is here that the famous Alter Real horse is bred, statuary model for several generations, finding itself immortalized on a roundabout in Alter do Chão and at Terreiro do Paço in Lisbon. The Stud Farm possesses an unparalleled architectural patrimony in its whole. Being that one of the locations chosen for one of the orienteering races is the Coudelaria de Alter, all the participants and respective companions will have the opportunity to explore this magnificent space.

Portugal O'Meeting 2017 will be with all certainty one of the biggest events that Alter will host, both for the notoriety it has conquered and for the great mobilization of participants that it offers to Alter do Chão and the Region, contributing for a higher affluence of people that can benefit from all our cultural, touristic and gastronomic offers.

With wishes of good races and a great stay in our lands, I welcome all the participants, companions and organizers, wishing that this event is, once again, a huge success.

A pleasant stay for all!

Joviano Vitorino

Presidente da Câmara Municipal de Alter do Chão | *Mayor of the Municipality of Alter do Chão*

As paisagens naturais adornadas por elementos graníticos e os labirínticos jardins floridos dos municípios do Crato, Alter do Chão e Portalegre combinam-se no harmonioso quadro em que se disputam desafiantes percursos de orientação do Portugal "O" Meeting 2017, organizado pelo Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos. A todos os atletas participantes, nacionais e estrangeiros, desejo o melhor sucesso desportivo e uma inesquecível experiência social e humana, nestas terras de sol, história, memória, cultura material e imaterial.

Às gentes da terra: bem-haja pelo calor que dão a quem vos visita e juntem-se a nós, no que é vosso.

Sejam bem vindos, todos.

The natural landscapes adorned by granitic elements and by the labyrinthtic and flowery gardens of the municipalities of Crato, Alter do Chão and Portalegre join together in the harmonious painting in which the challenging orienteering courses of Portugal "O" Meeting 2017, organized by Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos, will take place. To all the participating athletes, national and foreign, I wish the best sporting success and an unforgettable social and human experience, in these lands of sun, history, memory, material and immaterial culture.

A big welcome to all.

Marco Alpande Póvoa

Presidente da Federação Portuguesa de Orientação

President of the Portuguese Orienteering Federation

Caros Orientistas,

O Portugal O' Meeting é o principal evento de orientação Pedestre que se realiza anualmente em Portugal.

A organização pretende manter o nível organizativo que o evento atingiu ao longo dos 21 anos da sua existência, com mapas e percursos de qualidade e uma vasta oferta turística que esta Região tem para oferecer.

O evento WRE, a realizar no dia 27 de Fevereiro - Norte Alentejano O' Meeting, adoptou a denominação do evento que nos últimos 10 anos leva a Orientação a esta Região.

Desejamos que desfrutem da melhor maneira o tempo que permanecerem em Portalegre, Alter do Chão e Crato, sempre num espírito de sã camaradagem, desportivismo e respeito pela natureza.

Dear Orienteers,

Portugal O 'Meeting is the main Foot orienteering event held annually in our country.

The organization aims to maintain the event's high level attained over the it's 21 years of existence, offering high quality maps and courses and a wide touristic offer that the region has to offer.

The WRE stage, to be held on February 27, will be called North Alentejano O' Meeting, after the name of the event that has brought Orienteering to this region in the last 10 years.

We wish you enjoy the time you will stay in Portalegre, Alter do Chão and Crato, always in a spirit of healthy fellowship, sportsmanship and respect for nature.

Luis Leite
Presidente do Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos
President of the Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos

Programa do Evento

10 de Fevereiro
Primeiro prazo para inscrições a preços vantajosos

14 de Fevereiro
Data limite para inscrições em escalões de competição

22 de Fevereiro
Divulgação das horas de partida

23 de Fevereiro
10h00 - Abertura do secretariado - Alter do Chão
10h00 - Prova Modelo - Crato
18h00 - Encerramento do secretariado

24 de Fevereiro
10h00 - Abertura do secretariado - Alter do Chão
10h00 - Prova Modelo - Crato
22h00 - Encerramento do secretariado

25 de Fevereiro
08h30 - Abertura do secretariado - Arena
10h00 - Prova de distância Média - Crato
17h00 - Abertura do secretariado - Alter do Chão
18h30 - Prova de Sprint Noturno - Alter do Chão

26 de Fevereiro
08h00 - Abertura do secretariado - Arena
09h00 - Prova de distância Longa - Crato
11h00 - Abertura do Secretarido do Invacare PreO - Alter do Chão
12h00 - Invacare PreO - Alter do Chão
18h30 - Cerimónia de entrega de prémios PreO - Alter do Chão

27 de Fevereiro
08h00 - Abertura do secretariado - Arena
09h00 - Prova de distância Média WRE (NAOM 2017) - Portalegre
15h00 - Cerimónia de entrega de prémios da prova WRE e Sprint noturno

28 de Fevereiro
08h00 - Abertura do secretariado - Arena
09h00 - Prova de distância Longa - Portalegre
14h00 - Cerimónia de entrega de prémios POM2017

Event Programme

February 10th
1st deadline for entries with lower prices

February 14th
Final deadline for entries in competition classes

February 22th
Start times announcement

February 23th
10h00 - Event centre opening - Alter do Chão
10h00 - Model Event open - Crato
18h00 - Event centre closing

February 24th
10h00 - Event centre opening - Alter do Chão
10h00 - Model Event open - Crato
22h00 - Event centre closing

February 25th
08h30 - Event centre opening - Arena
10h00 - Middle distance - Crato
17h00 - Event centre opening - Alter do Chão
18h30 - Night Sprint - Alter do Chão

February 26th
08h00 - Event centre opening - Arena
09h00 - Long distance - Crato
11h00 - Event centre opening for Invacare PreO (Alter do Chão)
12h00 - Invacare PreO - Alter do Chão
18h30 - Invacare PreO - Prize giving ceremony

February 27th
08h00 - Event centre opening - Arena
09h00 - Middle distance WRE (NAOM 2017) - Portalegre
15h00 - Middle distance WRE and Night Sprint - Prize giving ceremony

February 28th
08h00 - Event centre opening - Arena
09h00 - Long distance - Portalegre
14h00 - POM2017 - Prize giving ceremony

LOCALIZAÇÕES / *LOCATION MAP*

EC Centro do Evento /*Event Centre* – Alter do Chão

ME 1 Model Event 1 - Lage do Meio Dia E- Crato

ME 2 Model Event 2 - Lage do Meio Dia W- Crato

D1 Dia 1 /*Day 1*- Aldeia da Mata - Crato

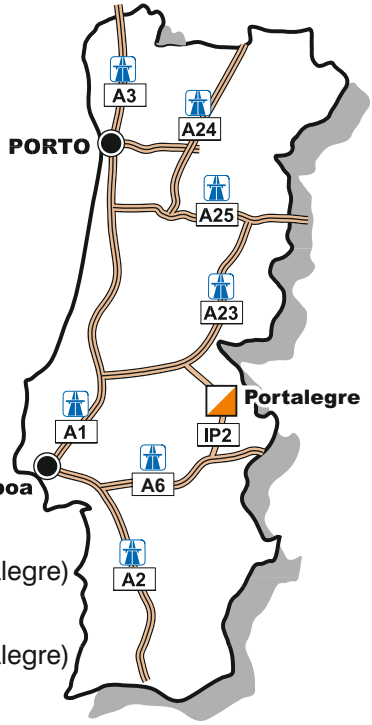
S Sprint Noturno / *Nigth Sprint* - Alter do Chão

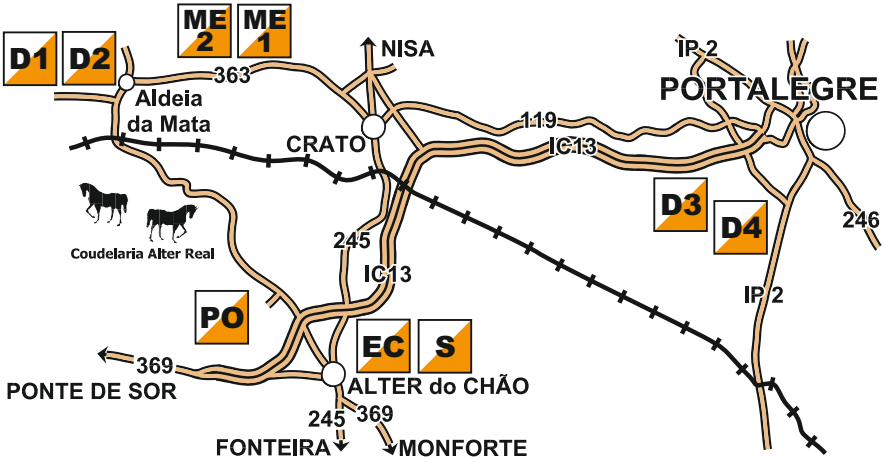
D2 Dia 2/*Day 2* - Aldeia da Mata - Crato

PO PreO - Coudelaria de Alter do Chão

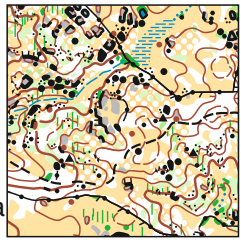
D3 Dia 3/*Day 3* - Entre-Ribeiras e Coutadas (Portalegre)

D4 Dia 4/*Day 4* - Entre-Ribeiras e Coutadas (Portalegre)





Dia 1 / *Day 1* - Distância Média / *Middle Distance*
Dia 2 / *Day 2* - Distância Longa / *Long Distance*



Mapa/***Map*** - Aldeia da Mata - Crato
Escalas /***Scales*** - 1:15.000 | 1:10.000 | 1:7.500
Equidistância / ***Contour interval*** - 5m
Cartografia / ***Map Maker*** - Tiago Aires e Raquel Costa
Traçador / ***Course Planner*** - H. Borda D'Agua e Cidálio Oliveira
Supervisor / ***IOF Adviser*** - Luís Santos
GPS - 39°18'05.2″N 7°43'49.3″W

Terreno / ***Terrain***
Terreno típico de montado Alentejano com muitos pormenores de elementos característicos rochosos de relevo e de vegetação.
The terrain is typical Alentejo, with cork-oak and holm-oak trees (sparse) with several rocky and vegetation elements.

Arena
Arena será instalada no Parque Desportivo de Aldeia da Mata e terá ai concentrados o Secretariado, serviço de bar e restaurante.
The Arena will be installed in built-up area of the Aldeia da Mata Sports Park where the Secretariat and bar and restaurant service will be available.

Partida / ***Start***
Dia 1 / ***Day1***
1600 m da Arena
700 m from the Arena
Dia 2 / ***Day2***
Arena

Chegada / ***Finish***
Dia 1 / ***Day1***
700 m da Arena
700 m from the Arena
Dia 2 / ***Day2***
Arena

Baby sitting
Vai funcionar no Lar de Sto António, a 400m da Arena.
400 m of the Arena.

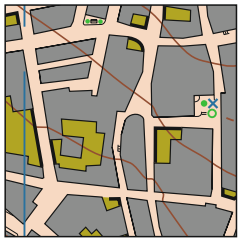
POM2017- Day 1

Class	Length (m)	Climb (m)	Controls	Scale	Contour	Obs.
M10	1.400	20	12	7.500	5 m	
W10	1.400	20	12	7.500	5 m	
M12	1.900	25	16	7.500	5 m	
W12	1.900	25	16	7.500	5 m	
M14	2.600	55	18	10.000	5 m	
W14	2.400	50	14	10.000	5 m	
M16	3.300	95	12	10.000	5 m	
W16	2.900	80	12	10.000	5 m	
M18	3.700	110	14	10.000	5 m	
W18	3.300	95	12	10.000	5 m	
M20	4.800	160	17	10.000	5 m	
W20	4.000	140	15	10.000	5 m	
M21A	4.000	130	15	10.000	5 m	
W21A	3.300	110	12	10.000	5 m	
MSE	6.300	220	24	10.000	5 m	
ME	6.300	220	24	10.000	5 m	
WE	4.900	170	19	10.000	5 m	
M21B	3.300	110	14	10.000	5 m	
W21B	2.400	80	14	10.000	5 m	
M35	4.800	180	17	10.000	5 m	
W35	4.000	140	15	10.000	5 m	
M40	4.100	175	13	10.000	5 m	
W40	3.100	140	12	10.000	5 m	
M45	3.900	170	12	10.000	5 m	
W45	2.900	130	12	10.000	5 m	
M50	3.700	85	13	10.000	5 m	
W50	2.900	80	12	10.000	5 m	
M55	3.400	85	14	10.000	5 m	
W55	2.500	70	12	10.000	5 m	
M60	3.400	90	14	10.000	5 m	
W60	2.500	70	12	10.000	5 m	
M65	2.800	90	12	7.500	5 m	
W65	2.300	75	12	7.500	5 m	
M70	2.500	90	12	7.500	5 m	
W70	2.200	75	12	7.500	5 m	
M75	2.300	75	12	7.500	5 m	
W75	2.100	75	12	7.500	5 m	
M80	2.200	75	12	7.500	5 m	
W80	2.100	75	12	7.500	5 m	
M85	2.100	75	12	7.500	5 m	
Easy Short	1.900	25	16	7.500	5 m	
Difficult Short	2.700	95	14	10.000	5 m	
Easy Long	3.500	80	21	10.000	5 m	
Difficult Long	4.200	145	15	10.000	5 m	

POM2017- Day 2

Class	Length (m)	Climb (m)	Controls	Scale	Contour	Obs.
M10	1.200	25	12	7.500	5 m	
W10	1.200	25	12	7.500	5 m	
M12	2.000	40	17	7.500	5 m	
W12	2.000	40	17	7.500	5 m	
M14	3.600	90	15	10.000	5 m	
W14	3.200	75	15	10.000	5 m	
M16	5.200	230	13	10.000	5 m	
W16	4.300	155	12	10.000	5 m	
M18	8.300	310	14	15.000	5 m	
W18	5.200	230	13	15.000	5 m	
M20	11.300	410	18	15.000	5 m	
W20	7.100	280	14	15.000	5 m	
M21A	9.400	315	15	15.000	5 m	
W21A	6.000	180	15	15.000	5 m	
MSE	18.300	620	29	15.000	5 m	
ME	18.300	620	29	15.000	5 m	
WE	11.300	380	21	15.000	5 m	
M21B	5.900	185	14	15.000	5 m	
W21B	3.400	135	12	15.000	5 m	
M35	11.200	385	18	15.000	5 m	
W35	7.100	280	14	15.000	5 m	
M40	9.800	285	18	15.000	5 m	
W40	5.300	185	13	15.000	5 m	
M45	8.300	280	16	10.000	5 m	
W45	5.100	170	13	10.000	5 m	
M50	6.500	230	13	10.000	5 m	
W50	4.300	155	12	10.000	5 m	
M55	6.000	200	13	10.000	5 m	
W55	3.800	140	12	10.000	5 m	
M60	5.400	195	12	10.000	5 m	
W60	3.800	140	12	10.000	5 m	
M65	4.200	120	13	7.500	5 m	
W65	3.200	105	12	7.500	5 m	
M70	3.500	120	13	7.500	5 m	
W70	3.000	100	12	7.500	5 m	
M75	3.200	105	12	7.500	5 m	
W75	3.000	95	12	7.500	5 m	
M80	3.000	100	12	7.500	5 m	
W80	2.100	100	12	7.500	5 m	
M85	3.000	95	12	7.500	5 m	
Easy Short	2.000	40	17	7.500	5 m	
Difficult Short	3.300	95	12	10.000	5 m	
Easy Long	4.400	110	19	10.000	5 m	
Difficult Long	6.000	225	12	10.000	5 m	

Dia1 / *Day 1* - Sprint Noturno / *Night Sprint*



Mapa/***Map*** - Alter do Chão
Escalas / ***Scales*** - 1:5.000
Equidistância / ***Contour interval*** - 5m
Cartografia / ***Map Maker*** - Armando Rodrigues
Traçador / ***Course Planner*** - Hugo Borda D'Agua
Supervisor / ***IOF Adviser*** - Luís Santos
GPS - 39°11'57.2"N 7°39'30.0"W

Terreno / ***Terrain***
Urbano da zona histórica de Alter do Chão.
Urban area of Alter do Chão.

Arena
A Arena da prova de sprint realiza-se junto ao Castelo. Os atletas partem com um minuto de intervalo e será utilizado o sistema de partidas com a base start.
The Arena of the Sprint Event will be near the Castle. The runners will start with one minute interval and it will be used the starting system with the start control.

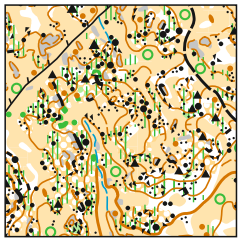
Entrega de Prémios Sprint Noturno / ***Night Sprint Prize-Giving Ceremony***
Realiza-se em conjunto com a Cerimónia de Entrega de Prémios do WRE (Dia 3).
Held in conjunction with the WRE Ceremony (Day 3).

Banhos / **Showers**
Pavilhão Municipal de Alter do Chão (solo duro)
Alter do Chão Municipal Pavillion (hard Floor)

POM2017- Night Sprint

Class	Length (m)	Climb (m)	Controls	Scale	Contour	Obs.
M10	1.100	15	12	5.000	5 m	
W10	1.100	15	12	5.000	5 m	
M12	1.400	25	15	5.000	5 m	
W12	1.400	25	15	5.000	5 m	
M14	1.700	40	16	5.000	5 m	
W14	1.600	35	15	5.000	5 m	
M16	2.600	45	16	5.000	5 m	
W16	2.100	35	14	5.000	5 m	
M18	3.000	35	14	5.000	5 m	
W18	2.600	45	16	5.000	5 m	
M20	3.600	25	17	5.000	5 m	
W20	2.900	45	15	5.000	5 m	
M21A	3.000	55	15	5.000	5 m	
W21A	2.300	55	12	5.000	5 m	
MSE	3.800	85	23	5.000	5 m	
ME	3.800	85	23	5.000	5 m	
WE	3.100	65	21	5.000	5 m	
M21B	2.400	40	14	5.000	5 m	
W21B	1.800	40	14	5.000	5 m	
M35	2.900	70	18	5.000	5 m	
W35	2.900	45	15	5.000	5 m	
M40	2.900	70	17	5.000	5 m	
W40	2.300	60	15	5.000	5 m	
M45	2.800	65	17	5.000	5 m	
W45	2.300	60	15	5.000	5 m	
M50	2.600	60	14	5.000	5 m	
W50	2.100	35	14	5.000	5 m	
M55	2.600	60	14	5.000	5 m	
W55	2.500	50	12	5.000	5 m	
M60	2.400	55	15	5.000	5 m	
W60	2.500	50	12	5.000	5 m	
M65	2.200	40	12	5.000	5 m	
W65	2.300	75	12	5.000	5 m	
M70	2.200	40	13	5.000	5 m	
W70	1.800	35	12	5.000	5 m	
M75	1.800	35	12	5.000	5 m	
W75	1.600	35	12	5.000	5 m	
M80	1.800	35	12	5.000	5 m	
W80	1.600	35	12	5.000	5 m	
M85	1.600	35	12	5.000	5 m	
Open Short	1.400	25	15	5.000	5 m	
Open Long	2.800	75	19	5.000	5 m	

Dia 3 / *Day 3* - Distância Média / *Middle Distance (WRE)*
Dia 4 / *Day 4* - Distância Longa / *Long Distance*



Mapa/***Map*** - Entre-Ribeiras e Coutadas - Portalegre
Escalas /***Scales*** - 1:15.000 | 1:10.000 | 1:7.500
Equidistância / ***Contour interval*** - 5m
Cartografia / ***Map Maker*** - Tiago Aires e Raquel Costa
Traçador / ***Course Planner*** - Tiago Leal e Victor Delgado
Supervisor / ***IOF Adviser*** - Luís Santos
GPS - 39°14'33.8"N 7°27'02.6"W

Terreno / ***Terrain***
Terreno típico de montado Alentejano com muitos pormenores de elementos característicos rochosos de relevo e de vegetação.
The terrain is typical Alentejo, with cork-oak and holm-oak trees (sparse) with several rocky and vegetation elements.

Arena
Secretariado, Partida e Chegada - Serão concentrados na Herdade das Coutadas.
Reception desk, Start and Arrival - They will all be in the same place, in Herdade das Coutadas.

Baby sitting
O serviço de Baby sitting será instalado na Arena.
Baby sitting service will be installed in the Arena.

Banhos / **Showers**
Pavilhão Municipal de Portalegre (solo duro), 5Km da arena.
Portalegre Municipal Pavillion (hard Floor), 5Km away from the arena.

Bar
Na arena será montado serviço de bar e restaurante.
A Bar and Restaurant service will be available in the arena.

POM2017- Day 3

Class	Length (m)	Climb (m)	Controls	Scale	Contour	Obs.
M10	2.800	20	15	7.500	5 m	
W10	2.800	20	15	7.500	5 m	
M12	3.000	35	13	7.500	5 m	
W12	3.000	35	13	7.500	5 m	
M14	3.600	45	13	10.000	5 m	
W14	3.100	45	13	10.000	5 m	
M16	3.800	105	15	10.000	5 m	
W16	3.400	70	17	10.000	5 m	
M18	4.400	185	21	10.000	5 m	
W18	3.700	95	19	10.000	5 m	
M20	5.800	195	26	10.000	5 m	
W20	4.100	145	19	10.000	5 m	
M21A	4.700	175	20	10.000	5 m	
W21A	3.800	160	18	10.000	5 m	
MSE	6.700	245	28	10.000	5 m	Spectator Control
ME	6.700	245	28	10.000	5 m	Spectator Control
WE	4.900	180	20	10.000	5 m	Spectator Control
M21B	3.400	105	15	10.000	5 m	
W21B	3.000	70	17	10.000	5 m	
M35	4.900	195	26	10.000	5 m	
W35	3.800	145	19	10.000	5 m	
M40	4.500	175	20	10.000	5 m	
W40	3.600	160	18	10.000	5 m	
M45	4.300	185	21	10.000	5 m	
W45	3.600	95	19	10.000	5 m	
M50	4.100	180	25	10.000	5 m	
W50	3.400	80	16	10.000	5 m	
M55	3.900	160	18	10.000	5 m	
W55	3.200	80	16	10.000	5 m	
M60	3.700	95	19	10.000	5 m	
W60	3.000	75	14	10.000	5 m	
M65	3.300	80	16	7.500	5 m	
W65	2.800	65	12	7.500	5 m	
M70	3.000	75	14	7.500	5 m	
W70	2.600	60	12	7.500	5 m	
M75	2.800	65	12	7.500	5 m	
W75	1.900	50	11	7.500	5 m	
M80	2.600	60	12	7.500	5 m	
W80	1.900	50	11	7.500	5 m	
M85	1.900	50	11	7.500	5 m	
Easy Short	3.000	80	13	7.500	5 m	
Difficult Short	3.100	75	12	10.000	5 m	
Easy Long	5.000	125	18	10.000	5 m	
Difficult Long	4.700	105	18	10.000	5 m	

POM2017- Day 4

Class	Length (m)	Climb (m)	Controls	Scale	Contour	Obs.
M10	2.800	70	16	7.500	5 m	
W10	2.800	70	16	7.500	5 m	
M12	3.300	80	19	7.500	5 m	
W12	3.300	80	19	7.500	5 m	
M14	4.800	100	18	10.000	5 m	
W14	3.900	85	16	10.000	5 m	
M16	7.300	160	20	10.000	5 m	
W16	5.400	120	18	10.000	5 m	
M18	9.400	205	23	15.000	5 m	
W18	6.700	145	19	15.000	5 m	
M20	11.500	320	26	15.000	5 m	
W20	7.500	180	21	15.000	5 m	
M21A	9.000	195	20	15.000	5 m	
W21A	6.400	130	14	15.000	5 m	
MSE	17.000	370	28	15.000	5 m	Loops / Spectator Control
ME	17.000	370	28	15.000	5 m	Loops / Spectator Control
WE	10.500	250	25	15.000	5 m	Loops / Spectator Control
M21B	6.200	130	17	15.000	5 m	
W21B	4.100	95	13	15.000	5 m	
M35	10.400	240	24	15.000	5 m	
W35	6.400	130	17	15.000	5 m	
M40	10.000	215	23	15.000	5 m	
W40	5.800	125	16	15.000	5 m	
M45	8.900	195	22	10.000	5 m	
W45	5.800	125	16	10.000	5 m	
M50	8.100	175	20	10.000	5 m	
W50	5.400	120	16	10.000	5 m	
M55	7.500	180	18	10.000	5 m	
W55	4.700	105	14	10.000	5 m	
M60	6.700	145	18	10.000	5 m	
W60	4.100	95	14	10.000	5 m	
M65	6.200	130	17	7.500	5 m	
W65	3.400	80	13	7.500	5 m	
M70	5.100	110	16	7.500	5 m	
W70	3.100	75	13	7.500	5 m	
M75	3.400	80	13	7.500	5 m	
W75	2.100	50	11	7.500	5 m	
M80	3.100	75	13	7.500	5 m	
W80	2.100	50	11	7.500	5 m	
M85	2.100	50	11	7.500	5 m	
Easy Short	3.300	80	13	7.500	5 m	
Difficult Short	3.100	75	12	10.000	5 m	
Easy Long	5.000	125	18	10.000	5 m	
Difficult Long	4.700	105	18	10.000	5 m	

Informações Gerais / *General Information*

Solo duro / ***Hard Floor***
Nos dois primeiros dias do evento solo duro funcionará no Pavilhão Municipal de Alter do Chão.
No 3º e 4º dia do evento o solo duro funcionará no Pavilhão Municipal de Portalegre.
On the first two days of competition the hard floor will be on Pavilhão Municipal of Alter do Chão.
On the 3rd and 4th day of the event the hard floor will be on Pavilhão Municipal of Portalegre.

Peitoral e Si-Card / ***Bib Number and Si Card***
Os participantes levantam os peitorais no secretariado do Castelo de Alter do Chão nos dias 23 e 24 de Fevereiro e na arena nos restantes dias.
É obrigatório o uso do peitoral oficial do POM 2017, que tem impresso : as horas de partida para cada etapa, nº de Si Card do atleta, escalão, clube e País.
Todas as alterações de Si card ou peitorais terão que ser validadas no secretariado.
As alterações no dia da prova terão um custo de 2,00€
Each club must collect their team's bibs number at the event centre (located at the Castle of Alter do Chão on the 23th and 24th of February and at each arena on the following days)
The official POM 2011 bib number is compulsory: on it every athlete will find their starting time for each day, Si Card, number, Class, Club and Country;
Please check your data on the bib number and carefully cross-reference your Si Card number. All data modifications must be presented at the event centre before presenting yourself at the start. Changes made in the event's day will cost 2,00€

Horas de Partida e Tempo limite de Provas / ***Starting Time and race Maximum Time***
Não haverá alterações na hora de partida no próprio dia em escalões de competição.
Tempos limites para cada percurso, 03h00 para a Distância Longa e 02h00 para a Distância Média.
All changes to competition starting times must be made before the day of the stage they concern;
The time limit for each Stage is 3h00 for Long Distance and 02h00 for Middle Distance.

Avisos / ***Warning***
A prova de sprint realiza-se no centro histórico de Alter do Chão. Apesar de existir pouco trânsito, só será cortado parcialmente. Solicita-se o máximo de cuidado aos participantes no atravessamento das estradas.
Sprint Urban Event will take place on the Historical Centre of Alter do Chão. Although the traffic is light it will be cut only partially, so we ask all participants to be cautious on road crossings.

Prémios / ***Prizes***
WRE (3ª etapa POM)
Prémios para os 5 primeiros W Elite e MSElite
(3rd POM stage)
Prizes to the 5 first places in Women and Men Selite

Sprint
Prémios para os três primeiros (cinco em MSE e WE) classificados em todos os escalões de formação e competição e abertos.
Prizes for the 3 best classified in all classes (5 in MSE e WE)

POM
Somatório dos pontos das quarto etapas.
Prémios para os três primeiros (cinco em MSE e WE) classificados em todos os escalões de formação e competição.
Troféus para os 3 clubes mais Pontuados
sum of points of the 4 stages
Prizes for the 3 best classified in all classes (5 in MSE e WE)
Awards for the 3 clubs with highest score.

Resultados / ***Results***
O Resultado final do POM é definido pela soma dos pontos obtidos nas 4 etapas;
A competição rege-se pelo regulamento de competições da FPO. Perante qualquer caso omisso no regulamento da FPO será aplicado o regulamento da IOF.
POM 2017's final results are defined by the sum of points of each athlete in all 4 stages.
The competition is ruled by IOF regulations.

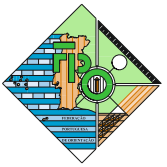
Mapas (Fair-Play) / ***Maps (Fair-Play)***
Não haverá recolha de mapas no final dos percursos. Por esse facto, apela-se ao fair-play de todos os participantes.
Maps will not be collected at the end of any stage. POM 2017's staff is confident that all runners will maintain an attitude of fair-play and sportsmanship throughout the event.

Sistema de controlo electronic / ***Electronic Control System***
Sport Ident (SI Card) será o sistema de controlo electrónico utilizado no evento.
Os chips alugados deverão ser devolvidos no final do evento.
A perda ou não devolução do SI Card alugado implica o pagamento de 30,00€
Sport Ident (SI Card) is the system used by POM 2017.

Contactos / Contacts

Organização / *Organization*		
Director da prova / *Event Director*	Fernando Costa	+351 936 264 216
Supervisor IOF &FPO /*IOF& FPO Adviser*	Luís Santos	+351 922 075 283
Supervisor FPO, PreO / FPO, PreO Adviser	Joaquim Margarido	+351 936 206 882
Informática /*IT Team*	Luís Faria	+351 919 054 973
Imprensa /*Press*	Luís Pereira	+351 939 888 088
Internet	Rui Principe	+351 918 467 432
Fotografia / *Photo*	João Alves	+351 936 424 779
TV	Paulo Rocha	+351 938 429 336
Postos de Controlo / *Controls*	Victor Delgado	+351 938 452 622
Logística / *Logístics*	Jorge Marques	+351 915 694 732
Apoio Médico / *Medical support*		
Speaker	Hugo Borda D´Água	+351 913 789 808
Secretariado / *Secretariat*	Sandra Marcolino	+351 915 694 733
Partidas / *Start*	José Mário Baptista	+351 914 119 138
Arenas e Chegadas / Arenas and*Finish*	Cidálio Oliveira	+351 917 858 803
Sinalizações / Signs	Élio Magalhães	+351 960 292 374
Abastecimentos / *Supplies*	Élio Magalhães	+351 966 503 621
BabySitting	Aida Correia	+351 962 784 979
Cerimónias / *Ceremonies*	Jerónima Rocha	+351 917 320 945
Bar	Céu Costa	+351 914 877 450
Estacionamento/ Parking	Paulo Silva	+351 962 854 360

Contactos úteis / *Useful contactos*	
GNR Portalegre	+351 245 609 320
PSP Portalegre	+351 245 300 620
GNR Alter do Chão	+351 245 610 060
GNR Crato	+351 245 996 275
BV Crato	+351 245 990 030
BV Portalegre	+351 245 309 315
BV Alter do Chão	+351 245 612 314
Posto de Turismo alter do chão	+351 245 610 004
Posto de Turismo Flor da Rosa	+351 245 997 341
Posto de Turismo de Portalegre	+351 245 307 445
Hospital Distrital de Portalegre	+351 245 301 000



Portugal O Meeting 2017 | Crato - Alter do Chão - Portalegre | 25th - 28th February 2017

www.pom.pt | info@pom.pt