

V Rogaine Médio Tejo

Abrantes

18.06.2022

APRESENTAÇÃO

COA - Clube de Orientação e Aventura em parceria com a Câmara Municipal de Abrantes e a União das Freguesias de São Vicente, São João e Alferrarede, organiza o **V Rogaine do Médio Tejo** no próximo dia 18 de Junho de 2022.

Prova integrada na **Taça de Portugal de Ori-Trail Rogaine 2022**, sendo que nesta prova podem participar pessoas de ambos os sexos, federados e não federados, pois existem percursos de Competição e Abertos (Escalão Open), podendo a participação ser efetuada na vertente Pedestre e BTT em pares ou em grupo.

O terreno apresenta algum desnível com uma excelente rede de caminhos de média e boa transitabilidade, com interessantes opções, onde a destreza física a técnica serão determinantes para ultrapassar a rede de caminhos apresentada, sendo percursos adequados para todos os tipos de andamento e conhecimentos de orientação.

O COA deseja a todos participantes e agentes envolvidos neste evento, um dia repleto de aventura, de desportivismo e de sã competitividade.

Aparece e vem orientar-te pelos caminhos e trilhos de Abrantes!

Contamos com a vossa presença!



PROGRAMA

Até 10JUN2022 – Período de Inscrições

18 Junho 2022

- 08H00 – Abertura do Secretariado
- 10H30 – Briefing
- 10H45 – Entrega de Mapas Pedestre
- 11H00 – Início da Prova Pedestre – Partida em Massa (Competição, Formação e Open)
- 11H30 – Entrega de Mapas BTT
- 11H45 – Início da Prova BTT – Partida em Massa (Competição, Formação e Open)
- 12H00 - Final do tempo de Prova sem penalização Formação Pedestre
- 12H30 - Final da Prova Formação Pedestre
- 13H00 - Final do tempo de Prova sem penalização Open Pedestre
- 12H45 - Final do tempo de Prova sem penalização Formação BTT
- 13H15 - Final da Prova Formação BTT
- 13H15 - Final da Prova Open BTT
- 13H45 - Final do tempo de Prova sem penalização Open BTT
- 13H30 - Final da Prova Open Pedestre
- 14H45 – Final do tempo de Prova sem penalização – BTT
- 15H15 – Final da Prova – BTT
- 15H00 – Final do tempo de Prova sem penalização - Pedestre
- 15H30 – Final da Prova – Pedestre
- 17H00 – Lanche com Entrega de Prémios



Modalidade Ori-Trail / Rogaine

O que é o Ori-Trail/Rogaine?

O Ori-Trail/Rogaine é uma disciplina de orientação pedestre/BTT baseada na estratégia de eleger os controlos a visitar, em equipa de 2 a 5 elementos, em grandes espaços e com um tempo limite. A escolha dos itinerários é livre e cada controlo tem uma valorização em pontos, sendo o objetivo de cada equipa conseguir a máxima pontuação no tempo definido.

O conjunto de controlos disponíveis deve ser suficientemente alargado para que não seja possível realizá-los todos no tempo da prova obrigando assim à definição de uma estratégia por parte de cada equipa.

Posso participar nesta prova sem perceber de orientação?

É aconselhado, organizar uma equipa com um elemento experiente em orientação e aproveitar esta atividade para uma formação prática.

Posso participar sozinho?

Não! Esta é uma prova de equipa que pode ir de 2 a 5 elementos. As equipas podem ser femininas, masculinas ou mistas (ver secção sobre Inscrições).

Porque é que o mapa é entregue 15 minutos antes do início da prova?

O mapa é entregue 15 minutos antes da prova ter início, de forma a possibilitar às equipas o analisarem e estabelecerem o percurso que achem adequado para a estratégia escolhida.

Tenho que ir a todos os postos de controlo?

Não! Cada equipa deve escolher quais os postos de controlo que quer ir, e que se adequa à estratégia estabelecida pela equipa. Não é necessário dizer à organização quais os pontos de controlo pelos quais vai passar, podendo a qualquer altura da prova abdicar ou adicionar novos postos de controlo.

É necessário levar algum material para a prova?

Materiais devem ser ajustados à época do ano e à duração da prova, além do SI-Card obrigatório por participante é aconselhável o seguinte material: bolsa ou mochila, comida energética para o dia, recipiente com água, capa impermeável ou agasalho e calçado apropriado.

Tenho de levar água e comida?

O princípio geral quanto ao abastecimento é o da autossuficiência, pelo que as equipas competem em completa autonomia de alimentação, água e roupa durante toda a prova, devendo, contudo, a organização disponibilizar pontos de abastecimento de água e/ou alimentos. A natureza e composição dos pontos de abastecimento serão decididas pelos organizadores. Em cada abastecimento estará sempre presente um



elemento da organização que serve de elemento de segurança e garante a existência de água durante todo o tempo e o uso que as equipas dão à mesma. É obrigatória a existência de abastecimento na chegada em composição a definir pelo organizador, mas que deve incluir água, bebida e alimento (energéticos) em quantidade suficiente para todos os participantes.

O que acontece se ultrapassar o tempo limite?




Até 30 minutos depois do tempo limite, são descontados 1 (um) ponto por cada minuto passado. Após os 30 minutos, a equipa é desclassificada.

A minha equipa é constituída por elementos de vários clubes de orientação, como devo efetuar a inscrição?

Neste cenário, a inscrição deve ser feita por email (ver secção sobre Inscrições).

Como funciona o sportident?

O sportident é um pequeno dispositivo (imagem abaixo à esquerda) que regista os tempos, quando inserido na box de controlo (imagem abaixo ao centro). Cada atleta irá transportar um dispositivo, que ao inserir na box de controlo irá emitir um som. Caso isso não aconteça deve utilizar o alicate presente no suporte da baliza para picotar no mapa, nas zonas R1, R2 e R3. Caso contrário, a pontuação nesse posto de controlo não será atribuída.

Chip Sportident	Conjunto Box	Alicate Reserva
		
<p>Todos os membros da equipa têm de “picar” o ponto, um de cada vez. Lembrem-se de que só têm 1 minuto para todos “picarem”!</p>	<p>Como “picar” o posto de controlo – inserir o chip na unidade de leitura</p>	<p>Se o sistema falhar, utiliza-se o alicate para picar o mapa, num dos quadrados próprios.</p>





Posto de controlo (baliza) com unidade de leitura do SportIdent e alicate.

INFORMAÇÕES GERAIS

ESCALÕES PARTICIPAÇÃO

Escalões de Competição Pedestre/BTT

Absoluta Masculina - HE	Ter 18 anos ou mais
Absoluta Feminina - DE	Ter 18 anos ou mais
Absoluta Mista – MXE	Ter 18 anos ou mais
Veteranos Masculino - H40	Ter 40 anos ou mais
Veteranos Feminino - D40	Ter 40 anos ou mais
Veteranos Misto - MX40	Ter 40 anos ou mais
Superveteranos Masculino - H55	Ter 55 anos ou mais
Superveteranos Feminino - D55	Ter 55 anos ou mais
Superveteranos Misto - MX55	Ter 55 anos ou mais
Júnior Masculino - H20	Ter 16 anos aos 20 anos
Júnior Feminino - D20	Ter 16 anos aos 20 anos
Júnior Misto - MX20	Ter 16 anos aos 20 anos
Formação (Masc/Fem ou Mistos)	Ter entre 13 e 15 anos

Em função da idade de cada um dos seus elementos à data de 31 de dezembro do ano da época desportiva, o escalão da equipa é definido da seguinte forma:

- Equipa em que um dos elementos tem menos de 40 e mais de 18 anos - a equipa é do escalão absoluto;
- Equipa só com veteranos - a equipa é do escalão correspondente ao elemento mais novo;
- Equipa só com jovens (16 a 20 anos) - a equipa é do escalão júnior;
- Equipa com jovens e veteranos - a equipa é do escalão absoluto, desde que o jovem tenha 18 anos ou mais, não será permitido praticantes jovens com menos de 18 anos em equipas de veteranos.



• Independentemente de ter que cumprir os requisitos do número anterior, os escalões de competição iniciam com o escalão de Juniores - mais de 16 anos, existe ainda o escalão de formação entre 13 e 15 anos, devendo a organização ter em conta que este escalão de formação deve ser programado para 60 minutos e de fácil concretização, podendo até a própria organização colocar uma rota para a execução dos pontos;

• Não será permitida a participação em qualquer escalão a praticantes com idade inferior a 13 anos.

Escalões Abertos - Abertos (Pedestre e BTT):

Open Pedestre	Sem restrições etárias
Open BTT	Sem restrições etárias

PRÉMIOS

- **Prémios para os escalões de competição**

Prémios para as 3 equipas melhor classificadas de cada escalão de competição e disciplina.

- **Prémios para os escalões open**

Prémios para as 3 equipas melhor classificadas de cada disciplina.

BABY-SITTING

A organização disponibilizará Baby-sitting na arena, em instalações adequadas para poder proporcionar a melhor comodidade e bem estar ao seus filhos,.

BANHOS

A organização disponibilizará Banhos na cidade desportiva de Abrantes (Estádio Municipal).

ALIMENTAÇÃO

Haverá Lanche Volante no Final do Evento



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Informações Técnicas (**Disponibilizar Posteriormente**)

Categorias	Duração	Total de postos	Total de pontos	Desnível (m)	Distância, melhor opção (km)
PEDESTRE					
Escalões de Competição	4 horas				
Escalão Open	2 horas				
Escalão Formação	1 hora				
ORIBTT					
Escalões de Competição	3 horas				
Escalão Open	1,5 horas				
Escalão Formação	1 hora				

Nota: As distâncias e os desníveis indicados correspondem ao total dos percursos propostos. Conforme já foi referido, cada equipa só faz o que quiser.

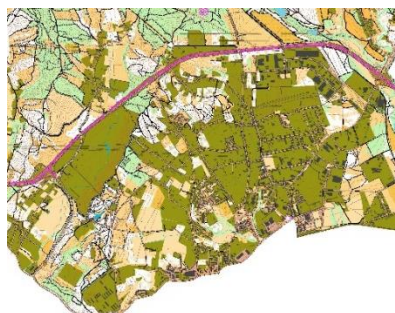
Mapas / Terreno

Classe	Escala	Tamanho
Competição Pedestre / Formação e Open Pedestre	1:15000 (ISOM BTT) 1:5000 (ISSprOM)	A3+ (Frente e Verso)
Competição BTT / Formação e Open BTT	1:15000 (ISOM BTT)	A3+

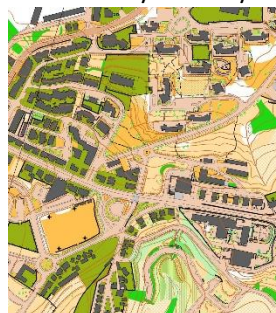
Poderá haver postos de controlo situados fora dos caminhos. Nesse caso, serão colocados em elementos marcantes e pouco afastados dos caminhos.



Mapa BTT – 031/2013



Mapas Pedestres Urbanos (unidos) – 022/05;
023/05 e 07/2006



Nota: Mapas Atualizados em Março/Abril 2022

INFORMAÇÕES REGULAMENTARES

• As provas decorrem sob o determinado no **Regulamento de Competições da FPO para 2021/2022**. Assinalamos seguidamente alguns aspetos importantes.

• Constitui obrigação dos praticantes:

- "Descarregar" o *chip* na chegada, mesmo que não conclua o percurso;
- Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente;
- Respeitar as áreas balizadas.

• Constitui motivo de desclassificação de qualquer equipa:

- Progredir a distância superior a 20 metros dos restantes elementos da equipa;
- Perda do *chip*;
- Progredir ou provocar danos em áreas privadas, cultivadas, proibidas ou interditas;
- Desrespeitar as normas gerais de proteção da floresta;
- Não respeitar as passagens obrigatórias.

• Os *chips* cedidos ou alugados aos participantes devem ser devolvidos à organização no final da prova, após serem descarregados na Informática (em caso de extravio é cobrado o valor definido no Regulamento Geral-Taxas).

• O tempo máximo admitido para realização das provas é de mais 30 minutos sobre o tempo definido. Ultrapassado esse limite, será aplicada a desclassificação.

• Qualquer acidente ou ocorrência que suceda durante a execução dos percursos é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda os riscos cobertos pelo Seguro Desportivo e Seguro de Responsabilidade Civil do evento e que exceda os riscos e valores constantes das respetivas apólices, negociadas pela FPO para a época em curso e constantes no seu site.



• Os atletas estrangeiros, residentes fora de Portugal não estão cobertos pelo Seguro Desportivo, pelo que deverão adquirir um seguro separado (seguro para não federados), caso assim o pretendam. Os praticantes estão abrangidos pelas apólices da FPO nos termos das mesmas, ou por outra de grupo que a substitua e seja previamente aceite pela FPO.

A responsabilidade de qualquer ocorrência ou acidente é sempre dos participantes. Em todo o caso, os organizadores durante a preparação dos eventos devem procurar eliminar todas as situações potencialmente perigosas.

Qualquer lesão, acidente ou dano bem como perda ou deterioração de equipamentos durante a execução da prova é responsabilidade do participante.

• Durante a prova a organização pode impedir um participante de terminar a sua prova se, for considerado não estar em condições de continuar.

• A suspensão da prova após o seu início, por razões alheias à Organização, não responsabiliza os mesmos

• Os participantes deverão estar em condições de exhibir, no secretariado no dia da prova, os seguintes documentos:

- Cartão de cidadão ou passaporte;
- Autorização do encarregado de educação para participantes menores de 18 anos.

PLANO DE SEGURANÇA

A Disponibilizar mais tarde

LOCALIZAÇÕES E DIREÇÕES

Localização

Centro do Evento / Secretariado

Parque Urbano S. Lourenço

Latitude 39.474614°

Longitude -8.216881°



INSCRIÇÕES

Taxas de Inscrição

	<i>Nível etário</i>	<i>Até às 23:59h de 10Jun 2021 (€)</i>
Praticante Federados	Todos	12,00
Não federados	Todos	14,00 (Incluí Seguro A.P.)

Processo de inscrição

A inscrição pode faz-se através da plataforma [OriOásis](#). (Federados e Não Federados)

Podem ainda enviar as inscrições por e-mail: rogaine.coa@gmail.com

Informações: 962635961 / 933830311

Dados obrigatórios para inscrição *(individual ou em grupo)*:

- Nome (s) da Equipa;
- Escalão de Participação;
- Nome (s) do (s) participante (s);
- Data (s) de Nascimento;
- Nº de filiado na FPO/FEDO (caso não seja filiado na FPO/FEDO, o nº de Bilhete de Identidade ou CC);
- Nº de SportIdent (será automaticamente alugado, caso não seja indicado na inscrição - Aluguer de SI-Card 1,50 €)
- Nº de telemóvel / Email

Pagamento via Ori oásis (MB ou Referencia)

Por transferência bancária:

Crédito Agrícola, Delegação: CCAM Ribatejo Norte e Tramagal C.R.L. - Tramagal

NIB: 0045 5390 4027 7244 9778 7

IBAN: PT50 0045 5390 4027 7244 9778 7

SWIFT/BIC: CCCMPTPL

Para facilitar a identificação, solicita-se envio do comprovativo para rogaine.coa@gmail.com, com a identificação (no nome do ficheiro e/ou no descritivo) assunto: **[RMT2022 Rog-Trail e nome da equipa]**.

Os recibos serão enviados via eletrónica.



▣ RESPONSABILIDADE SOCIAL E AMBIENTAL

O evento será organizado de acordo com princípios de responsabilidade social e ambiental, pelo que a maioria das aquisições será efetuada a nível local e será promovido o contacto direto entre os participantes e os operadores locais, sem passar por intermediários.

À imagem do que já sucede em muitas provas desportivas, **nos reabastecimentos NÃO HAVERÁ COPOS**, pelo que cada atleta tem de transportar consigo os seus próprios copos/recipientes.



ORGANIZAÇÃO

ORGANIZADOR: COA – Clube de Orientação e Aventura

DIRETORA DA PROVA: Cláudio Silva

SUBDIRETOR E DIRETOR DE SEGURANÇA: Nuno Figueiredo

SUPERVISOR: Paulo Gonçalves

CARTÓGRAFO: José Oliveira

TRAÇADOR DE PERCURSOS: José Oliveira

Responsáveis operacionais:

Área	Nome
Secretariado	
Partidas / Chegadas	
Logística	
Informática	
Mapas e Traçado	Jose Oliveira
Equipa técnica	
Abastecimentos	
Entrega de prémios	
Babysitting	
Bombeiros Abrantes	
Equipa de intervenção no Terreno	

Informações

- **Site** –
- **Facebook** –
- **E-mail** – rogainc.coa@gmail.com
- **Estacionamentos** – Junto à arena
- **Espaço infantil** – Na arena
- **Primeiros socorros** – Ambulância de prevenção junto à arena, e um socorrista em *stand-by* para intervenção rápida no terreno (viatura 4X4 bombeiros Abrantes).
- **WCs** – Na Arena
- **Banhos** – Estádio (Cidade Desportiva Abrantes)
- **Resultados** – Online e junto á Informática/Secretariado.
- **Lanche** – Na Arena
- **Turismo** – Ver site do Município de Abrantes.
- **Plano de segurança** – O evento terá um plano de segurança próprio.



APOIOS / COLABORAÇÕES [JLO1]

