

# ORIENTAÇÃO



em REVISTA

Nº37 - Abril, 2010

NAOM 2010

## O maior e melhor de sempre

Øystein Kvaal Østerbo e Eva Jureniková vencem quarta edição

XVIII Troféu Ori-Estarreja e Ori-6 Relay  
Inovação na “maioridade”

XVIII Troféu de  
Orientação do CPOC  
A primeira  
vez de Jorge  
Fortunato



Entrevista:  
Fernanda Ribeiro  
Das pistas  
para a floresta





Com a realização do Norte Alentejano 'O' Meeting 2010, encerrou-se um ciclo de ouro de três provas da Taça de Portugal de elevado nível organizativo e competitivo. Este conjunto de eventos trouxe ao nosso País cerca de 1800 atletas estrangeiros que passaram pelo Meeting Internacional de Arraiolos, pelo Portugal 'O' Meeting na Figueira da Foz e pelo referido NAOM no Crato.

Embora a vinda destes atletas seja potenciada pelo facto de todas incluírem uma prova pontuável para o Ranking Mundial, esta não é a principal razão para a massiva participação de atletas de qualidade (37 atletas do Top 50 mundial entre masculinos e femininos no POM). A elevada qualidade dos nossos eventos internacionais tornou Portugal num aliciente destino de início de época (Janeiro a Março) para os melhores atletas mundiais.

E embora todas as múltiplas áreas organizativas sejam importantes para criar uma prova excelente, nada pode substituir bons terrenos, bons mapas e bons percursos. E a qualidade nestas três áreas tem sido de uma forma geral muito boa, com todos os dividendos que daí se retiram para o desenvolvimento da Orientação em Portugal.

Este desenvolvimento vem não só das possibilidades oferecidas aos nossos atletas de competirem em Portugal com os melhores do Mundo em percursos e mapas de elevada qualidade, mas também do enorme potencial de divulgação da modalidade que daí resulta. Temos agora de conseguir aproveitar todo esse potencial gerado.

Um muito obrigado a todos os que trabalham incansavelmente para este sucesso.

António Aires

## XVIII TROFÉU ORI-ESTARREJA E ORI-6 RELAY

# ESTAFETA NOCTURNA, UM ÊXITO PARA REPETIR



FOTO DA PROVA NOCTURNA GENTILMENTE CEDIDA POR GILDO SILVA



Primeiro clube em Portugal cuja actividade principal é a Orientação, o Clube Ori-Estarreja acaba de soprar 18 velas e brindou-nos com uma dupla jornada de muita e boa Orientação.

**T**udo aconteceu nos idos de Março de 1992, altura em que o Ori-Estarreja – Clube de Orientação de Estarreja dava os primeiros passos como Secção do Clube Desportivo de Estarreja. Assente sobre um ideal do Capitão Augusto Almeida, a implantação dum “desporto desconhecido” numa terra de província foi o desígnio de um punhado de corajosos e indefectíveis da modalidade. Hoje o clube cresceu, soube afirmar-se entre aqueles que mais alto têm sabido erguer a bandeira da Orientação no nosso País e continua firme no rumo traçado.

Para assinalar a efeméride, nada melhor do que um fim-de-semana da melhor Orientação na Tocha, um dos “estádios” de eleição do Clube. Assim, com o apoio do município de Cantanhede, decorreu a 18ª edição do Troféu Ori-Estarreja, uma iniciativa que o Clube tem sabido manter anualmente ao longo da sua existência, e ainda o Ori-6 Relay, uma estafeta em moldes absolutamente inéditos no nosso país e que constitui prova do dinamismo, vitalidade e capacidade de inovação à entrada na maioridade.

### Vitórias de André Ramos e Tânia Covas Costa

Disputado no exigente e desafiante mapa do Palheiro, o XVIII Troféu Ori-Estarreja contou com a participação de 231 participantes, 159 dos quais distribuídos pelos 21 escalões de competição e os restantes nos escalões abertos.

Entre os competidores, destaque para uma curta mas valorosa selecção francesa, onde pontificavam nomes como os de Thierry Georgiou e Philippe Adamski, respectivamente nº 2 e nº 20 do ‘ranking’ mundial masculino, e ainda o de Amélie Chataing, que ocupa a 70ª posição do ‘ranking’ feminino. Uma nota ainda para a presença da equipa letã do ZVOC e para Liga Valdmane, uma juvenil que, à semelhança da “nossa” Vera Alvarez, marcou assento nos pódios das duas últimas edições dos Campeonatos Mundiais de Orientação de Desporto Escolar (Edimburgo 2008 e Madrid 2009).

Composto por duas provas de Distância Média, o Troféu arrancou com vitórias de Thierry Gueorgiou e Amélie Chataing, no principal escalão. Na prova decisiva, desfechos diferentes mas o mesmo resultado prático afastou o par francês da hipótese de levar de vencida o Troféu: Gueorgiou fez “mp” ao passo que Amélie Chataing não chegou sequer a partir. Abertas as portas da vitória aos “segundos planos”, Leandro Lima (Amigos da Montanha) e Tânia Covas Costa (.COM) levaram de vencida a etapa derradeira. Contas feitas, a atleta minhota viria a arrebatar o Troféu, enquanto no sector masculino a maior regularidade de André Ramos (COC) no conjunto das duas provas, permitiu-lhe alcançar um tão suado quanto saboroso triunfo.

### Uma inovação chamada Ori-6 Relay

Baseado-se nas “clássicas” Jukola e Tiomila, duas provas de estafeta que atraem anualmente, à Finlândia e à Suécia, milhares de orientistas de todas as proveniências, o Clube Ori-Estarreja avançou com uma prova absolutamente inédita em Portugal. Entendida pelo seu Director de Prova, Diogo Miguel, como “importante para o desenvolvimento técnico dos nossos melhores atletas”, o Ori-6 Relay foi disputado por 21 equipas de seis elementos cada e teve o seu início às 5 da manhã numa chuvosa noite de sábado para domingo.

Com a zona de partidas e passagem de testemunho situada em pleno Complexo Desportivo da Tocha, a prova desenrolou-se no mapa de Rovisco Pais e foi marcada pela emotividade, com alternâncias constantes na liderança até ao 4º percurso. Foi então que a turma do COC Wine OT, sob a batuta de Marcelo Aguiar, atleta do escalão de Iniciados, tomou conta da liderança e soube segurá-la até ao final. Para a história, ficam os nomes dos seis elementos da equipa vencedora: Amélie Chataing, André Ramos (que assim somou nova vitória àquela alcançada horas antes), Luís Tenreiro, Marcelo Aguiar, Albano João e Joaquim Sousa.

NORTE ALENTEJANO O' MEETING 2010

# EDIÇÃO HISTÓRICA NO MUNICÍPIO COM HISTÓRIA

Organizada pelo Grupo Desportivo 4 Caminhos, com os apoios da Câmara Municipal do Crato, Federação Portuguesa de Orientação e Federação Internacional de Orientação, teve lugar no Crato mais uma edição do Norte Alentejano O' Meeting. Excelentes mapas e terrenos, uma organização de altíssimo nível e o bem receber das gentes alentejanas foram a simbiose perfeita num todo, coroado pela presença de 1114 atletas de 27 países, o que faz desta edição do evento a mais participada de sempre. Uma forte "réplica" desse movimento maior que foi o Portugal O' Meeting da semana anterior e que teve na Figueira da Foz o seu "epicentro".

Num município duramente castigado pela interioridade e pela desertificação, estes são números que merecem uma profunda reflexão, sobretudo porque a participação de atletas estrangeiros pediu meças à de portugueses. Pegando nas palavras de Fernando Costa, Presidente do clube organizador e Director da Prova, "a Orientação deve ser apoiada neste aspecto porque faz milagres. Há campanhas publicitárias que gastam fortunas e não conseguem atingir estes objetivos."

Encerrando a "trilogia" de eventos maiores da Orientação Pedestre em Portugal no ano corrente, a IV edição do Norte Alentejano O' Meeting fez história no "Município com História". Num evento marcado pelo elevado nível competitivo, organizativo e de participação, o Crato assistiu à consagração de dois nomes maiores da Orientação mundial, o norueguês Øystein Kvaal Østerbø e a checa Eva Jureniková.

## Olav Lundanes e Helena Jansson vencem prova WRE

Uma das seis freguesias do município do Crato e localizada bem no seu centro, Aldeia da Mata, viu quadruplicar a população numa manhã quase primaveril, com sol radioso num céu azul. Pontuável para o 'ranking' mundial da modalidade, a prova de Distância Longa WRE abriu o evento e atraiu à pequena aldeia uma imensa multidão de orientistas de todas as proveniências. Um mapa magnífico, espalhando-se por um mar de verde pontuado de pequeninas flores de cores mil e pela imponência dos negros blocos graníticos, foi o tónico ideal para a enorme animação, uma alegria contagiante e muita e boa Orientação.

Numa prova rijamente disputada, o norueguês Olav Lundanes (LF Halden SK) e a sueca Helena Jansson (COC IF Hagen) foram os grandes vencedores, secundados pelo finlandês Tero Föhr (Vehkalahden Veikot) e o romeno Ionut Zinca (GD4C), no sector masculino, e pela sueca Linnea Gustavsson (COC OK Halden) e a checa Eva Jureniková (Domnarvets Golf), no lado feminino. Pontuável igualmente para o 'ranking' da Taça de Portugal 2009/2010, a prova viria a ter em Joaquim Sousa (COC) e Raquel Costa (GafanhOri), respectivamente 48º e 12º classificados da Geral, os melhores portugueses.

## O merecido repouso após um dia de trabalho

Disputado no mesmo dia ao início da noite, sob um frio glacial e um vento rijo de sul a prometer chuva em abundância, a prova de

Eva Jureniková ►





Sprint viu sete centenas de participantes a correr à desfilada em todas as direcções, distribuindo-se pelas ruas, praças e jardins da vila do Crato. O dinamarquês Olle Kalered (SunO / OK DENSELN) e a norueguesa Elise Egseth (Wing OK) foram os grandes vencedores, ao passo que Diogo Miguel (Ori-Estarreja), na 47ª posição, viria a ser o melhor português enquanto no sector feminino Raquel Costa confirmaria a excelente prestação da etapa matinal e terminaria na 14ª posição. Tudo em aberto para a prova derradeira, sobretudo porque as ausências neste Sprint Nocturno dos grandes protagonistas da etapa matinal viriam a baralhar fortemente os dados.

A noite encerraria com um banquete oferecido a todos os participantes no espaço verdadeiramente mágico e monumental do Mosteiro de Santa Maria da Flor da Rosa. Iguarias várias, de excelente confecção e servidas com abundância

e requinte, misturaram-se com um magistral ducto de acordeões e com uma doce voz do fado, trazendo a desejada acalmia a corpos e almas após um dia particularmente emotivo.

### A hora de todas as decisões

Tal como no ano transacto, o último dia do NAOM acordou envolto na maior das invernias, com muita chuva, vento forte e trovoadas. A hora das partidas aproximava-se a passos largos quando a bem cuidada Arena sofreu um forte “abanão”. Mas depressa os sinais de apreensão se desvaneceram do rosto de todos, já que a tempestade passou tão depressa como veio. Com tempo cinzentado mas sem chuva, o mapa da Herdade da Laje do Meio-Dia acabou por ser um digno palco da prova de Distância Média que marcou o fim do evento.

Apesar da vitória do sueco Jerker Lysell (Rehns BK) na etapa, no cômputo geral coube ao norueguês Øystein Kvaal Østerbø (Wing OK) um triunfo com tanto de sofrido como de justo. Joaquim Sousa voltou a ser o melhor português em mais uma etapa pontuável para o ‘ranking’ da Taça de Portugal, mas a sua ausência no Sprint da véspera arredou-o da luta por um resultado de monta neste NAOM 2010. Assim, acabou por ser Diogo Miguel o nosso melhor representante na Classificação Geral Final, alcançando a 27ª posição. No sector feminino, a vitória na prova sorriu à dinamarquesa Ida Bobach (SunO / Denmark Team) mas a checa Eva Jurenková acabou por ser a atleta mais consistente ao longo das três etapas, repetindo o triunfo do NAOM 2009, no concelho vizinho de Alter do Chão. Quanto a Raquel Costa (GafanhOri), foi de novo a melhor portuguesa na etapa, classificando-se na 16ª posição, alcançando no final, entre atletas de tanta valia, um notável 9º lugar.

Helena Jansson e Olav Lundanes



FERNANDA RIBEIRO, EMBAIXATRIZ DO NAOM 2010

## “TANTO GOSTEI QUE QUERO VOLTAR A EXPERIMENTAR”

Nascida em Penafiel, em Setembro de 1969, Fernanda Ribeiro é uma atleta que dispensa apresentações. Possuidora do mais rico palmarés do atletismo português, a Campeã Olímpica dos 10.000 metros em Atlanta (1996) fez uma pequena incursão no mundo da Orientação. No Crato, junto da Embaixatriz do Norte Alentejano O'Meeting 2010, registámos as impressões emocionadas duma pessoa que, acima de tudo, ama o desporto.

FOTO GENTILMENTE CEDIDA POR ALBINO MAGALHÃES

**Orientação em Revista (O.R.) - Enquanto modalidade desportiva, o que achou deste seu contacto com a Orientação?**

**Fernanda Ribeiro (F.R.) -** Conhecia a Orientação de nome e das imagens que, de longe a longe, passam no segundo canal. Mas estar no terreno não tem nada a ver com aquilo que se vê na televisão. Andar à procura dos pontos e sermos nós, é totalmente diferente. Devo dizer que gostei imenso de tudo, mas aquilo que mais me agradou foi ver pessoas idosas e crianças a fazer Orientação, a passarem cercas e muros, a fazerem algo que eu não consigo fazer. Vi uma criança pequenina a chegar sozinha e vinha tão contente. Às vezes aprecio as crianças a fazer Atletismo, nessas provas de 500 metros, por exemplo, e chegam ao fim com tanto esforço. E esta, chegar assim... foi tão giro.

**O.R. - Em termos técnicos, consegue estabelecer algum tipo de comparação entre um praticante de Orientação e um praticante de Atletismo?**

**F.R. -** Sobretudo ao nível dos atletas de Elite, a técnica de corrida foi dos aspectos com que fiquei mais admirada. Para além de serem atletas que correm muito, conseguir aliar essa velocidade à técnica de irem constantemente a ler o mapa achei espectacular. Percebi que não basta correr para fazer Orientação. Eu, por exemplo, consigo correr mas não consigo fazer Orientação porque não me sei orientar para apanhar os pontos. Por isso, qualquer pessoa pode correr mas não é qualquer pessoa que faz Orientação sem primeiro treinar e perceber bem.

**O.R. - A Orientação é uma modalidade esquecida pela Comunicação Social. O que pensa disto?**

**F.R. -** Se já no Atletismo nos queixamos que temos tão pouco espaço junto da Comunicação Social, modalidades há que não têm praticamente nada. Um jornal com tantas páginas,

se tirasse uma por exemplo ao Futebol e oferecesse um bocadinho às modalidades amadoras acho que era justo. Mas isto da Comunicação Social tem muito a ver com quem organiza e não é por acaso que a Meia-Maratona de Lisboa ou as corridas do Porto são as mais faladas. Agora a Orientação, como não é muito falada... Mas se fossem justos com a Orientação, depois de terem estado aqui tantos atletas estrangeiros e, muitos deles, dos melhores do Mundo, claro que deveriam ter o devido espaço. Se fossem atletas desta categoria a virem à Meia-Maratona de Lisboa, por exemplo, de certeza que iriam ter uma página ou duas para mostrar aquilo que são.

**O.R. - Profissionalizar as organizações de provas de Orientação poderia ser uma solução para tornar a modalidade mais conhecida?**

**F.R. -** Como referi, ter a pessoa certa à frente duma organização ajuda muito. Se calhar, na Orientação ainda não apareceu alguém que faça aquela força e que consiga impor a modalidade perante a imprensa. A profissionalização poderia ser, de facto, uma das chaves para tornar a Orientação mais conhecida mas, por outro lado, ia matar este espírito de entreajuda, esta relação quase familiar. Achei incrível ver as pessoas todas unidas a trabalhar para uma mesma causa. Ao longo do tempo, vi sempre as mesmas pessoas, a mesma vontade, a mesma alegria e a mesma capacidade trabalho. Uma verdadeira família.

Com a profissionalização, aquilo a que assisti e que tanto me emocionou ia deixar de existir.



**O.R. - No seu grupo de treino, quando lhe perguntarem “afinal o que é isso da Orientação?”, o que vai responder?**

**F.R. -** Claro que vou dizer que gostei e tanto gostei que quero voltar a experimentar, mas desta vez sozinha. Não posso enganá-los e dizer que é uma coisa fácil, porque não é. E também não lhes posso dizer que estes sejam percursos recomendáveis para quem esteja a fazer Atletismo a sério porque, daquilo que foi possível ver, é uma prática onde se podem contrair algumas lesões. Com os problemas que tenho nos tendões, em percursos difíceis como estes, eu acho que nunca poderia fazer Orientação como competição. Agora, Orientação pelo prazer, sozinha ou com um grupo de amigos, isso é diferente.

## XVIII TROFÉU DE ORIENTAÇÃO DO CPOC

# JORGE FORTUNATO ESTREIA-SE A VENCER EM PROVAS DA TAÇA

FOTOS GENTILMENTE CEDIDAS POR JOÃO DIAS



A Taça de Portugal de Orientação Pedestre regressou às belas paisagens naturais de Sintra e Cascais. Dois dias de muita e boa Orientação, com Patrícia Casalinho e Jorge Fortunato a levarem de vencida o Troféu.



### A primeira vez de Jorge Fortunato

Coroando um percurso ascensional que faz dele uma das grandes esperanças da Orientação nacional, Jorge Fortunato (Ori-Estarreja) foi o grande vencedor deste XVIII Troféu de Orientação do CPOC. Uma vitória suada, arrancada a ferros a Joaquim Sousa (COC), um “histórico” da modalidade que nunca se deu por vencido. À beira de festejar 40 anos de idade, Joaquim Sousa quebrou um prolongado jejum (a última vitória numa prova da Taça de

Portugal datava de 03 de Maio de 2008, aquando da 2ª etapa do Troféu Ori-Estremoz), alcançando um triunfo absolutamente fantástico no primeiro dia de provas.

Todavia, quem ri no fim... Fortunato viraria a seu favor o resultado ao vencer a prova decisiva. Um triunfo com duplo sabor, correspondendo à sua primeira vitória de sempre numa etapa da Taça de Portugal de Orientação Pedestre e num evento pontuável para o respectivo ‘ranking’, no escalão de Elite. Joaquim Sousa viria a ser segundo, a trinta e poucos pontos do vencedor, enquanto Tiago Romão (COC), em crescendo de forma, arrebataria o terceiro posto.

### As suspeitas do costume

No que às senhoras diz respeito, Patrícia Casalinho (COC) regressou às vitórias, impondo-se às suas colegas de equipa, Catarina Ruivo e Andreia Silva, respectivamente segunda e terceira classificadas. Um triunfo alicerçado numa vitória folgada no primeiro dia de provas. Nos escalões de formação a grande surpresa vem do Entroncamento, com um Daniel Catarino (CLAC) “fenomenal” no escalão de H15. Destaque também para as vitórias do “campeoníssimo” Marco Póvoa (ADFA) em H21A, de Isabel Bonifácio (GD4C) em D21A e do trio madeirense Néelson Baroca / Xavier Vieira / Adriana Ladeira (CA Madeira), respectivamente em H21B, H40 e D40. Por clubes, assinala-se o regresso do COC às vitórias numa prova da Taça, após anormalmente prolongada ausência do lugar mais alto deste tão almejado pódio.

A Taça de Portugal regressa já nos próximos dias 10 e 11 de Abril, pelas mãos da ADFA – Associação de Deficientes das Forças Armadas. Vinhais, a Capital do Fumeiro, recebe os Campeonatos Nacionais de Distância Média e de Sprint. Oportunidade única para ver evoluir os melhores valores da Orientação nacional e perceber até que ponto Miguel Reis e Silva (CPOC) e Raquel Costa (GafanhOri) conseguirão segurar os títulos alcançados na época transacta em Santarém e Almeirim.

**D**epois dos grandes eventos internacionais que transformaram Portugal no epicentro da Orientação mundial, a Taça de Portugal de Orientação Pedestre “regressou à calma”. O CPOC – Clube Português de Orientação e Corrida fez disputar nas vertentes da Serra de Sintra o seu 18º Troféu, conseguindo reunir sete centenas de participantes num dos mais belos cenários do nosso País.

Contando com os apoios das autarquias de Cascais e de Sintra, do Parque Natural de Sintra-Cascais e da Federação Portuguesa de Orientação, o evento beneficiou dum tempo verdadeiramente primaveril, o qual serviu de tónico para duas jornadas de Orientação de excelente nível. A prova dividiu-se em duas etapas muito distintas - de Distância Longa a primeira e uma segunda de Distância Média -, em terrenos com bastante relevo, elementos rochosos e de vegetação, num todo de elevada exigência técnica e particularmente desafiante.



# CALENDÁRIO DE PROVAS

ABRIL				
02	Raid de Orientação do NADA	Albergaria dos Doze		NADA
03	Troféu Sintra, Orientação Para Todos	Fontanelas		CAOS
10-11	CND Média + CN Sprint	Vinhais		ADFA
17-18	IV Ori-BTT do Centro	Leiria		COC
17-18	XII Open Orientação CMO Funchal	Bica Cana - Madeira		CMO Funchal
24	Mexa-se Mais 2010	Fábrica da Pólvora		CPOC
24	Justlog Park Race	P. Lavandeira - Gaia		GD4C
25	6º Troféu de Orientação do Porto	P. Covelo - Porto		GD4C
MAIO				
01	Dia Nacional da Orientação	Vários		Vários
02	II Troféu Arménio Felismino	Coruche		COAC
08-09	Troféu Casino Figueira	Quaiaios - Fig. Foz		GC Figueirense
09	Mexa-se Mais 2010	Oeiras		CPOC
15-16	Nacionais Corridas Aventura	Alcobaça		COA
15-16	IV GP Orientação Porto Santo	Porto Santo		CA Madeira
22-23	2º Open OP Sesimbra - CN Absoluto	Sesimbra		GDU Azóia
22-23	CN Universitário	Sesimbra		GD Azóia/FADU
28-06	EOC - Campeonato da Europa	Primorsko - Bulgária		BGOF / IOF
29-30	II Open BTT CLAC	Constância		CLAC
30	4º Troféu OriAlentejo - 7ª Prova	S. Bartolom Outeiro		ADFA



**XVIII TROFÉU ORI-ESTARREJA, Tocha (Cantanhede), 06 de Março de 2010. RESULTADOS: SENIORES MASCULINOS** - 1º André Ramos (COC) 1.25.44; 2º Pedro Rodrigo (GC Figueirense) 1.30.28; 3º André Mora (GC Figueirense) 1.37.50; 4º Leandro Lima (Amigos da Montanha) 1.38.14; 5º Bruno Fundo (OriMarão) 1.38.26. **SENIORES FEMININOS** - 1ª Tânia Covas Costa (.COM) 2.01.14; 2ª Ângela Pedro (CAOS) 2.12.44. **OUTROS ESCALÕES: INFANTIS M/F** - João Gomes (.COM) e Vanessa Sayanda (GafanhOri); **INICIADOS M/F** - Emils Henrijs Taube (ZVOC / Letónia) e Camila Coelho (COC); **JUVENIS M/F** - Rafael Ramos (Ori-Estarreja) e Liga Valdmane (ZVOC / Letónia); **JUNIORES M/F** - Jurgis Suts (ZVOC) e Sabine Tiita (ZVOC / Letónia). **SENIORES M/F B** - Virgolino Coelho (COAC) e Raquel Santos (GC Figueirense); **VETERANOS M/F I** - João Santos (GC Figueirense) e Ingunna Valdmane (ZVOC / Letónia); **VETERANOS M/F II** - Albano João (COC) e Isabel Monteiro (COC); **VE-TERANOS M/F III** - Manuel Dias (Individual) e Catherine Dawson (GafanhOri); **VETERANOS M IV** - José Grada (Clube TAP); **VETERANOS M/F B** - Sérgio Ramalho (GC Figueirense) e Marina Leite (.COM). **POR EQUIPAS** - 1º GC Figueirense 1721.0 pontos; 2º AD Cabroelo 1245.2 p; 3º COC 1184.9 p; 4º ZVOC / Letónia 992.5 p; 5º GD4 Caminhos 879.1 p.

**ORI-6 RELAY, Tocha (Cantanhede), 07 de Março de 2010. RESULTADOS: SENIORES MASCULINOS** - 1º COC WINE OT (Amélie Chataing, André Ramos, Luís Tenreiro, Marcelo Aguiar, Albano João, Joaquim Sousa) 4.52.39; 2º FPO GSELEC 6 (Bruno Nazário, Paulo Franco, João Mega Figueiredo, Teresa Maneta, Inês Pinto, Manuel Horta) 5.09.00; 3º FPO GSELEC 5 (Fábio Silva, Jorge Fortunato, Joana Costa, Carolina Delgado, Pedro Silva, David Sayanda) 5.13.30; 4º FPO GSELC 1 (Helder Marcolino, Diogo Miguel, Andreia Silva, Catarina Dias, João Cascalho, Tiago Leal) 5.25.11; 5º FPO GSELEC 3 (Rafael Miguel, Thierry Gueorgiou, Lena Coradinho, Rute Coradinho, Ana Salgado, Alexandre Alvarez) 5.35.46.

**NORTE ALENTEJANO O' MEETING 2010, Crato, 20 e 21 de Fevereiro de 2010 - RESULTADOS - HE** - 1º 1º Øystein Kvaal Østerbo (Wing OK) 2891.7; 2º Emil Lauri (IFK Lidingö SOK) 2872.7; 3º Olle Boström (COC Järja) 2866.6; 4º Ionut Zinca (GD4C) 2863.1; 5º Chris Fome (Wing OK) 2846.9; 6º Wojciech Kowalski (GD4C) 2794.8; 7º Stefan Lombriser (SunO / A-Team) 2788.2; 8º Sebastian Hägler (SunO / A-Team) 2783.2; 9º Christian Hjalmarsson (IFK Lidingö) 2777.8; 10º Rasmus Soes (IFK Lidingö) 2775.0 (...) 27º Diogo Miguel (Ori-Estarreja) 2552.8; 37º Paulo Franco (COC) 2438.7; 42º Pedro Nogueira (ADFA) 2350.4; 51º Davide Machado (.COM) 2213.2; 58º Filipe Dias (CPOC) 2121.7. **DE** - 1º Eva Jurenkova (Domnarvets Golf) 2809.9; 2º Elise Egseth (Wing OK) 2735.3; 3º Sara Lüscher (Wing OK) 2710.2; 4º Hanna Wisniewska (WKS Slask) 2565.8; 5º Tatyana Rozova (SneGoVik O-Team) 2444.7; 6º Lis Johanson (Naz MS Palma) 2429.2; 7º Sanna Andelin (MK Lahden Taimi) 2423.6; 8º Helen Palmer (Wing OK) 2419.8; 9º Raquel Costa (GafanhOri) 2378.3; 10º Michela Guizzardi (ITA) 2330.1 (...) 25º Débora Silva (CMO Funchal) 1661.4; 28º Albertina Sá (ADFA) 1524.4; 29º Andreia Silva (COC) 1376.5; 30º Patrícia Casalinho (COC) 1356.7. **OU-TROS VENCEDORES** - **H/D13** - António Ferreira (COC) e Tuva Bjerketvedt (Naz OK Moss); **H/D15** - Mark Otto (TOLF Berlin) e Teresa Maneta (GafanhOri); **H/D17** - Marek Minar (Magnus Orienteering) e Vendula Horcickova (Magnus Orienteering); **H/D20** - João Mega Figueiredo (CN Alvito) e Adela Indrakova (Magnus Orienteering); **H/D21A** - Alexander Simanov (Legenda) e Pernille Brunstedt (JDNS Toluca L); **H/D21B** - Aidas Barkauskas (OK Fortuna) e Isabel Salgado (GafanhOri); **H/D35** - Michael Granacher (Swiss Mixt) e Paula Nóbrega (OriMarão); **H/D40** - Santos Sousa (ADFA) e Michela Conti (Swiss Mixt); **Vet M/F B** - Harild Heggestad (Freidig Spk) e Sónia Saramago (ATV); **H/D45** - Mário Duarte (ADFA) e Lotti Spalinger (Swiss Mixt); **H/D50** - Kestutis Abramikas (Saula) e Cejka Kati (OLC SKOG); **H/D55** - Jean Dermine (Dauph-O) e Egle Krasuckiene (Labirintas OK); **H/D60** - Bousser Etienne (CS EIS) e Elisabeth Borschorst (SunO / MFJOK); **H/D65** - Inge Persson (Sun FK Boken) e Torid Kvaal (Freidig); **H/D70** - Eric Boucher

(Swiss Mixt) e Gudrun Broman (Sun GMOK); **H/D75** - Peter Seward (SBOC) e Colette Lagoidet (BROS); **H80** - Birger Garberg (TT-Tur Ringerike). **POR CLUBES** - 1º ADFA, 4599.6 pontos; 2º COC, 4358.2 p; 3º Ori-Estarreja, 4239.6 p; 4º GafanhOri, 3910.4 p; 5º CPOC, 3900.2 p.

**XVIII TROFÉU DE ORIENTAÇÃO DO CPOC, Sintra / Cascais, 13 e 14 de Março de 2010 - RESULTADOS - H21ELITE** - 1º Jorge Fortunato (Ori-Estarreja) 1951.37 pontos; 2º Joaquim Sousa (COC) 1918.09 p; 3º Tiago Romão (COC) 1848.83 p; 4º Diogo Miguel (Ori-Estarreja) 1840.80 p; 5º Tiago Aires (GafanhOri) 1817.76 p; 6º Paulo Franco (COC) 1694.32 p; 7º David Sayanda (GafanhOri) 1666.17 p; 8º Fábio Pereira (Ori-Estarreja) 1612.28 p; 9º Alexandre Reis (ADFA) 1524.56 p; 10º Gildo Silva (COC) 1439.10 p. **D21ELITE** - 1ª Patrícia Casalinho (COC) 1995.40 pontos; 2ª Catarina Ruivo (COC) 1851.26 p; 3ª Andreia Silva (COC) 1738.41 p; 4ª Ana Oliveira (Ori-Estarreja) 1595.07 p; 5ª Lena Coradinho (GafanhOri) 1536.07 p; 6ª Adelindina Lopes (COA) 1502.10 p; 7ª Elisabete Vieira (ADFA) 1370.16 p; 8ª Albertina Sá (ADFA) 1311.68 p; 9ª Carla Saraiva (Ori-Estarreja) 1310.41 p; 10ª Céu Costa (GD4C) 1281.26 p. **OUTROS VENCEDORES** - **H/D 13** - João Pedro Casal (Ori-Estarreja) e Sara Barros (COC); **H/D 15** - Daniel Catarino (CLAC) e Teresa Maneta (GafanhOri); **H/D 17** - Tiago Baltazar (GDU Azóia) e Inês Domingues (COC); **H/D 20** - João Mega Figueiredo (CN Alvito) e Joana Costa (GD4C); **H/D 21A** - Marco Póvoa (ADFA) e Isabel Bonifácio (GD4C); **H/D 21B** - Nelson Baroca (CA Madeira) e Catarina Santos (Clube EDP); **H/D 35** - Alberto Branco (CP Armada) e Maria Amador (ATV); **H/D 40** - Xavier Vieira (CA Madeira) e Adriana Ladeira (CA Madeira); **H/D 45** - Mário Marques (COA) e Luísa Mateus (COC); **H/D 50** - Albano João (COC) e Isabel Monteiro (COC); **H/D 55** - Manuel Dias (Individual) e Maria São João (CLAC); **H60** - Francisco Coelho (Clube TAP); **H65** - Armandino Cramez (Ori-Estarreja); **H70** - José Grada (Clube TAP); **VET H/D B** - Sérgio Mónica (CIMO) e Susana Domingos (COC). **POR CLUBES** - 1º COC 3511.1 pontos; 2º ADFA 3413.8 p; 3º GD4C 3297.7 p; 4º Ori-Estarreja 3160.5 p; 5º GafanhOri 3141.7 p.