



## **CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO**

Diário da República III Série Nº 100/99,

Contribuinte: 504.964.801

Edifício dos Bombeiros Municipais

Rua de Tomar – 2400 Leiria

Fax : 244 831 772

E-mail : [info@coc.pt](mailto:info@coc.pt)

[www.coc.pt](http://www.coc.pt)

## **GRUPO ALTO RENDIMENTO DO COC – PEDESTRE**

### **Participação nos 5 dias de Espanha**

#### **9.8.2009 – Partida de Leiria**

A Patrícia levou a carrinha pérola até ao Entroncamento com a Catarina, Andreia e André Cardeira onde a esperava o resto da malta vinda de Lisboa que foram o Paulo Franco (que já tinha chegado da Suíça), o Mário Silva, o Luís Silva e o Fábio Silva, estes últimos do ADFA. Seguiram via Vilar Formoso onde estava á espera o Gildo também regressado da Suíça. Depois da carrinha completa seguiram direcção Salamanca, Valladolid, Palência e Aguillar de campoo. Ficaram alojados no solo duro, uma boa surpresa pois neste 1º dia eram para ficar em campismo.

#### **10.8.2009 – Model Event**

Chegada do Albano João e Luis Tenreiro a Aguillar de campoo e que se juntaram á comitiva. Depois da ida ao Event Center e de fazer o “chek in”, seguimos na direcção de Villallano onde se realizou o “model event”, mapa que não teve nada a ver com os mapas que viemos encontrar a seguir.

#### **11.08.2009 – 1º Dia de competição – O desfiladeiro**

Este 1º dia de competição realizou-se em Villallano no mapa de “Las Tuerces” e foi de distância longa. O mapa foi de 1:15000.

O terreno era muito técnico pois apresentava algumas zonas rochosas em floresta ou em área aberta com bastantes detalhes, misturada com algumas zonas de verdes com pequenas clareiras sem grandes pormenores de relevo. Ainda havia uma zona central com grandes desfiladeiros, cerca de 35 metros de altura, que dificultava as opções. Terreno muito interessante e desafiante, pena que para os percursos á escala 1:15000 não dava para ver os pormenores de terreno.

#### *Classificações:*

HE - Paulo Franco: 3º lugar (1h22'22")

HE - Gildo Silva: 14º lugar (1h42'43")

HE - Mário Silva: 26º lugar (2h04'06")

DE - Catarina Ruivo: 4º lugar (1h40'07")

DE - Patrícia Casalinho: 6º lugar (1h47'58")

DE - Andreia Silva: 7º Lugar (1h49'58")

H20E - André Cardeira: 21º lugar (1h44'29")

#### **12.08.2009 – 2º Dia de competição – Os labirintos.**

Como no dia anterior a prova realizou-se em “Las Tuerces” mas noutra zona e foi de distância média. Os mapas foram da escala 1:10000.

O terreno era impressionante tanto em termos técnicos como em termos de beleza. A prova realizou-se num planalto a cerca de 1000 metros de altura em que as características do terreno eram pequenos desfiladeiros rochosos intransponíveis, que faziam um labirinto incrível. Havia ainda pequenas passagens, buracos nas pedras \ desfiladeiros que tinham de ser identificadas no mapa para se realizar a transição dos pontos. A concentração, a localização e a tomada de decisão, aqui foi mais fundamental que o habitualmente encontrado. Foi um terreno do agrado de todos os atletas, do melhor a nível mundial.

*Classificações:*

HE - Gildo Silva: 14º lugar (1h02'50")  
HE - Paulo Franco: 15º lugar (1h04'03")  
HE - Mário Silva: (m.p. - *missing point*) – Marcou ponto errado  
DE - Andreia Silva: 5º Lugar (1h01'59")  
DE - Catarina Ruivo: 6º lugar (1h09'32")  
DE - Patrícia Casalinho: 8º lugar (1h14'23")  
H20E - André Cardeira: 21º lugar (1h04'49")

### **13.08.2009 – 3º Dia de competição – Sprint.**

Foi utilizado o mapa urbano, zona histórica, e uma pequena encosta de floresta do castelo de Aguillar de campoo. A escala do mapa foi de 1:4000.

Terreno muito simples e rápido.

*Classificações:*

HE - Paulo Franco: 6º lugar (20'08")  
HE - Mário Silva: 9º lugar (20'35")  
HE - Gildo Silva: 18º lugar (22'37")  
DE - Patrícia Casalinho: 4º lugar (21'01")  
DE - Andreia Silva: 8º Lugar (23'13")  
DE - Catarina Ruivo: 14º lugar (30'04")  
H20E - André Cardeira: 26º lugar (23'13")

### **14.08.2009 – Dia de Descanso**

A comitiva logo pela manhã dirigiu-se para o maciço Este dos picos da Europa, para um merecido e reconfortante passeio.

### **15.08.2009 – 4º Dia de competição – mapa do Rui Antunes**

Neste 4º dia de competição a prova realizou-se em Cozuelos, situado a cerca de 30 km de Aguillar. Teve a particularidade de uma grande parte deste mapa ter sido cartografado pelo Rui Antunes e pelo José Batista. A prova foi de distância média. Os mapas foram da escala 1:15000 para os escalões mais competitivos e de 1:10000 para os outros escalões.

O terreno era interessante tanto em termos técnicos como em termos de beleza. A parte inicial e final da prova foi realizada em zona de floresta limpa, mas a zona intermédia era de muita "carrasca" de difícil progressão e visibilidade, representada no mapa a verde, a que se juntaram aos pormenores rochosos dificultando assim a prestação dos atletas. De uma maneira geral todos gostaram do terreno e da boa qualidade do mapa.

*Classificação:*

HE - Gildo Silva: 10º lugar (1h25'32")  
HE - Paulo Franco: 14º lugar (1h28'29")  
HE - Mário Silva: 19º lugar (1h34'33")  
DE - Andreia Silva: 4º Lugar (1h22'48")  
DE - Patrícia Casalinho: 7º lugar (1h34'56")  
DE - Catarina Ruivo: 11º lugar (1h51'01")  
H20E - André Cardeira: 22º lugar (1h38'26")

### **16.08.2009 – Ultimo dia de competição e regresso a casa.**

A prova disputou-se em La Lora, próximo da cueva de los Franceses, situado a cerca de 20 km de Aguillar. Prova de distância média e com mapa á escala de 1:10000.

Terreno com boa visibilidade, sem floresta e desnível suave mas com pedras e depressões rochosas em que a vegetação rasteira, em algumas zonas, dificultava a progressão e o tornava muito perigoso para os atletas.

#### *Classificações:*

HE – Gildo Silva: 6º lugar (41'13'')

HE – Paulo Franco: 15º lugar (46'06'')

HE – Mário Silva: 20º lugar (47'52'')

DE – Andreia Silva: 4º lugar (39'47'')

DE – Catarina Ruivo: 8º lugar (45'39'')

DE – Patrícia Casalinho: mp (passou um ponto)

H20E – André Cardeira: 11º lugar (45'17'')

#### **Classificação final, somatório dos 5 dias (soma dos tempos):**

Andreia Silva – 5º lugar

Paulo Franco – 5º lugar

Catarina Ruivo – 7º lugar

Gildo Silva – 11º lugar

André Cardeira – 19º lugar.

Patricia Casalinho – NC

Mário Silva – NC

#### **Conclusão:**

Penso que esta participação nos 5 dias de Espanha 2009, do nosso grupo GAR COC– Grupo de Atletas de Alto Rendimento, foi muito proveitosa e útil, pois além de termos participado em terrenos diferentes do habitual, permitindo uma melhoria nos recursos de cada atleta, serviu ainda para reforçar o espírito de grupo.

De uma maneira geral as coisas decorrerem como previsto, pois em termos desportivos as classificações foram muito interessantes, pena não terem estado mais e melhores atletas internacionais nos escalões de HE e DE devido a haver coincidência de datas com o WOC 2009. Também em termos de ambiente entre o grupo GAR e o resto da comitiva foi muito bom, sendo solucionados ou resolvidos de imediato, os pequenos problemas que entretanto foram surgindo.

Como registo e de acordo com o combinado, o COC suportou as despesas de inscrição e transporte e os atletas suportaram as despesas de alimentação.

O responsável GAR COC

Albano João