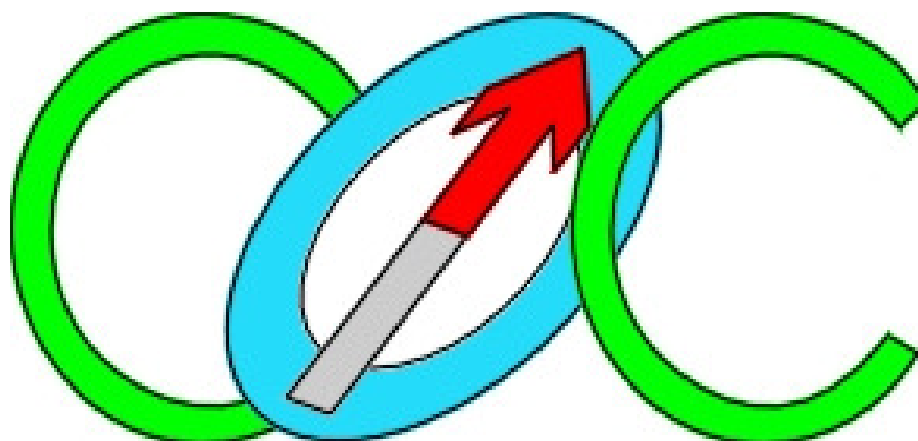


RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

ÉPOCA DESPORTIVA 2009/2010



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO



ÍNDICE

- 1. Relação de atletas do COC federados na FPO**
- 2. Provas em que o COC participou**
- 3. Melhores classificações obtidas em cada prova**
- 4. Participação de atletas do COC na Selecção Nacional**
- 5. Títulos individuais e colectivos nacionais obtidos pelo COC**
- 6. Resumo dos títulos colectivos nacionais obtidos pelo COC**
- 7. Eventos organizados pelo COC**
- 8. Aperfeiçoamento Técnico – Treinos**
- 9. Eventos em que o COC prestou apoio técnico**
- 10. Actividades da Escola de Orientação**



1. Relação de atletas do COC federados na FPO

ÉPOCA 2009/2010

ESCALÃO INFANTIL FEMININO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
PATRÍCIA SILVA	1998	4754	Inf F			
CAMILA COELHO	1998	4907	Inf F			
SARA BARROS	1999	4909	Inf F			

ESCALÃO INICIADO FEMININO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
DIANA SILVA	1996	4398	Inic F			

ESCALÃO JUVENIL FEMININO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
INÊS DOMINGUES	1994	3054	Juv F			

ESCALÃO JUNIOR FEMININO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
SUSANA DIAS	1990	4507	Jun F		Jun F	

ESCALÃO SÉNIOR/ADULTO FEMININO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
ANDREIA SILVA	1988	2933	D21 E			
CATARINA RUIVO	1988	3052	D21 E		D21 A	
PATRICIA CASALINHO	1987	3060	D21 E			
MARINA GUILHERME	1973	2190	D21 B			
MARISA BARROSO	1982	3082	D21 A		D21 A	
CLÁUDIA GARCIA MONTEIRO	1980	3870	D21 A		D21 A	
TERESA FERNANDES	1980	3885	D21 A			
JOANA MENDONÇA	1987	2190	D21 B			
CRISTIANA CUNHA	1987	4606	D21 B			
SUSANA OLIVEIRA	1978	4655	D21 B			
ISABEL MARTO	1971	2445	D35 A			
ISABEL OLIVEIRA	1972	2842	D35 A			
JANDIRA PERES	1973	2171	D35 A			
CELIA FAUSTINO	1970	4806	D35 A			
ANABELA VIEITO	1967	2582	D40 A		D35 A	
ROSÁRIO BARROS	1969	5211	D40 A			
PALMIRA JOÃO	1959	1183	D45 A			
LUÍSA MATEUS	1958	2129	D45 A		D45 A	
ISABEL MONTEIRO	1958	1952	D50 A			
SUSANA DOMINGOS	1972	2259	VET B			
FLORBELA SOUSA	1961	2380	VET B			
GRAÇA TERESO	1957	3053	VET B			



ESCALÃO INFANTIL MASCULINO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
SAMUEL SILVA	1999	4697	Inf	M		
ANTÓNIO FERREIRA	1998	4755	Inf	M		
PEDRO ROBERTO	1997	4908	Inf	M		
FRANCISCO BOLRÃO	1998	5004	Inf	M		
GRABRIEL BRAZ	1997	5006	Inf	M		
MANUEL OLIVEIRA	2001	5073	Inf	M		
RODRIGO OLIVEIRA	2002	5074	Inf	M		

ESCALÃO INICIADO MASCULINO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
LEONEL VIEITO JR	1996	4695	Inic	M		
LEANDRO SILVA	1995	4696	Inic	M		

ESCALÃO JUVENIL MASCULINO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
PEDRO NEVES	1994	4672	Juv	M	Juv	M
NUNO PEREIRA	1993	4681	Juv	M	Juv	M
PEDRO RAMOS	1993	5003	Juv	M	Juv	M
ANDRÉ COELHO	1993	5105	Juv	M	Juv	M
DIOGO GÂNDARA	1993	5122	Juv	M	Juv	M
DIOGO NEVES	1993	5255	Juv	M	Juv	M

ESCALÃO JÚNIOR MASCULINO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
ANDRÉ CARDEIRA	1991	4226	Jun	M		
TIAGO BRITO	1990	3049	Jun	M		
PEDRO DIAS	1992	4508	Jun	M		
CRISTIANO SILVA	1991	4698	Jun	M		

ESCALÃO SÉNIOR/ADULTO MASCULINO

Nome	Ano Nasc	Lic FPO	Escalão Ori-Pedestre	Nac	Escalão Ori-BTT	Nac
PAULO FRANCO	1981	1132	H21	E		
PAULO ALIPIO	1973	1211	H21	E	H21	E
JOAQUIM SOUSA	1970	1281	H21	E		
CELSO MOITEIRO	1981	1936	H21	E		
DANIEL MARQUES	1984	2128	H21	E	H21	E
GUILHERME MARQUES	1989	2401	Jun	M	Jun	M
FILIPE REINOITE	1972	2495	H21	E	H21	E
ANDRE RAMOS	1985	2547	H21	E		
RICARDO SERRA	1977	2558	H21	E	H21	E
GILDO SILVA	1985	2668	H21	E	H21	E
JOEL MORGADO	1977	2700	H21	E	H21	E
TIAGO ROMÃO	1989	2818	H21	E		
MÁRIO SILVA	1989	3139	H21	E		
JOÃO OLIVEIRA	1966	1938	H21	A		
JOSÉ JORDÃO	1984	1941	H21	A		
DUARTE SANTO	1976	2703	H21	A		
POMPILIO MARQUES	1980	3083	H21	A	H21	A
RUI FERREIRA	1984	3090	H21	A		
FREDERICO COSTA	1989	3570	H21	A	H21	A
GONÇALO MARQUES	1980	3849	H21	A	H21	A
LUIS MONTEIRO	1978	3869	H21	A	H21	A



SERGIO JUNQUEIRA	1977	3898	H21 A	H21 A
NUNO FERREIRA	1978	3915	H21 A	H21 A
CARLOS ANTUNES	1976	4709		H21 A
EDGAR DOMINGUES	1988	2635	H21 B	
GONÇALO OLIVEIRA	1984	3324	H21 B	H21 A
JORGE PIRES	1977	3353	H21 B	H21 A
LUIS PIRES	1989	3730	H21 B	H21 E
RUI PIRES	1981	3877	H21 B	H21 E
AMANDIO FERNANDES	1976	4607	H21 B	H21 B
JOSÉ PEREIRA	1977	4610	H21 B	H21 B
PEDRO NEVES	1973	4611	H21 B	H21 B
PEDRO CRUZ	1982	4631	H21 B	H21 B
BRUNO ALMEIDA	1984	4717	H21 B	H21 B
ORLANDO MARQUES	1978	4782	H21 B	H21 B
FIDEL CONDE	1977	4807	H21 B	
TIAGO MELO SACCHETTI	1976	5210	H21 B	
TÓ-ZÉ SILVA	1966	1937	H35 A	H35 A
ÓSCAR MARQUES	1970	2787	H35 A	H35 A
RICARDO OLIVEIRA	1975	3729	H35 A	
FILIPE ANTONIO	1968	3962	H35 A	H35 A
JORGE ALMEIDA	1973	4227	H35 A	
HELDER FERREIRA	1977	1364	H35 A	H35 A
JORGE OLIVEIRA	1969	1583	H40 A	
LUÍS TENREIRO	1969	1951	H40 A	H40 A
JORGE SILVA	1969	2079	H40 A	
JOSÉ BERNARDO	1968	2099	H40 A	H40 A
LEONEL VIEITO	1966	2750	H40 A	H40 A
HORACIO BRAZ	1968	3085	H40 A	H40 A
NUNO NEVES	1970	3880	H40 A	
ILIDIO COELHO	1967	4228	H40 A	H40 A
NORBERTO MARQUES	1968	4372	H40 A	H40 A
RUI ROBERTO	1968	5262	H40 A	
PEDRO SERRALHEIRO	1961	2130	H45 A	H40 A
MÁRIO SANTOS	1962	2553	H45 A	
CARLOS LOPES	1959	4456	H45 A	H45 A
JOSÉ BOLRÃO	1964	4656	H45 A	
ALBANO JOÃO	1959	1182	H50 A	H50 A
RUI ANTUNES	1957	1373	H50 A	
CARLOS MONTEIRO	1958	1931	H50 A	
MANUEL DOMINGUES	1957	2118	H50 A	
ANTÓNIO BASTOS	1958	4229	H50 A	
CARLOS VALE	1956	4455	H50 A	H50 A
NÉLSON TERESO	1958	2381	VET MASC B	
CARLOS SANTOS	1967	4629	VET MASC B	H40 A
VITOR CRUZ	1967	4630	VET MASC B	H40 A
LUIS PEREIRA	1963	5277	VET MASC B	

RESUMO:

	FORMAÇÃO	JUVENIL	JÚNIOR	ADULTO	TOTAL
FEMININO	4	1	1	22	28
MASCULINO	9	6	4	67	86
				TOTAL	114



2. PROVAS EM QUE O COC PARTICIPOU

INTERNACIONAIS – ORIENTAÇÃO PEDESTRE 2009/2010*

Data	Designação	Local	Nº. Atletas	Km
24 e 30 Agot. 2009	Portugal "O" Summer	Cantanhede	49	180 x 3 carrinhas = 540 Km
30 Out. e 01 Nov. 2009	XVII Campeonato Ibérico - 09	Toledo - Espanha	28	1200 x 2 carrinhas = 2400 Km
09 e 10 Jan. 2010	Meeting Internacional de Arraiolos 2010	Arraiolos	62	500 x 3 carrinhas = 1500 Km
13 a 16 Fev. 2010	Portugal "O" Meeting`10	Figueira da Foz	37	100 x 3 carrinhas = 300 Km
20 e 21 Fev. 2010	Norte Alentejano "O" Meeting 2010	Crato	56	400 x 3 carrinhas = 1200 Km

*Pontuáveis para a Taça de Portugal FPO / Ranking Nacional

NACIONAIS – TAÇA DE PORTUGAL DE ORI-PEDESTRE 2009/2010

Data	Designação	Local	Nº. Atletas	Km
03 a 05 Out. 2009	Troféu de Orientação de Alijó	Alijó	54	600 X 3 carrinhas = 1800 Km
28 e 29 Nov. 2009	Troféu Ori Nazaré	Nazaré	102	80 x 3 carrinhas = 240 Km
13 e 14 Mar. 2010	XVIII Troféu de Orientação do CPOC	Cascais-Sintra	65	360 x 3 carrinhas =1080 Km
10 e 11 Abr. 2010	Campeonato Nacional de Distância Média e Campeonato Nacional de Sprint	Vinhais	44	800 x 3 carrinhas = 2400 Km
22 e 23 Mai. 2010	Camp. Nacional de Absoluto - 2º Open de Orientação Pedestre de Sesimbra	Sesimbra	56	400 x 3 carrinhas =1200 Km
03 a 06 Jun. 2010	Campeonato Nacional de Estafetas + Campeonato Nacional de Distância Longa / 4 Dias Minho	Arcos de Valdevez	51	600 x 3 carrinhas = 1800 Km

INTERNACIONAIS – ORIENTAÇÃO EM BTT 2009/2010*

Data	Designação	Local	Nº. Atletas	Km
17 e 18 Abr. 2010	WRE – IV Ori BTT do Centro	Caranguejeira - Leiria	44	30 x 3 carrinhas = 90 Km
12 e 13 Jun. 2010	VI Campeonato Ibérico Ori-BTT '2010	Plasencia - Espanha	6	800 x 1 carrinha = 800 Km
02 e 03 Jul. 2010	I Troféu O-BTT Orimarão	Vila Pouca de Aguiar	22	600 x 2 carrinhas = 1200 Km

*Pontuáveis para a Taça de Portugal FPO / Ranking Nacional



NACIONAIS – TAÇA DE PORTUGAL DE ORI-BTT 2009/2010

Data	Designação	Local	Nº. Atletas	Km
05 e 06 Set. 2009	9º OPEN Ori-BTT Montes e Vales	Chaves	28	700 x 3 carrinhas = 2100 Km
24 e 25 Out. 2009	I ORI-BTT de Idanha-a-Nova	Idanha-a-Nova	27	500 x 3 carrinhas = 1500 Km
12 e 13 Dez. 2009	VI Troféu ORI-BTT do CPOC	Alenquer	29	300 x 3 carrinhas = 900 Km
16 e 17 Jan. 2010	VI Troféu ORI-BTT de Grândola	Grândola	33	500 x 3 carrinhas = 1500 Km
28 e 29 Mar. 2010	Campeonatos Nacionais de Ori-BTT	Oliveira de Azeméis	31	300 x 3 carrinhas = 900 Km
29 e 30 Mai. 2010	I OPEN BTT - CLAC	Sta Margarida da Coutada	25	200 x 2 carrinhas = 400 Km

REGIONAIS (TAÇA FPO NORTE / SUL DE ORI-PEDESTRE 2009/2010)

Data	Designação	Local	Nº. Atletas	Km
19 e 20 Set. 2009	VI Troféu Gafanhori	S. Pedro da Gafanhoeira	12	500 x 1 carrinha = 500 Km
	III Open Amigos da Montanha	Viana do Castelo	3	
10 e 11 Out. 2009	V CLAC O Meeting - Open Tomar	Tomar	11	160 x 1 carrinha = 160Km
07 e 08 Nov. 2009	I Grande Prémio de Orientação "Cidade de Ovar"	Ovar	19	300 x 2 carrinhas = 600 Km
23 e 24 Jan. 2010	II Troféu do Sorraia	Arraiolos e Coruche	11	500 x 1 carrinha = 500 Km
06 Mar. 2010	XVIII Troféu Ori-Estarreja	Cantanhede	15	180 x 1 carrinha = 180 Km
08 e 09 Mai. 2010	Troféu Casino Figueira	Quiaios	29	140 x 3 carrinhas = 420 Km
12 e 13 Jun. 2010	III Troféu "O Tapete está na Rua"	Arraiolos	13	500 x 1 carrinha = 500 Km
26 Jun. 2010	XII Grande Prémio RA4	Pataias	30	60 x 3 carrinhas = 180 Km

REGIONAIS (TAÇA FPO NORTE / SUL DE ORI-BTT2009/2010)

Data	Designação	Local	Nº. Atletas	Km
21 e 22 Nov. 2009	II O-BTT do GCF	Figueira da Foz	27	100 x 2 carrinhas = 200 Km
06 e 07 Fev. 2010	Troféu OriBTT COA de Cóz/Alcobaça	Cóz / Alcobaça	9	70 x 1 carrinha = 70 Km



CONTACTOS INTERNACIONAIS ORIENTAÇÃO 2009/2010

Data	Designação	Local	Nº. Atletas	Km
Agosto 2009	<u>Campeonato do Mundo de Seniores (Ori BTT)</u>	Israel	3	
Agosto 2009	<u>Campeonato do Mundo de Seniores (Ori Pedestre)</u>	Hungria	1	
Outubro 2009	<u>Taça dos Países Latinos (Ori Pedestre)</u>	Brasil	2	
Novembro 2009	<u>Campeonato Ibérico (Ori Pedestre)</u>	Toledo - Espanha	6	
Maio 2010	<u>Campeonato Europeu de Seniores (Ori Pedestre)</u>	Bulgária	2	
Junho 2010	<u>Campeonato Ibérico (Ori BTT)</u>	Plasencia - Espanha	3	
Julho 2010	<u>Campeonato Europeu de Jovens (Ori Pedestre)</u>	Soria - Espanha	1	
Julho 2010	<u>Campeonato do Mundo de Seniores (Ori BTT)</u>	Montalegre - Portugal	3	

RESUMO

- Total de participações (Atletas do COC) nas provas 2009/2010:
 - 1045 (764 Ori-Pedestre e 281 Ori BTT).
- Total de quilómetros percorridos na Época 2009/2010:
 - 27160 em carrinhas (17500 para a Ori-Pedestre e 9660 para a Ori-BTT).

DESCRIÇÃO

- Internacionais – Orientação Pedestre 2009/2010:
 - 11 Participações.
- Internacionais – Taça de Portugal de Ori-Pedestre 2009/2010:
 - 232 Participações / 5940 km carrinhas.
- Nacionais – Taça de Portugal de Ori-Pedestre 2009/2010:
 - 372 Participações / 8520 km carrinhas.
- Internacionais – Orientação BTT 2009/2010:
 - 6 Participações.
- Internacionais – Taça de Portugal de Ori-BTT 2009/2010:
 - 72 Participações / 2090 km carrinhas.
- Nacionais – Taça de Portugal de Ori-BTT 2009/2010:
 - 173 Participações / 7300 km carrinhas.
- Regionais (Taça FPO Norte e Sul de Ori-Pedestre 2009/2010):
 - 143 participações / 3040 km carrinhas.
- Regionais (Taça FPO Norte e Sul de Ori-BTT 2009/2010):
 - 36 participações / 270 km carrinhas.



3. Melhores classificações obtidas em cada prova

Provas Internacionais – Orientação Pedestre 2009/2010*

24 e 30 Agost. 2009 <u>Portugal "O" Summer</u>
1.º Albano João - H50
2.ª Patrícia Casalinho – DE
2.º Joaquim Sousa – HE
2.º Jorge Oliveira – H40
3.ª Inês Domingues – D17
3.ª Andreia Silva – DE
3.º Paulo Franco – HE
3.º Manuel Domingues – H50
COLECTIVAMENTE – COC -1ª EQUIPA

30 Out. e 01 Nov. 2009 <u>XVII Campeonato Ibérico - 09</u>
MEDIA
2.º Joaquim Sousa - Veteranos Masc.I
2.ª Luisa Mateus - Veteranos Fem.II
SPRINT
1.º Joaquim Sousa - Veteranos Masc.I
1.º Tiago Romão – Juniores M
2.ª Luisa Mateus - Veteranos Fem.II
LONGA
2.º Tiago Romão – Juniores M
2.º Joaquim Sousa - Veteranos Masc.I
2.ª Luisa Mateus - Veteranos Fem.II
RESULTADOS GERAIS EXTRA IBERICO
1.º Tiago Brito – H18/20B
1.ª Andreia Silva – DE
1.º Daniel Marques – H21A
1.ª Maria Palmira – D45
2.ª Inês Domingues – D16
2.º Luís Tenreiro – H40
2.º Albano João - H50

09 e 10 Jan. 2010 <u>Meeting Internacional de Arraiolos 2010</u>
1.º António Ferreira - H13
1.ª Luísa Mateus – D45
2.ª Inês Domingues – D17
2.ª Patrícia Casalinho – DE
2.º Fidel Conde - H21 B
2.º Albano João - H50
2.ª Susana Domingos - Veteranos Fem. B
2.ª Isabel Monteiro - D50
3.ª Andreia Silva – DE
3.ª Anabela Vieito – D40
3.º Carlos Monteiro – H50
COLECTIVAMENTE – COC -2ª EQUIPA



13 a 16 Fev. 2010
Portugal'O'Meeting 2010

3.ª Sara Barros – D13

20 e 21 Fev. 2010

Norte Alentejano "O" Meeting 2010

1.º António Ferreira - H13

2.ª Anabela Vieito – D40

2.ª Susana Domingos - Veteranos Fem. B

3.º João Bernardino - H13

3.ª Rosário Barros - Veteranos Fem. B

COLECTIVAMENTE – COC -2ª EQUIPA

***Pontuáveis para a Taça de Portugal FPO / Ranking Nacional**

Provas Nacionais – Orientação Pedestre TAÇA DE PORTUGAL 2009/2010

03 e 05 Out. 2009

Troféu de Orientação de Alijó

1.º António Ferreira - H13

1.ª Anabela Vieito – D40

1.ª Luísa Mateus – D45

1.ª Isabel Monteiro - D50

1.º Albano João - H50

1.ª Susana Domingos - Veteranos Fem. B

2.ª Catarina Ruivo - DE

2.º Tiago Romão - HE

2.º Mario Santos - H45

3.º Ines Domingues - D17

3.ª Patricia Casalinho - DE

3.º Manuel Domingues - H50

COLECTIVAMENTE – COC – 1ª EQUIPA

28 e 29 Nov. 2009

Troféu Ori Nazaré

1.º António Ferreira - H13

1.ª Anabela Vieito – D40

1.ª Luísa Mateus – D45

1.ª Isabel Monteiro – D50

1.º Albano João – H50

2.º Daniel Marques - H21A

2.º Jorge Oliveira - H40

2.º Manuel Domingues - H50

3.º João Bernardino – H13

3.º Ines Domingues - D17

3.ª Patricia Casalinho - DE

3.º Tiago Romão - HE

3.º Ricardo Oliveira - H35

3.ª Palmira João - D45

COLECTIVAMENTE – COC – 2ª EQUIPA



13 e 14 Mar. 2010

XVIII Troféu de Orientação do CPOC

- 1.ª Sara Barros - D13
- 1.º Ines Domingues - D17
- 1.ª Patricia Casalinho - DE
- 1.ª Luísa Mateus – D45
- 1.ª Isabel Monteiro – D50
- 1.º Albano João – H50
- 1.ª Susana Domingos - Veteranos Fem. B
- 2.ª Catarina Ruivo - DE
- 2.º Joaquim Sousa - HE
- 3.º Pedro Ramos –H17
- 3.º André Cardeira – H20
- 3.ª Andreia Silva – DE
- 3.º Tiago Romão - HE
- 3.º Mario Santos - H45

COLECTIVAMENTE – COC –1ª EQUIPA

10 e 11 Abr. 2010

Campeonato Nacional de Distância Média e Campeonato Nacional de Sprint

SPRINT

RESULTADOS INDIVIDUAIS

- 1.ª Andreia Silva – DE
- 1.ª Anabela Vieito – D40
- 1.ª Palmira João - D45
- 2.º Jorge Oliveira – H40
- 2.ª Luísa Mateus – D45
- 2.ª Isabel Monteiro – D50
- 3.º Albano João – H50

RESULTADOS COLECTIVOS

- 1.ª Seniores Femininos
- 1.ª Veteranos Femininos II
- 2.ª Veteranos Femininos I
- 2.º Veteranos Masculinos II

RESULTADOS GERAIS EXTRA CAMPEONATO

- 1.º António Ferreira - H13

DISTÂNCIA MÉDIA

RESULTADOS INDIVIDUAIS

- 1.º Tiago Romão - HE
- 1.ª Luísa Mateus - D45
- 2.ª Andreia Silva – DE
- 2.ª Anabela Vieito – D40
- 2.ª Isabel Monteiro - D50
- 2.º Albano João - H50
- 3.º Ines Domingues - D17
- 3.ª Palmira João - D45

RESULTADOS COLECTIVOS

- 1.ª Seniores Femininos
- 1.º Seniores Masculinos
- 1.ª Veteranos Femininos II
- 1.º Veteranos Masculinos II
- 3.º Veteranos Masculinos I

RESULTADOS GERAIS EXTRA CAMPEONATO

- 2.ª Susana Domingos - Veteranos Fem. B
- 3.º António Ferreira - H13



22 e 23 Mai. 2010

Camp. Nacional de Absoluto - 2º Open de Orientação Pedestre de Sesimbra

RESULTADOS INDIVIDUAIS

3.ª Patricia Casalinho - Femininos

3.º Joaquim Sousa - Masculino

RESULTADOS COLECTIVOS

1º Masculinos

RESULTADOS GERAIS EXTRA C.N. ABSOLUTOS

1.º Gabriel Braz - H13

1.º Luís Tenreiro – H40

1.ª Luisa Mateus - D45

2.ª Cristiana Cunha – D21B

2.º Fidel Conde – H21B

2.º Tozé Silva – H35

2.º Manuel Domingues - H50

2.ª Susana Domingos - Veteranos Fem. B

3.º António Ferreira - H13

3.ª Susana Dias – D20

3.ª Jandira Peres – D21A

3.ª Isabel Oliveira – D35

03 a 06 Mai. 2010

Camp. Nacional de Estafetas + Camp. Nacional de Distância Longa / 4 Dias Minho

ESTAFETAS

1.º Seniores Masculinos

1.ª Veteranos Femininos II

1.º Veteranos Masculinos II

2.º Juniores Masculinos

DISTÂNCIA LONGA

1.º Tiago Romão - HE

1.ª Anabela Vieito – D40

2.ª Patricia Casalinho - DE

2.ª Luisa Mateus - D45

2.ª Isabel Monteiro - D50

2.º Albano João - H50

3.ª Ines Domingues - D17

3.º Paulo Franco - HE

3.ª Palmira João - D45

3.º Rui Antunes – H50

RESULTADOS COLECTIVOS

1.º Seniores Masculinos

1.º Veteranos Femininos II

2.º Veteranos Masculinos I

3.º Veteranos Masculinos II

4 DIAS MINHO

1.º António Ferreira - H13

1.º Tiago Romão - HE

1.º Tiago Melo Sacchetti – H21B

1.ª Palmira João - D45

1.º Luís Tenreiro – H40

2.º Pedro Roberto – H13

2.ª Patricia Casalinho - DE

2.º Jorge Oliveira – H40

2.ª Luisa Mateus - D45

2.ª Isabel Monteiro - D50

2.º Albano João - H50

3.ª Sara Barros – H13

3.º Mário Santos – H45

3.º Rui Antunes – H50



RANKING DA TAÇA DE PORTUGAL 2009/2010 DE ORI-PEDESTRE

Classificação dos Atletas do COC (à data de 31/07/2010)

ESCALÕES DE FORMAÇÃO

H13

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
1	António Ferreira	COC (Leiria)	4755	1904.6

D13

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
3	Sara Barros	COC (Leiria)	4755	823.0

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

D17

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
3	Ines Domingues	COC (Leiria)	3054	1744.4

Damas ELITE (DE)

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
2	Patrícia Casalinho	COC (Leiria)	3060	1914.9
3	Catarina Ruivo	COC (Leiria)	3052	1791.3

HOMENS ELITE (HE)

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
2	Tiago Romão	COC (Leiria)	2818	1935.2
3	Joaquim Sousa	COC (Leiria)	1281	1891.5

H21B

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
2	Fidel Conde	COC (Leiria)	4807	1711.1

D40

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
3	Anabela Vieito	COC (Leiria)	2582	1695.8

D45

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
1	Luisa Mateus	COC (Leiria)	2129	1922.5

H45

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
1	Mário Santos	COC (Leiria)	2953	1606.0

D50

Clas.	Nome	Clube	Nº Fed	Total
1	Isabel Monteiro	COC (Leiria)	1952	1955.8

H50

Clas.	Nome	Clube	Nº Fed	Total
1	Albano João	COC (Leiria)	1182	1970.9
3	Manuel Domingues	COC (Leiria)	2118	1701.8

Veteranos Fem. B

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
1	Susana Domingos	COC (Leiria)	2259	1781.8



Provas Internacionais – Ori-BTT 2009/2010*

17 e 18 Abr. 2010

WRE – IV Ori BTT do Centro

1.º Daniel Marques - HE

1.º Luisa Mateus – D45

1.º Albano João – H50

COLECTIVAMENTE – COC – 1ª EQUIPA

12 e 13 Jun. 2010

VI Campeonato Ibérico Ori-BTT '2010 (Espanha)

MEDIA

2.º Daniel Marques - HE

LONGA

1.º Daniel Marques - HE

2.º Paulo Alipio – HE

RESULTADOS GERAIS EXTRA IBERICO

1.ª Luisa Mateus - D45

02 e 03 Jul. 2010

I Troféu O-BTT Orimarão

2.º Carlos do Vale – H50

COLECTIVAMENTE – COC – 3ª EQUIPA

***Pontuáveis para a Taça de Portugal FPO / Ranking Nacional**

Provas Nacionais de Ori-BTT TAÇA DE PORTUGAL 2009/2010

05 e 06 Set. 2009

9º OPEN Ori-BTT Montes e Vales

1.º Daniel Marques - HE

1.ª Luisa Mateus – D45

1.º Albano João – H50

2.º Pedro Neves – H17

2.º Paulo Alipio – HE

2.º Pedro Serralheiro – H35

3.º André Coelho – H17

3.º Guilherme Marques – HE

3.º Gonçalo Oliveira – H21A

3.ª Anabela Vieito – D35

COLECTIVAMENTE – COC – 1ª EQUIPA

24 e 25 Out. 2009

LORI-BTT de Idanha-a-Nova

1.º Daniel Marques - HE

1.ª Catarina Ruivo – D21A

1.ª Luisa Mateus – D45

1.º Albano João – H50

2.º Paulo Alipio – HE

2.º Gonçalo Oliveira – H21A

3.º Tó Zé Silva - H35

COLECTIVAMENTE – COC – 1ª EQUIPA



12 e 13 Dez. 2009

VI Troféu ORI-BTT do CPOC

- 1.º Daniel Marques - HE
- 1.ª Luisa Mateus - D45
- 1.º Albano João – H50
- 2.º Paulo Alipio – HE
- 3.º Pedro Serralheiro – H45

COLECTIVAMENTE – COC – 1ª EQUIPA

16 e 17 Jan. 2010

VI Troféu ORI-BTT de Grândola

- 1.º Pedro Neves – H17
- 1.º Daniel Marques - HE
- 1.ª Luisa Mateus - D45
- 2.º Luís Pires – HE
- 2.º Albano João – H50
- 3.º Paulo Alipio – HE
- 3.ª Anabela Vieito – D35

COLECTIVAMENTE – COC – 1ª EQUIPA

28 e 29 Mar. 2010

Campeonatos Nacionais de Ori-BTT

DISTÂNCIA MÉDIA

RESULTADOS INDIVIDUAIS

- 1.º Paulo Alipio - H E
- 2.ª Luisa Mateus - D45
- 3.º André Coelho – H17
- 3.ª Anabela Vieito – D35
- 3.º Carlos do Vale – H50

RESULTADOS COLECTIVOS

- 1.º Seniores Masculinos
- 3.º Juvenis Masculinos
- 3.º Veteranos Masculinos I

SPRINT

RESULTADOS INDIVIDUAIS

- 1.º Paulo Alipio - H E
- 2.º Joel Morgado - HE
- 3.º André Coelho – H17
- 3.º Luís Pires - HE

RESULTADOS COLECTIVOS

- 1.º Seniores Masculinos
- 3.º Juvenis Masculinos
- 3.º Veteranos Masculinos I

DISTÂNCIA LONGA

RESULTADOS INDIVIDUAIS

- 1.º Paulo Alipio - H E
- 2.ª Anabela Vieito – D35
- 2.º Albano João – H50
- 3.º André Coelho – H17
- 3.º Luís Tenreiro – H40

RESULTADOS COLECTIVOS

- 1.º Veteranos Masculinos II
- 2.º Veteranos Masculinos I

RESULTADOS GERAIS EXTRA CAMPEONATO

- 1.ª Catarina Ruivo - D21A



29 e 30 Mai. 2010

I OPEN BTT - CLAC

- 1.º Daniel Marques - HE
- 1.ª Luisa Mateus - D45
- 1.º Albano João – H50
- 2.º Paulo Alipio – HE
- 3.º David Carvalho – Formação Mas.

COLECTIVAMENTE – COC – 1ª EQUIPA

RANKING DA TAÇA DE PORTUGAL 2009/2010 DE ORI-BTT

Classificação Actual dos Atletas do COC(à data de 31/07/2010)

HE

Clas.	Nome	Clube	N.º Fed	Total
1	Daniel Marques	COC	2128	1791.2
2	Paulo Alipio	COC	1211	1445.4

D45

Clas.	Nome	Clube	N. Fed	Total
1	Luisa Mateus	COC	2129	1500.0

H50

Clas.	Nome	Clube	N. Fed	Total
2	Albano João	COC	1182	1258.6
3	Carlos do Vale	COC	4455	1056.5

PROVAS REGIONAIS DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE – Taça FPO

(Ranking Regional Norte/Sul - Taça FPO 2009/2010)

19 e 20 Set. 2009

VI Troféu Gafanhori

- 1.º António Ferreira – Infantil Masc.
- 1.ª Inês Domingues – Juvenil Fem.
- 1.ª Patrícia Caslinho - Seniores Fem.A
- 2.º Fidel Conde – Seniores Masc.B
- 2.º José Bernardo - Veteranos Masc.I
- 3.º Paulo Franco - Seniores Masc.A

III Open Amigos da Montanha

- 1.ª Andreia Silva - Seniores Fem.A
- 1.º Joaquim Sousa - Seniores Masc.A
- 1.º Albano João - Veteranos Masc.II

10 e 11 Out. 2009

V CLAC O Meeting - Open Tomar

- 1.º Fidel Conde - Seniores Masc.B
- 2.º Celso Moiteiro - Seniores Masc. A
- 3.ª Sara Barros- Infantil Fem.



07 e 08 Nov. 2009

I Grande Prémio de Orientação "Cidade de Ovar"

- 1.ª Diana Silva - Iniciados Fem.
- 1.º Joaquim Sousa - Seniores Masc.A
- 1.ª Palmira João – Veteranos Fem II
- 1.º Albano João - Veteranos Masc.II
- 2.º Pedro Ramos - Juvenis Masc A
- 2.º Tiago Brito - Juniores Masc A
- 2.º Fidel Conde - Seniores Masc B

COLECTIVAMENTE – COC 3ª Equipa

23 e 24 Jan. 2010

II Troféu do Sorraia

- 1.ª Susana Domingos - Veteranos Fem. B
- 2.º Fidel Conde - Seniores Masc B
- 3.ª Isabel Oliveira - Veteranos Fem.I
- 3.º José Bernardo - Veteranos Masc.I

COLECTIVAMENTE – COC 3ª Equipa

06 Mar. 2010

XVIII Troféu Ori-Estarreja

- 1.ª Camila Coelho - Iniciados Fem.
- 1.º André Ramos - Seniores Masc.A
- 1.ª Isabel Monteiro – Veteranos Fem II
- 1.º Albano João - Veteranos Masc.II
- 2.º Fidel Conde - Seniores Masc B
- 2.º Manuel Domingues - Veteranos Masc.II

COLECTIVAMENTE – COC 3ª Equipa

08 e 09 Mai. 2010

Troféu Casino Figueira

- 1.º Pedro Roberto - Infantil Mas.
- 1.º Albano João - Veteranos Masc.II
- 2.ª Sara Barros – Infantil Fem.
- 2.º Pedro Ramos - Juvenis Masc. A
- 2.º Fidel Conde - Seniores Masc B

COLECTIVAMENTE – COC 3ª Equipa

12 e 13 Jun. 2010

III Troféu "O Tapete está na Rua"

- 1.º Tiago Romão - Seniores Masc. A

26 Jun. 2010

XII Grande Prémio RA4

- 1.ª Sara Barros – Infantil Fem.
- 1.º António Ferreira – Infantil Mas.
- 1.ª Diana Silva – Iniciado Fem.
- 1.º Tiago Melo Sacchetti - Seniores Masc B
- 1.ª Anabela Vieito - Veteranos Fem. I
- 2.º Gabriel Braz – Infantil Mas.
- 2.ª Inês Domingues – Juvenil Fem.

COLECTIVAMENTE – COC – 2ª EQUIPA



PROVAS REGIONAIS DE ORIENTAÇÃO BTT – Taça FPO

(Ranking Regional Norte/Sul - Taça FPO 2009/2010)

21 e 22 Nov. 2009

[II O-BTT do GCF](#)

- 1.º Paulo Alípio – Seniores Masc.A
 - 2.º Pedro Neves - Formação Masc.
 - 2.º Joel Morgado – Seniores Masc.A
 - 2.º Jorge Pires – Seniores Masc.B
 - 3.º Gonçalo Oliveira – Seniores Masc.B
- COLECTIVAMENTE – COC 1ª Equipa**

06 e 07 Fev. 2010

[Troféu OriBTT COA de Cóz/Alcobaça](#)

- 1.º Daniel Marques – Seniores Masc.A
 - 2.º Gonçalo Oliveira - Seniores Masc.B
- COLECTIVAMENTE – COC 2ª Equipa**

4. Participação de atletas do COC na Selecção Nacional

TAÇA DOS PAÍSES LATINOS

**TPL'09 – Taça dos Países Latinos de Ori Pedestre
Santa Cruz do Sul - Brasil**

09 a 12 Out. 2009

- Patrícia Casalino – Sénior Fem
Tiago Romão – Sénior Masc

CAMPEONATOS IBÉRICOS

Campeonato Ibérico de Ori Pedestre

Toledo - Espanha

31 Out. e 01 Nov. 2009

- Tiago Romão – Junior Masc
Catarina Ruivo – Sénior Fem
Patrícia Casalino – Sénior Fem
Paulo Franco – Sénior Masc
Joaquim Sousa – Veteranos Masc I
Luisa Mateus – Veteranos Fem II

Campeonato Ibérico de Ori BTT

Plasencia - Espanha

12 a 13 Jun. 2010

- Daniel Marques – Sénior Masc
Joel Morgado – Sénior Masc
Paulo Alípio – Sénior Masc

CAMPEONATOS DA EUROPA

**EOC 2010 – Campeonato da Europa de Seniores de Ori Pedestre
Bulgária**

28 Mai. a 06 Jun. 2010

- Catarina Ruivo – Sénior Fem
Joaquim Sousa – Sénior Masc



EYOC 2010 – Campeonato da Europa de Jovens de Ori Pedestre Soria - Espanha

02 a 04 Jul. 2010

Inês Domingues – Damas 16

CAMPEONATOS DO MUNDO

MTBO WOC 2009 – Campeonato do Mundo de Seniores de Ori BTT Israel

10 a 15 Ago. 2009

Daniel Marques - Senior Mas

Joel Morgado - Senior Mas

Paulo Alipio - Senior Mas

WOC 2009 – Campeonato do Mundo de Séniores de Ori Pedestre Hungria

15 a 23 Ago. 2009

Tiago Romão - H20

MTBO WOC 2010 – Campeonato do Mundo de Seniores de Ori BTT Montelegre - Portugal

11 a 17 Jul. 2010

Daniel Marques - Senior Mas

Joel Morgado - Senior Mas

Paulo Alipio - Senior Mas

5. Títulos individuais e colectivos nacionais obtidos pelo COC

ORIENTAÇÃO PEDESTRE

10 Abr. 2010

CAMPEONATO NACIONAL SPRINT

RESULTADOS INDIVIDUAIS

Campeões Nacionais

Andreia Silva – DE

Anabela Vieito – D40

Palmira João - D45

Vice - Campeões Nacionais

Jorge Oliveira – H40

Luisa Mateus - D45

Isabel Monteiro - D50

RESULTADOS COLECTIVOS

Clube Campeão Nacional

Seniores Femininos

Veteranos Femininos II

Clube Vice - Campeão Nacional

Veteranos Femininos I

Veteranos Masculinos II



11 Abr. 2010

CAMPEONATO NACIONAL DISTÂNCIA MÉDIA

RESULTADOS INDIVIDUAIS

Campeões Nacionais

Tiago Romão - HE

Luisa Mateus - D45

Vice - Campeões Nacionais

Andreia Silva – DE

Anabela Vieito – D40

Isabel Monteiro - D50

Albano João - H50

RESULTADOS COLECTIVOS

Clube Campeão Nacional

Seniores Femininos

Seniores Masculinos

Veteranos Femininos II

Veteranos Masculinos II

22 e 23 Mai. 2010

CAMPEONATOS NACIONAIS ABSOLUTOS

RESULTADOS COLECTIVOS

Clube Campeão Nacional

Masculinos

05 Jun. 2010

CAMPEONATO NACIONAL DE DISTANCIA LONGA

RESULTADOS INDIVIDUAIS

Campeões Nacionais

Tiago Romão - HE

Anabela Vieito – D40

Vice - Campeões Nacionais

Patricia Casalinho - DE

Luisa Mateus - D45

Isabel Monteiro - D50

Albano João - H50

RESULTADOS COLECTIVOS

Clube Campeão Nacional

Seniores Masculinos

Veteranos Femininos II

Clube Vice - Campeão Nacional

Veteranos Masculinos I

06 Jun. 2010

CAMPEONATO NACIONAL DE ESTAFETAS

Clube Campeão Nacional

Seniores Masculinos

Veteranos Femininos II

Veteranos Masculinos II

Clube Vice - Campeão Nacional

Juniores Masculinos



ORIENTAÇÃO BTT

28 a 29 Mai. 2010

CAMPEONATO NACIONAL DE ORI BTT

DISTÂNCIA MÉDIA

RESULTADOS INDIVIDUAIS

Campeões Nacionais

Paulo Alípio - H E

Vice - Campeões Nacionais

Luisa Mateus - D45

RESULTADOS COLECTIVOS

Clube Campeão Nacional

Seniores Masculinos

DISTÂNCIA SPRINT

RESULTADOS INDIVIDUAIS

Campeões Nacionais

Paulo Alípio - H E

Vice - Campeões Nacionais

Joel Morgado - HE

RESULTADOS COLECTIVOS

Clube Campeão Nacional

Seniores Masculinos

DISTÂNCIA LONGA

RESULTADOS INDIVIDUAIS

Campeões Nacionais

Paulo Alípio - H E

Vice - Campeões Nacionais

Anabela Vieito - D35

Albano João - H50

RESULTADOS COLECTIVOS

Clube Campeão Nacional

Veteranos Masculinos II

Clube Vice - Campeão Nacional

Veteranos Masculinos I

6. Resumo dos títulos colectivos nacionais obtidos pelo COC

- Pedestre:

- Campeão Nacional Distância Longa nos escalões Seniores Masculinos e Veteranos Femininos II.
- Campeão Nacional Distância Média nos escalões Séniores Femininos, Seniores Masculinos, Veteranos Femininos II e Veteranos Masculinos II.
- Campeão Nacional de Sprint nos escalões Séniores Femininos e Veteranos Femininos II.
- Campeão Nacional de Estafetas nos escalões Seniores Masculinos, Veteranos Femininos II e Veteranos Masculinos II.
- Campeão Nacional Absoluto no escalão Masculino.

Ori-BTT:

- 1º Classificado Taça de Portugal/Ranking Nacional de Clubes - Orientação em BTT (à data de 31/07/2010)
- Campeão Nacional Distância Longa no escalão Veteranos Masculinos II.
- Campeão Nacional Distância Média no escalão Seniores Masculinos.
- Campeão Nacional de Sprint no escalão Seniores Masculinos.



7. Eventos organizados pelo COC

Internacionais (Pontuáveis para a Taça de Portugal FPO / Ranking Nacional 2009/2010)

Data	Evento	Local	Participantes	Organização
13 a 16 Fev. 2010	Portugal "O" Meeting`10	Figueira da Foz	1821	60
17 e 18 Abr. 2010	WRE – IV Ori BTT do Centro	Caranguejeira - Leiria	335	55

Regionais (Ranking Regional Norte 2009/2010)

Data	Evento	Local	Participantes	Organização
26 Jun. 2010	12º Grande Prémio do RA 4	Pataias	338	40

Outras Provas (não incluídas em nenhum dos Rankings anteriores)

Data	Evento	Local	Participantes	Organização
Fevereiro a Março 2010	Campo de Treinos Internacional	Pinhal de Leiria	300 atletas vários Países	10

8. Aperfeiçoamento Técnico – Treinos 2009/2010

Data	Local (Mapa)	Nº. Participantes
11 Outubro	CÓS – Alcobaça (ORI-BTT)	19
17 a 18 Outubro	Gafanhoeira – Vendas Novas	14
14 e 15 Novembro	Ferrel - Obidos	13
30 e 31 Janeiro	Praia das Paredes, Praia da Vieira e Pedreanes	11
20 a 21 Março	Quiaios, Leiria e Praia da Leirosa	24
24 e 25 de Abril	Praia da Leirosa, Costa de Lavos e Quiaios	11
01 e 02 Maio	Tocha	8

9. Eventos em que o COC prestou apoio técnico

Data	Designação	Local
Agosto 2009	Portugal "O" Summer - Carlos Monteiro Supervisor IOF	Cantanhede
Março 2010	XVIII Troféu Ori Estarreja - Joaquim Sousa Supervisor Nacional	Cantanhede



10. Actividades da Escola de Orientação

Nome da Actividade	Data	Presenças
Dia Europeu sem Carros COC	20-Set	75
Treino Facho COC	26-Set	27
Treino Parque MG DE	14 e 21-Out	42
Treino Burinhosa COC	25-Out	23
Treino Parque MG DE	11-Nov	30
Treino Pedreanes DE	18-Nov	9
Treino Pataias COC	22-Nov	18
Treino Pataias COC	6-Dez	20
Treino Nazaré COC	2-Jan	18
Treino Paredes DE	6-Jan	12
Treino Paredes DE	13-Jan	9
Treino Parque MG DE	10-Fev	10
Treino Parque MG DE	12-Fev	8
Treino Pedreanes COC	27-Fev	23
Treino Paredes DE	17-Mar	9
Treino Quiaios COC	21-Mar	17
Treino Paredes DE	14-Abr	9
Treino Vieira DE	21-Abr	8
Treino Sec Domingues Sequeira	1ª semana-Mai	120
Treino Vieira DE	12-Mai	10
Treino Paredes COC	16-Mai	28
Treino Parque MG DE	26-Mai	12
Treino São Pedro DE	02-Jun	10
Treino Pedreanes DE	9-Jun	19



Total de presenças nas actividades da Escola de Orientação na Época 2009/2010: 566 pessoas.

Entidades com as quais a Escola de Orientação organizou eventos:

- Câmara Municipal de Leiria (Actividade integrada no dia europeu sem carros 2009)
- Desporto Escolar Leiria
- Câmara Municipal de Marinha Grande (Actividade integrada na semana do ambiente)
- Escola Secundária Domingues Sequeira (Actividade integrada no Desporto Escolar)
- Corpo Nacional de Escutas (Agrupamento de Cortes e de Carvide)

A Direcção do COC
Agosto de 2010