

MTBO 2021 MÉDIO TEJO

European MTB Orienteering Championships

CX80 MTB Orienteering World Cup Final

European Junior MTB Orienteering Championships

European Youth MTB Orienteering Championships and

World Masters MTB Orienteering Championships

Campeonato Europeu de Orientação em BTT e Final da Taça do Mundo
CX80 de Orientação em BTT

Campeonato da Europa de Júniores de Orientação em BTT

Campeonato da Europa de Jovens de Orientação em BTT e

Campeonato do Mundo de Veteranos de Orientação em BTT

Bulletin 3 / Boletim 3 (update 07/09/2021)



Abrantes – Portugal

6th to 10th October 2021



Contents / Índice

Updates / Atualizações	3
Honour Committee / Comissão de Honra	4
1. Organisers and event controlling / Organização e controlo	8
2. Information and contact / Informações e contatos	8
3. Event centre / Centro do evento	9
4. General location / Localização geral.....	9
5. Event programme / Programa preliminar	10
6. Team officials' meetings and WMMTBOC information session / Reunião de Chefes de equipa e sessão de informação WMMTBOC.....	12
7. Classes / Classes	12
8. Participation / Participação	13
9. Entries / Inscrições	14
10. Entry fees / Taxas de inscrição	16
11. Account details for payments / Conta bancária para pagamentos.....	17
12. Embargoed areas / Áreas embargadas	17
13. Maps / Mapas.....	19
14. Terrain description / Descrição dos terrenos.....	20
15. Competition rules / Regras da competição	20
16. Special rules / Regra especial	21
17. Time keeping system / Sistema de control eletrónico	21
18. Course data and winning times / Distâncias e tempos para os vencedores	21
19. Training opportunities / Oportunidade de treinos.....	21
20. Anti-doping	22
21. Weather / Tempo	22
22. Health care and situation with Covid 19 SARS-CoV 2/ Saúde e situação sobre 19 SARS-CoV 2Covid -19.....	22
23. Accommodation (extra cost) / Alojamento.....	24
24. Meals / Refeições	25
25. Transport (extra cost) / Transporte.....	25
26. Media / Meios comunicação	25
27. Previous maps / Mapas antigos.....	26

Updates / Atualizações

Point / Ponto 2. Information and contact / **Informações e contatos**

Point / Ponto 5. Event programme / **Programa do evento**

Point / Ponto 6. Team leaders meetings and WMMTBOC information session / **Reunião de Chefes de equipa e sessão de informação WMMTBOC**

Point / Ponto 8. Participation / **Participação**

Point / Ponto 9. Entries / **Inscrições**

Point / Ponto 10. Entry fees / **Taxas de inscrição**

Point / Ponto 12. Embargoed areas / **Áreas embargadas**

Point / Ponto 18. Course data and winning times / **Distâncias e tempos para os vencedores**

Point / Ponto 22. Health care and situation with Covid 19 SARS-CoV 2 / **Saúde e situação sobre 19 SARS-CoV 2 Covid -19**

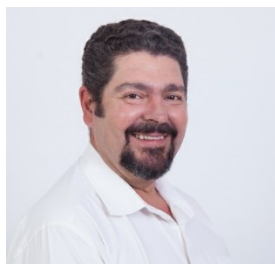
Point / Ponto 23. Accommodation (extra cost) / **Alojamento (Custo Extra)**

Point / Ponto 24. Meals / **Refeições**

Point / Ponto 26. Media / **Meios de comunicação**

Honour Committee / Comissão de Honra

Message from Mayor of FPO / Mensagem do Presidente da Federação Portuguesa de Orientação



Helder Faisca

On behalf of the Portuguese Orienteering Federation, I welcome all to MTBO CX80 World Cup Final, European Championship, Junior and Youth European Championship and World Masters Championship in the region of Médio Tejo, Portugal from 7th to 10th, October 2021.

In the past recent years Portugal, had the pleasure of organising several international events. The quality of our events is well known and the International Orienteering Federation has, once more, trusted us for this big event.

The event will take place in the region of Médio Tejo. The event centre will be set in Abrantes city and the races in the Councils of Abrantes, Constância, Chamusca and Sardoal and all offer excellent touristic conditions.

We believe in the technical quality of the terrains that will be used and in the organisational quality of all involved volunteers, for once more, organise a successful event that will leave everyone happy.

We are waiting for you.

Message from the Mayor of Abrantes / Mensagem do Presidente da Câmara Municipal de Abrantes



Manuel Valamatos

For years, the municipality of Abrantes has been a destination of sporting excellence.

The recognition of the Portuguese Orienteering Federation of Abrantes as the central town of the World Masters and European Championships of Mountain Bike Orienteering (MTBO), under the aegis of the International Orienteering Federation (IOF) and with the permanent support of Clube de Orientação e Aventura (COA), is a challenge that excites us, honours us and makes us responsible.

As the most central town in Portugal, bathed by the Tagus River and by the large lake of Castelo do Bode, in the heart of Estrada Nacional 2, Abrantes has looked forward to increase its notoriety with major sports and cultural events, which promotes our tourist offer and the monumentality of our cultural and natural heritage.

Our gastronomy, our flavours, our traditional sweets and, above all, our people, make Abrantes a better place for confluence of interests and a geography of encounters.

Here you will feel security and proximity. Here you will experience the genuine Portuguese hospitality.

All the athletes and their corresponding technical teams, members of the Organization and other stakeholders involved in these major competitions of the World Orienteering are greeted. We also wish to all a huge success and we are thankful for the confidence deposited on us.

Let's make all of Sports and MTBO – Médio Tejo a reason for pride, respect, dedication, resilience and team spirit.

Welcome to Abrantes. Welcome to the Médio Tejo. Welcome to Portugal, a privileged country for Orienteering.

Message from the Mayor of Constância / Mensagem do Presidente da Câmara Municipal de Constância



Sergio Oliveira

Constância: Culture, Science and Nature

At the confluence of Zêzere and Tejo rivers, on a small hill, is Constância, Poetry Village.

A land full of history, which preserves a rich and diversified built heritage, including the Matriz and Misericórdia churches, the pillory, the Viewpoint of Time and several private houses built during the last three centuries.

A very old popular tradition states that the poet Luís de Camões lived for some time in a house on the banks of the Tejo River.

Equally important is the natural heritage of the county, existing in its three parishes - Constância, Montalvo and Santa Margarida da Coutada, which include rivers, countryside, and heathland that provide landscapes of unusual beauty, fresh air and the possibility of developing numerous and diversified activities.

In recent times, the county has been endowed with a set of infrastructures to serve the local population and support tourist activities, from a perspective of cultural, scientific and nature tourism. A few examples are the ordering and planning of the Tejo's and Zêzere's riverbanks near Constância, the Nautical Centre, Foz do Zêzere's Fluviarium, the Rivers and Maritime Arts Museum, the Living Science Centre – Astronomy Park, the Santa Margarida's Environmental Park and the Tropical Butterfly House.

In terms of economic development, the Industrial Lot, located in the parish of Montalvo, must be highlighted.

Well served by accessibilities, with the highway A23 and the eastern railway, and located in a very central area of Portugal, the county of Constância is a small municipality that keeps great wealth from the past and has been considered one of the best municipalities in Portugal to live in.

Therefore, it's with great satisfaction and jubilation, that the municipality joins such a prestigious initiative, like the "MTBO 2021", which will undoubtedly exalt the above-described natural and heritage values and, at the same time, enrol our municipality in the European and World Orientation paragons as a territory of potential development of this sports modality, open to major events, training, stages of national and international teams, meeting, evasion but, above all, which knows how to receive so well.

Welcome to Constância...

Message from the Mayor of Chamusca / Mensagem do Presidente da Câmara Municipal da Chamusca



Paulo Queimado

“Chamusca Municipality is pleased to participate in the organization of MTBO 2021 Middle Tagus. We are very honored to welcome all athletes, their teams and participants to this great event.

The natural features of our Municipality attract all sports lovers and our unique sights provide the most beautiful trails and tracks. From the "Charneca" to the "Lezíria" (from the moorland to the flatlands) and along the Tagus River, it's easy to be enchanted by the natural beauty you can enjoy while practicing your favorite sport, be it on foot, by bike or by canoe.

Chamusca Municipality is an avid supporter of healthy sports and activities. Besides having the infrastructure for all team sports and indoor sports, our Municipality is well known for investing in the creation of new infrastructure for outdoor sports and extreme sports, such as a cycling center and a skate park.

To the Portuguese Orienteering Federation and to the International Orienteering Federation we are grateful for the trust and to all the participants in the MTBO European Championships, MTBO CX80 World Cup Final, MTBO Junior & Youth European Championships and MTBO World Masters Championships, a wish of great success.

Welcome to Chamusca!

1. Organisers and event controlling / Organização e controlo



Organisers / Organização

Event Director / **Diretor do evento:** Jose Oliveira

Deputy Event Directors / **Adjuntos:** Paulo Gonçalves, João Martins, Aniceto Soares, Jorge Elias, João Lavado

Event Secretary / **Secretariado:** Teresa Alves

Maps & Courses / **Mapas e percursos:** Alexandre Reis

IT / **Informática:** Nuno Leite

Event Controlling / Controlo

IOF Senior Event Advisor / **Supervisor IOF:** Javier Usón Nebra (ESP)

National Controller / **Supervisor Nacional:** Tiago Fernandes (POR)

Deputy National Controller / **Supervisor Nacional Adjunto:** Tiago Lopes (POR)

2. Information and contact / Informações e contatos

Federação Portuguesa de Orientação – FPO

Estrada da Vieira, 4 – Bairro Florestal – Pedreanes

P- 2430-401 Marinha Grande

Portugal

Tel: (351) 244575074

Email: mtbo2021@fpo.pt or geral@fpo.pt

Email Covid: covid.mtbo2021@fpo.pt

Accommodation Booking / **Reserva Alojamento -** geral@fpo.pt

Website: <http://mtbo2021.fpo.pt>

3. Event centre / Centro do evento

Abrantes Sports City / Cidade Desportiva de Abrantes

Lat 39.458474°

Long -8.216081°

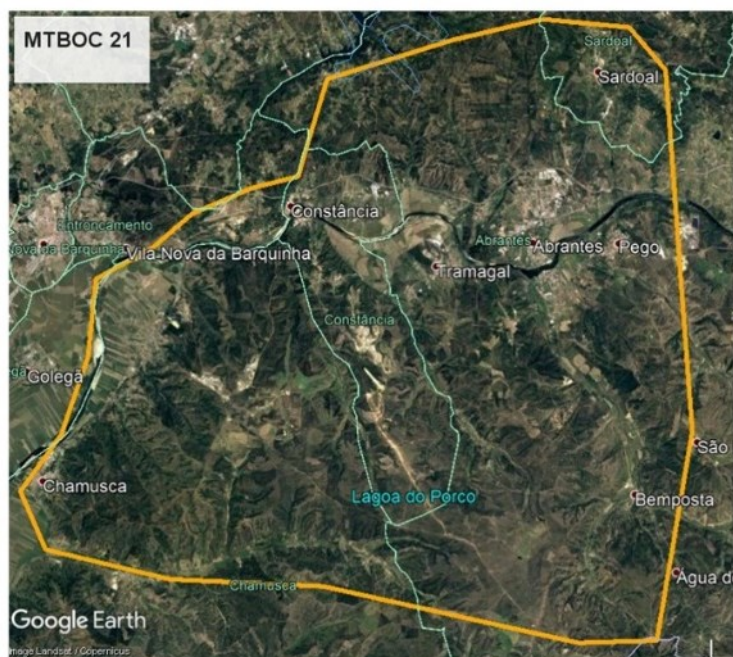
<http://cm-abrantes.pt/index.php/cidade-desportiva>

Distances from main airports / Distâncias aos principais aeroportos:

Lisbon International Airport – 150 km – 90 min.

Porto International Airport – 250 km – 150 min

4. General location / Localização geral



5. Event programme / Programa preliminar

Wed, 6th Oct	EMTBOC / WCup	EJYMTBOC	WMMTBOC
10:00-19:00	Teams arrivals		
10:00-19:00	Opening hours of the Event Office (EO) at the Event Centre (EC) in Abrantes		
11:00-15:00	Model Event – V.N. Barquinha		
15:00		Deadline for start group allocation Sprint	
15:30	Opening Ceremony in Abrantes		
17:00			Information session
18:00	Team Leaders Meeting		

Thu, 7th Oct	EMTBOC / WCup	EJYMTBOC	WMMTBOC
Competition	-	Sprint	Mass Start
08:30-15:00	Opening hours of the EO at the Sprint/Mass Start arena (Santa Margarida)		
09:00		1 st start Sprint	
09:05		Finish quarantine activated	
10:00-17:00	Teams arrivals		
10:30		Finish quarantine finished	
12:00		Prize-giving ceremony for Sprint	
13:00			1 st start Mass Start
15:00	Deadline start group allocation for Middle Distance		
15:30			Prize-giving ceremony for Mass Start
16:00-20:00	Opening hours of the Event Office at the Event Centre		
16:00-19:00	Model Event for EMTBOC & EJYMTBOC – V.N. Barquinha & Abrantes Norte		
18:00	Team Leaders Meeting		

Fri, 8th Oct	EMTBOC / WCup	EJYMTBOC	WMMTBOC
Competition	Middle distance	Middle distance	Middle distance
08:30-16:00	Opening hours of the EO at the Middle distance arena (Alcaravela)		
09:00	1 st start Middle distance		
09:05	Finish quarantine activated		
10:30	Start quarantine activated		
10:35	Finish quarantine finished		
12:30	Prize-giving ceremony for Middle distance		
13:30			1 st start Middle distance
16:30			Prize-giving ceremony for Middle distance
15:00	Deadline start group allocation for Long Distance		
17:00-19:00	Opening hours of the Event Office at the Event Centre		
18:00	Team Leaders Meeting		

Sat, 9 th Oct	EMTBOC / WCup	EJYMTBOC	WMMTBOC
Competition	Long distance	Long distance	Long distance
08:30-15:00	Opening hours of the EO at the Long distance arena (Arripiado)		
09:00	1 st start for Long distance		
09:05	Finish quarantine activated		
10:45	Start quarantine activated		
10:50	Finish quarantine finished		
12:00			1 st start for Long distance
14:30	Prize-giving ceremony for Long distance		
15:00	Deadline for start group allocation for Mixed Relay and Relay		
16:00			Prize-giving ceremony for Long distance
17:00-19:00	Opening hours of the Event Office at the Event Centre		
18:00	Team Leaders Meeting		

Sun, 10 th Oct	EMTBOC / WCup	EJYMTBOC	WMMTBOC
Competition	Mixed Relay	Relay	Sprint
08:00-13:00	Opening hours of the EO at the (Mixed) Relay and Sprint arena (Tecnopolo-Abrantes)		
08:30			1 st start Sprint
08:35	Finish quarantine activated		
09:30		Relay quarantine activated	
10:00		Mass start 1 st leg Relay	
11:30	Mixed Relay quarantine activated		Finish quarantine finished
12:00	Mass start 1 st leg Mixed Relay		
12:05	Finish quarantine finished		
14:00-17:00	Opening hours of the Event Office at the Event Centre (EC)		
15:00			Prize-giving – Abrantes (EC)
15:30	Prize-giving Mixed Relay & Relay and CX80 World Cup Abrantes (EC)		
16:00	Closing Ceremony of MTBO21 in Abrantes		

- All indicated times are preliminary!
- Full details about the event programme will be given in Bulletin 4.

6. Team officials' meetings and WMMTBOC information session / Reunião de Chefes de equipa e sessão de informação WMMTBOC

The EMTBOC, EJMTBOC, EYMTBOC and CX80 World Cup team officials' meetings are scheduled to begin at 18:00. All meetings will be held digitally or in a hybrid model with maximum one Team Official per federation attending the meeting, socially distanced. / As reuniões de Chefes Equipa do EMTBOC, EJMTBOC, EYMTBOC e CX80 World Cup, têm início marcados para as 18:00. Todas as reuniões serão realizadas digitalmente ou num modelo híbrido com o máximo de um Chefe Oficial por federação presente na reunião, com distanciamento social.

For the participants of the WMMTBOC, an Information Session is planned on Wednesday, 6th October, at 17:00. It will be held digitally. / Para os participantes do WMMTBOC está prevista uma Sessão de Informação digital.

7. Classes / Classes

European MTB Orienteering Championship and CX80 World Cup / Campeonato Europeu e Taça do Mundo: Women and Men

There is one class for women and one for men. There are no age restrictions/ Existe um escalão para mulheres e outro para homens. Não há restrições de idade.

European Junior MTB Orienteering Championships / Campeonato da Europa Juniores: Women 20 and Men 20/ Mulheres e Homens até 20 anos.

European Youth MTB Orienteering Championships / Campeonato da Europa de Jovens: Women 17 and Men 17/ Mulheres e Homens até 17 anos.

World Masters MTBO Championships / Campeonato do Mundo de Veteranos:

W/M35, W/M40, W/M45, W/M50, W/M55, W/M60, W/M65, W/M70, W/M75, W/M80, W/M85

Two adjacent classes in the same decade will be merged if either or both have fewer than 5 entries. W/M 70 and older are always offered in five-year age groups, regardless of the number of entries. / Os escalões do mesmo ano, serão unidos, se um, ou ambos, tiverem menos de 5 inscritos. Os escalões W/M 70 e mais velhos são sempre em grupos de cinco anos, independentemente do número de inscrições

Open classes / Escalões Abertos & PMS Portuguese Cup / Taça de Portugal PMS

Canceled / Cancelado

8. Participation / Participação

European MTB Orienteering Championship / CX80 World Cup / Campeonato Europeu e Taça do Mundo

Competitors representing member federations of the IOF, defined by the International Olympic Committee as belonging to the European continent, can compete in the EMTBOC / Os atletas que representam as federações-membro da IOF, definidas pelo Comité Olímpico Internacional como pertencentes ao continente europeu, podem competir no EMTBOC

Competitors representing other member federations of the IOF can participate in EMTBOC but will not be eligible for European titles, medals or diplomas / Os atletas que representem outras federações membros da IOF podem participar no EMTBOC, mas não serão elegíveis para títulos, medalhas ou diplomas europeus.

For the individual competitions (Middle and Long distance) the maximum entry per member federation is 6 men and 6 women. The current World Champion and European Champion in Middle and Long distance will be given a wild card in addition to the entries from his/her federation.

For the Mixed Relay (relay with one mixed class) a maximum of 4 teams of 3 riders per member federation may be entered. Each team must include at least one woman / Para as competições individuais (média e longa distância) a inscrição máxima por cada federação é de 6 homens e 6 mulheres mais o campeão Mundial e Europeu. Para a Estafeta Mista um máximo de 4 equipas de 3 corredores por federação podem ser inscritos, sendo que cada equipa deve incluir pelo menos uma mulher.

CX80 World Cup competitors must have a valid IOF Athlete Licence / Os competidores da Taça do Mundo CX80 devem ter uma Licença de Atleta IOF válida.

European Junior and Youth MTB Orienteering Championships / Campeonato da Europa Juvenis e Juniores

Competitors representing member federations of the IOF, defined by the International Olympic Committee as belonging to the European continent, can compete in EJMTBOC and EYMTBOC.

Competitors representing other member federations of the IOF can participate in EJMTBOC and EYMTBOC but will not be eligible for European titles, medals or diplomas.

For each individual competition a federation may enter a maximum of 6 competitors in each class of the EJMTBOC and EYMTBOC. The organizing federation may have 2 additional competitors as official EJMTBOC and EYMTBOC competitors in the individual competitions. A federation may enter 2 teams in the Relay of the EJMTBOC and EYMTBOC / Os atletas que representam as federações membros da IOF, definidas pelo Comité Olímpico Internacional como pertencentes ao continente europeu, podem competir no EJMTBOC e no EYMTBOC. Os atletas que representam outras federações membros da IOF podem participar no EJMTBOC e EYMTBOC, mas não serão

elegíveis para títulos, medalhas ou diplomas europeus. Para cada competição individual, cada federação pode inscrever no máximo 6 atletas em cada classe do EJMTBOC e EYMTBOC. A federação organizadora pode ter 2 atletas adicionais como atletas oficiais do EJMTBOC e EYMTBOC, nas competições individuais. Cada federação pode inscrever 2 equipas na Estafeta do EJMTBOC e EYMTBOC.

Participation in the EJMTBOC and EYMTBOC is open to all competitors according to their age classes. / A participação no EJMTBOC e no EYMTBOC está aberta a todos os concorrentes de acordo com as suas classes etárias

World Masters / Campeonato do Mundo de Veteranos:

Participation in the WMMTBOC is open to all competitors according to their age classes. / A participação está aberta a todos os competidores de acordo com suas classes de idade.

9. Entries / Inscrições

Entries for the European MTB Orienteering Championship / CX80 World Cup final, EJMTBOC, EYMTBOC and the WMMTBOC are made in IOF Eventor:

<https://eventor.orienteeering.org/Events/Show/7019> (EMTBOC and CX80 World Cup)

<https://eventor.orienteeering.org/Events/Show/7190> (WMMTBOC)

<https://eventor.orienteeering.org/Events/Show/7222> (EJMTBOC and EYMTBOC)

Entry deadlines for EMTBOC and CX80 World Cup final, EJMTBOC, EYMTBOC:

Team Entry by 12th September 2021 giving /

Prazos de inscrição para EMTBOC e CX80, EJMTBOC, EYMTBOC:

Inscrições da equipa até 12 de setembro de 2021 fornecendo:

- country/ país;
- number of competitors of each gender (final) / número de atletas por gênero (final);
- information on whether the athlete borrows an SI-card or uses his owns SI-card/ informações sobre se o atleta aluga um SI-card ou usa seu próprio SI-card;
- team manager's name, address and telephone number/ nome, endereço e número de telefone do chefe de equipa;
- family name and first name of each team official / Nome e Apelido do Chefe Equipa Oficial;

After this date changes aren't allowed. / Após esta data, as alterações não são permitidas.

Competitor's Name Entry by 26th September 2021 in IOF EVENTOR giving / Inscrição com o nome do atleta até 26 de setembro de 2021 em IOF EVENTOR, fornecendo:

- country / país;
- each competitor's family name and first name, class or gender and year of birth/ nome e apelido de cada atleta, escalão, gênero e ano de nascimento;
- SI-card number/ Número do SI-card

Summary of entries received per 06/09/2021 /Resumo das Inscrições Recebidas até 06/09/2021

EMTBOC / CX80 World Cup Final:

Federation	Men 21	Women 21	Officials	Total
Austria	4	2	1	7
Czech Republic	7	4	3	14
Denmark	4	4	3	11
Finland	6	6	4	16
France	3	3	2	8
Germany	1	1		2
Italy	4		1	5
Lithuania	4	4	1	9
Portugal	2	2	1	5
Russian Federation	6	6	2	14
Spain	4	1	1	6
Sweden	3	3	2	8
Turkey	1	1	1	3
Sum	49	37	22	108

EJYMTBOC:

Federation	Men 20	Women 20	Men 17	Women 17	Total
Austria	3	1	2		6
Czech Republic	1	2	3	3	9
Denmark	2			2	4
Finland	4	4	4	4	16
FLUVIAL LUGO	1				1
France	3	2	3	3	11
Germany		1	3		4
Italy			1	1	2
Japan			1		1
Latvia			1		1
Lithuania	1		3	3	7
Portugal	2	2	2	2	8
Russian Federation	6	6	6	6	24
Spain	2	2	4	3	11
Sweden	1	1	1		3
Sum	26	21	34	27	108

WMMTBOC:

90 competitors entered in total / 90 inscritos no Total

Entry deadlines for WMMTBOC 2021 / Prazos Inscrição para o WMMTBOC

By 26th September 2021, in IOF EVENTOR giving / até 26 de setembro de 2021 em IOF EVENTOR, fornecendo:

- country and club/ País;
- each competitor's family name and first name, class, gender and year of birth/ nome e apelido de cada atleta, escalão, gênero e ano de nascimento;
- information on whether the athlete borrows an SI-card or uses his own's SI-card (also enter the SI-card number) / informações se o atleta aluga um SI-card ou usa seu próprio SI-card (inserir também o número do SI-card);
- address, email and telephone/fax numbers / morada, e-mail e números de telefone / fax

10. Entry fees / Taxas de inscrição

For EMTBOC and CX80 World Cup 2021:

Accreditation fee (including model event)	€60/person
Accreditation fee for team officials	€55/person
Middle distance	€30/person
Long distance	€35/person
Mixed Relay (per Team)	€90
Fee for additional training map	€5

For EJMTBOC / EYMTBOC 2021

Accreditation fee (including model event)	€30/person
Middle distance	€20/person
Long distance	€20/person
Sprint distance	€20/person
Relay (per Team)	€60
Fee for additional training map	€5

For WMMTBOC 2021:

Accreditation fee (including model event)	€50/person
Mass start	€35/person
Middle distance	€30/person
Long distance	€35/person
Sprint distance	€25/person
Fee for additional training map	€5

Note / Nota: By indication of the IOF the banquet was canceled. / Por indicação da IOF o Jantar Convívio foi cancelado.

Deadline for payments:

EMTBOC and CX80 World Cup final, EJMTBOC and EYMTBOC: 26th September 2021 /
EMTBOC e CX80 WCup, EJMTBOC e EYMTBOC: 26 de setembro de 2021.

WMMTBOC 2021: 26th September 2021/ WMMTBOC: 26 Setembro de 2021

11. Account details for payments / Conta bancária para pagamentos

All payments are to be made to the **Portuguese Orienteering Federation – FPO**, as follows (all charges to be paid by sender) / **Todos os pagamentos devem ser feitos à Federação Portuguesa de Orientação-FPO, da seguinte forma (todas as despesas são pagas pelo remetente):**

Bank name: **Caixa Geral de Depósitos (Agency: Marinha Grande)**

BIC/SWIFT: **CGDIPTPL**

IBAN: **PT50003504410004259693027**

Bank Address: **Caixa Geral de Depósitos - Agência da Marinha Grande**

Rua Bernardino Jose Gomes - PT 2430-241 Marinha Grande - Portugal

Account owner: **Federação Portuguesa de Orientação-FPO**

Account owner address: **Federação Portuguesa de Orientação-FPO - Estrada da Vieira, 4**
- Bairro Florestal - Pedreães - 2430-401 Marinha Grande - Portugal

12. Embargoed areas / Áreas embargadas

The areas marked red and orange on the map below are embargoed for all orienteering activities, unless specifically permitted by the organisers. This means:

- no organised orienteering activity may take place in the areas,
 - no training sessions may take place in the areas,
 - no one with potential connection to a team (athletes or others) may visit the areas with a map / **As áreas marcadas a vermelho e a laranja no mapa abaixo estão embargadas para todas as atividades de orientação, a menos que sejam especificamente permitidas pelos organizadores. Isto significa:**
- **não podem ter lugar atividades de orientação organizadas nas áreas,**
 - **não podem realizar-se sessões de formação nas áreas,**
 - **ninguém com potencial ligação a uma equipa (atletas ou outros) pode visitar as áreas com um mapa.**

There are two types of embargoed areas: red and orange.

- The **RED** embargoed areas are **fully** embargoed. These areas are out of bounds for all potential participants and team members, including competitors, team leaders, coaches, doctors, escorts, and any other person who through their knowledge of the terrain may influence the result of the competitions.

RED zone = Potential participants and team members are not allowed to visit these areas with or without a map.

- The **ORANGE** embargoed area refers to Abrantes city centre. It is **partially** embargoed and can be visited without an orienteering map. Visitors have to stay on the public road network. Any orienteering activity is restricted and it is strictly forbidden to ride a bike with the intention to test route choices.

ORANGE zone = It is open for pedestrians, cars and leisurely cycling, but it is forbidden to visit these areas with a map or to do route testing. /

- The **Green** areas, (Model Events1 & 2), These areas are intended for training and can only be used with maps provided by the organization.

Existem dois tipos de áreas embargadas: vermelho e laranja.

- As áreas embargadas a **Vermelho**, estão totalmente embargadas. Estas áreas estão fora dos limites para todos os potenciais participantes e membros da equipa, incluindo competidores, chefes de equipa, treinadores, médicos, acompanhantes, e qualquer outra pessoa que, através do seu conhecimento do terreno, possa influenciar o resultado das competições.

Zona VERMELHA = Os potenciais participantes e membros da equipa não estão autorizados a visitar estas áreas com ou sem mapa.

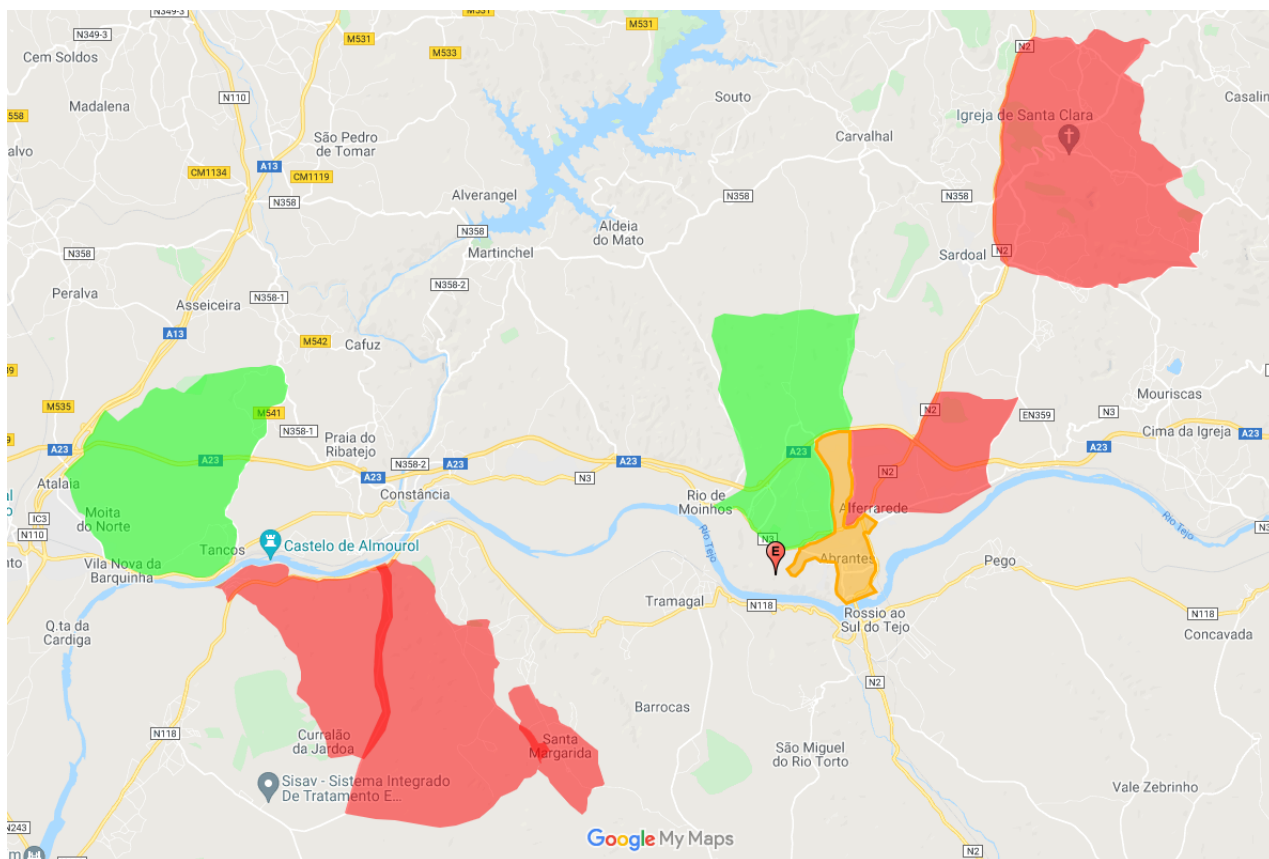
- A área embargada a **Laranja**, refere-se ao centro da cidade de Abrantes. Está parcialmente embargada e pode ser visitada sem um mapa de orientação. Os visitantes têm de ficar na rede pública de estradas. Qualquer atividade de orientação é restrita e é estritamente proibido andar de bicicleta com a intenção de testar escolhas de rota.

Zona LARANJA = Está aberta para peões, carros e passeios de lazer, mas é proibido visitar estas áreas com um mapa ou fazer testes de percurso.

- Áreas a **Verde** – Estas áreas destinam-se a treinos e só poderão ser utilizados com mapas cedidos pela organização.

Link to map with embargoed areas / Link para o Mapa areas embargadas:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1H1b1cfepyNqoBemWsZRhKX2JpHOcc-ij&ll=39.494379380198446%2C-8.267188000000001&z=12>



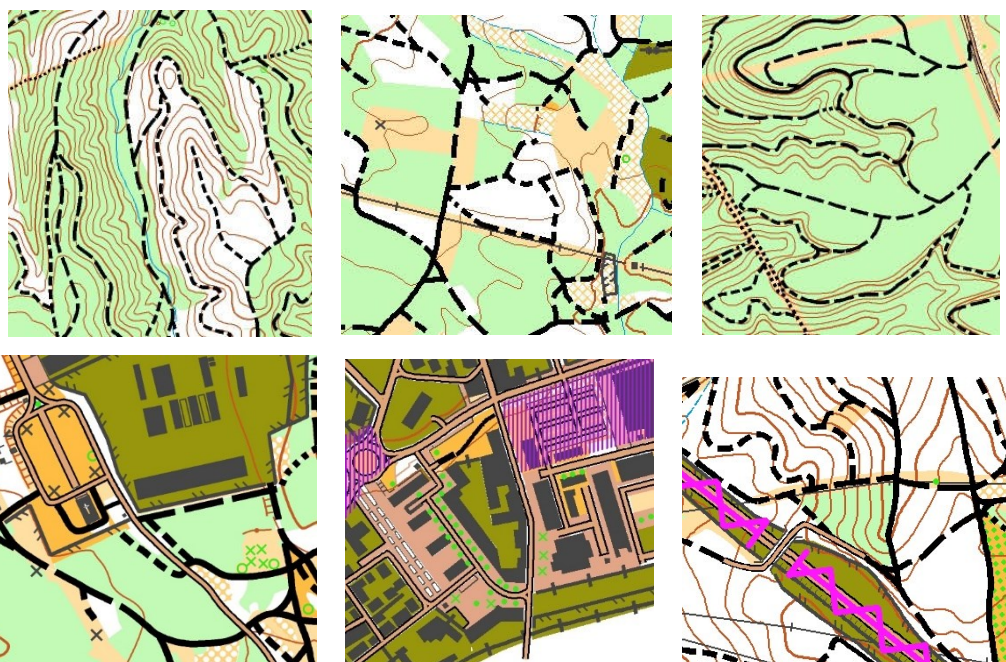
13. Maps / Mapas

The maps for the competitions will be revised and expanded. / Os mapas para a competição serão revistos e ampliados.

There will be two newly mapped terrains. / Existirão dois mapas novos

Previous maps are available on the event website and at the bottom of this document (section 27).
/ Os mapas antigos serão disponibilizados no sitio do evento e no final deste boletim (seccao 27).

Samples of the maps / Extrato de mapas



14. Terrain description / Descrição dos terrenos

Event	Map	Terrain Description
Mixed Relay + Sprint	1:7500, E 5m	The Sprint area is a combination of suburban forest, park and urban area of a town with a varied terrain. The area has a dense network of tracks and paths with a good rideability. / A área do Sprint é uma combinação de floresta suburbana, parque e área urbana de uma cidade com terreno variado. A zona possui uma densa rede de trilhos e caminhos de boa progressão.
Middle distance	1:10000, E 5m	The Middle and Long distance area is a combination of pine and eucalyptus forest and very small urban areas, on the Long distance there will be small parts of rugged and hilly terrain with a dense network of roads and paths, mostly with a good rideability. / As áreas de Distância Média e Distância Longa são uma combinação de floresta de pinheiros e eucaliptos e muito pequenas áreas urbanas, com pequenas zonas de terreno acidentado com uma densa rede de estradões e caminhos, na sua maioria de boa progressão.
Long distance + Mass start	1:15000, E 5m	

15. Competition rules / Regras da competição

The Competition Rules for IOF Mountain Bike Orienteering Events (version valid from 1st February 2020) and the CX80 MTB Orienteering World Cup Special Rules 2021 will be applied / As Regras de Competição para os Eventos de Orientação em BTT da IOF (versão válida a partir de 1 de fevereiro de 2020) e as Regras Especiais da Taça do Mundo de Orientação em BTT 2021 serão aplicadas.

16. Special rules / Regra especial

Riding off the track, trail or path is allowed. There might be controls not situated on paths, but they will be perfectly clear and easily accessible. / Circular fora dos caminhos é permitido e podem existir controlos fora dos mesmos. No entanto, neste caso, serão perfeitamente claros e de fácil acesso.

17. Time keeping system / Sistema de control electrónico

SPORTident Air+ long range (1.8 m) will be used on all events with SI-Active Card and compatible Control Stations. SIACs can be rented from Organiser for €7,50 for the whole event (€80 deposit). / SPORTident Air + será usado em todos os eventos com SI-Card e estações de controle compatíveis. Os SI-car podem ser alugados pela Organização por € 7,50, para todo o evento (depósito de € 80).

18. Course data and winning times / Distâncias e tempos para os vencedores

	Middle distance			Long distance			Sprint			Mass Start / Relay / Mixed Relay		
classes	w.time	length	climb	w.time	length	climb	w.time	length	climb	w.time	length	climb
ME	50-55	19,5	470	105-115	39,5	830				40-45	12,9-13,2	255
WE	50-55	16,3	350	105-115	32	650						
M20	40-44	15,6	340	84-92	26	690	16-20	7,9	30	35-40	12,1-12,7	230
W20	40-44	11,9	230	84-92	17,8	550	16-20	6,1	30	35-40	10,6-11,2	190
M17	32-37	10,3	190	70-75	21	520	15-20	6,4	20	30-35	9,1-10,0	160
W17	32-37	9,2	160	70-75	16,1	320	15-20	5,2	20	30-35	8,4-9,2	120
M40/45	50-55	17,6	405	105-115	34	710	20-25	7,4	35	75-85	26,6	400
W40/45	50-55	14,5	290	105-115	30	630	20-25	6,3	35	75-85	21	360
M50/55	50-55	15	325	105-115	31	650	20-25	6,5	35	75-85	24	380
W50/55	50-55	12	260	105-115	26	680	20-25	4,5	30	75-85	19	340
M60/65	50-55	11,9	230	105-115	26	680	20-25	4,6	30	75-85	22	150
W60/65	50-55	10,3	190	105-115	20	315	20-25	4,3	30	75-85	18	75
M70/75	50-55	10,3	190	105-115	20	315	20-25	4,4	30	75-85	18	75
W70/75	50-55	9,2	160	105-115	15	280	20-25	3,9	25	75-85	15	60

- Course data is subject to change.

19. Training opportunities / Oportunidade de treinos

Portuguese CUP PMS / Taça Portugal PMS (III Trofeu CLAC ORI-BTT 2021-MASS START 2021 em ORI-BTT)

<http://www.orioasis.pt/oasis/homepages.php?action=ev&eventid=2166>

20. Anti-doping

Doping is strictly forbidden and the organizers are dedicated to supporting the anti-doping authorities in their work. Doping tests are always carried out in accordance with the procedures described in the WADA International Standard for Testing. The IOF AntiDoping Rules and the World Anti-Doping Code apply. Athletes who are selected for the doping tests must bring an official identification (with photo) to the doping test area. The athlete should also bring along their therapeutic use exemption (TUE) if applicable. In general, it is advisable that the athletes bring along their ID to all the competitions and events. For more information and anti-doping documents, please consult: <https://orienteering.sport/iof/anti-doping/>

O doping é estritamente proibido e os organizadores, dedicam-se, a apoiar as autoridades antidoping no seu trabalho. Os testes de doping são sempre realizados de acordo com os procedimentos descritos no Padrão Internacional para Testes da WADA. As Regras Antidopagem da IOF e o Código Mundial Antidopagem aplicam-se. Os atletas selecionados para os testes de doping devem trazer uma identificação oficial (com foto) para a área de teste de doping. O atleta também deve trazer sua isenção de uso terapêutico (IUT), se aplicável. Em geral, é aconselhável que os atletas tragam seus documentos de identidade para todas as competições e eventos. Para mais informações e documentos antidoping, consulte: <https://orienteering.sport/iof/anti-doping/>

21. Weather / Tempo

During October you can expect temperatures from 15º to 34º Celsius during the day and from 7º to 20º at the night. / Durante outubro podem registar-se temperaturas entre 15º a 34º Celsius durante o dia e entre 7º a 20º à noite.

22. Health care and situation with Covid 19 SARS-CoV 2/ Saúde e situação sobre 19 SARS-CoV 2Covid -19

The Organiser will provide first aid at the competition centre and at the arenas of each event. The Organiser will not bear costs connected to health insurance of foreign participants. Foreign participants take part at their own risk. FPO affiliates are covered by the FPO's policies. / A Organização prestará os primeiros socorros no centro de competição e nas arenas de cada evento. A Organização não arcará com custos vinculados ao seguro desportivo dos participantes estrangeiros. Os participantes estrangeiros participam por sua própria conta e risco. Os filiados na FPO estão abrangidos pelas apólices desta.

Situation with COVID-19 SARS CoV 2 / Situação sobre Covid 19 SARS CoV 2

Due to the complexity of having a wide range of participants (Elite, Juniors and Youth, Masters) who will stay in quite spread out accommodations, the Organiser will not be able to control adherence to the Covid rules outside of the competition activities; therefore it will not be possible to have an event bubble for any of the events. / Devido à complexidade de ter um vasto leque de participantes (Elite, Juniores e Juvenis, Veteranos) que ficarão em acomodações bastante dispersas, a Organização não poderá controlar a adesão às regras covid fora das atividades de competição; portanto, não será possível ter uma bolha de evento para qualquer um dos eventos

However, it will be mandatory for all participants (EMTBOC/World Cup, EJYMTBOC and WMMTBOC) to do a Rapid Antigen test upon arrival and to present a negative PCR test taken within 48 hours before the event to get accreditation. / No entanto, será obrigatório para todos os participantes (EMTBOC/World Cup, EJYMTBOC e WMMTBOC) fazer um teste de Antígeno Rápido à chegada e apresentar um teste de PCR negativo feito no prazo de 48 horas antes do evento para obter creditação

Please be aware that without an event bubble the responsibility for mitigating Covid infections outside of the competition activities is solely the responsibility of the teams and athletes! / Tenha em atenção que sem uma bolha de evento a responsabilidade de mitigar infeções Covid, fora das atividades da competição é exclusivamente da responsabilidade das equipas e atletas!

For their part, the organisers will do everything to physically separate the EMTBOC/World Cup and EJYMTBOC competitions from the WMMTBOC competitions in time and arena access. For example, the competitions for the Masters will usually take place after the EMTBOC and EJYMTBOC competitions, there will be separate prize-givings ceremonies for the Masters etc. / Por seu lado, os organizadores farão de tudo para separar fisicamente as competições EMTBOC/World Cup e EJYMTBOC das competições WMMTBOC no tempo e no acesso à arena. Por exemplo, as competições para os Veteranos, terão lugar geralmente após as competições do EMTBOC e EJYMTBOC, haverá cerimónias de entrega de prémios separadas para os Veteranos, etc.

As the European Championships, World Cup and the WMMTBOC will be held as separate events, it will unfortunately not be possible for EMTBOC athletes and EMTBOC/EJYMTBOC team officials to take part in the WMMTBOC Mass Start on Thursday or in any other WMMTBOC competitions. / Como os Campeonatos Europeus; Copa do Mundo e o WMMTBOC serão realizados como eventos separados, infelizmente não será possível para os atletas da EMTBOC e funcionários da equipa EMTBOC/EJYMTBOC participarem no WMMTBOC Mass Start na quinta-feira ou em quaisquer outras competições WMMTBOC

Details, including a description how the competition related activities will be structured, and a list of recommendations about how to mitigate risks, will be given in the separate Covid-19 Bulletin,

which will be available shortly in IOF Eventor and on the organiser's website

<http://mtbo2021.fpo.pt> /

Os detalhes, incluindo uma descrição de como as atividades relacionadas com a competição, serão estruturadas, uma lista de recomendações sobre como mitigar os riscos, serão dados no Boletim Covid-19 em separado, que estará disponível em breve no IOF Eventor e no site da organização <http://mtbo2021.fpo.pt>.

23. Accommodation (extra cost) / Alojamento

The organiser has pre-booked a variety of rooms in the accommodations listed in the table below. Details will be published on the event website including new accommodations added to the list. / A organização reservou diversos alojamentos que serão publicados e atualizados no site do evento incluindo novos alojamentos adicionados à lista.

Reserves / Reservas:

Email - geral@fpo.pt

Telephone – (351) 919919801 / (351) 244575074

Hotel	Single room	Double twin beds	Double couple beds	Triple twing beds	Triple couple +twing	Quadruple twing beds	Suite (2+2)	Extra bed	Half-board per person
Luna Hotel Abrantes 4*	€ 60	€ 70						€ 20	€ 17,50
Luna Hotel Fatima 4*	€ 52	€ 60						€ 20	€ 17,50
Hotel Templarios Tomar 4*	€ 0								
Hotel Cavaleiros 3*	€ 40	€ 55	€ 55	€ 70		€ 85	€ 95		€ 12,00
Hotel Novas 3*	€ 55	€ 47	€ 55						€ 13,00
Residencial Gil Vicente Sardoal	€ 30	€ 45	€ 45	€ 60					
Alojamento Local D. Amelia		€ 80	€ 65	€ 25		€ 25		€ 25,00	

Payments - Confirmation of the reservation will only be made after payment (According to point 11 - Bank account for payments / Pagamentos – A confirmação da reserva só será efetuada, após o pagamento (Conforme ponto 11 - Conta bancária para pagamentos)

Teams are free to book accommodation in other hotels. / As equipas são livres de reservar alojamento em outros hotéis.

24. Meals / Refeições

Meals are served in restaurants or are provided by the Organiser at extra cost.

- There are many restaurants in Abrantes, Constância and Chamusca.
- The Organiser provides simple meals / lunch at € 10.00 in the arenas from 7th – 10th October. They will be organised as take-away – there is no canteen. The meals must be booked 1 week in advance. Booking possible in Eventor or by email to mtbo2021@fpo.pt
- Most hotels also serve dinner – prebooking may be necessary (inquire at your hotel). /

As refeições são servidas em restaurantes ou são fornecidas pela Organização a um custo extra.

- Existem muitos restaurantes em Abrantes, Constância e Chamusca.
- A Organização disponibiliza refeições simples/almoço a 10,00€ nas arenas de 7 a 10 de outubro. Serão organizados como take-away – não há bar. As refeições devem ser reservadas com 1 semana de antecedência. Reserva possível no Eventor ou por e-mail para mtbo2021@fpo.pt
- A maioria dos hotéis também servem o jantar – pré-reservas podem ser necessárias (consulte o seu hotel).

Banquet - By indication of the IOF the banquet was canceled. / Por indicação da IOF o Jantar Convívio foi cancelado.

25. Transport (extra cost) / Transporte

We recommend car rental as the best way to move during the event. For special transport requests, please contact the Organiser. / Recomendamos o aluguer de veículos como a melhor forma de deslocação durante o evento. Para pedidos especiais de transporte, deverá ser estabelecido contato com a organização.

Trains – Schedules (Lisbon-Abrantes-Lisbon) - <https://www.cp.pt/passageiros/pt/consultar-horarios> / Comboios - Horários (Lisboa) - <https://www.cp.pt/passageiros/pt/consultar-horarios>

Bus – Schedules (Lisbon-Abrantes-Lisbon) - <https://rede-expressos.pt/pt/horarios-bilhetes> / Autocarros – Horários (Lisboa) - <https://rede-expressos.pt/pt/horarios-bilhetes>

26. Media / Meios comunicação

We welcome all media representatives to cover the MTBO 2021 events in Portugal in October. For media accreditation and related requests, please contact **Teresa Alves**, the responsible for the media, by phone (918490603) or by email (secretario@fpo.pt).

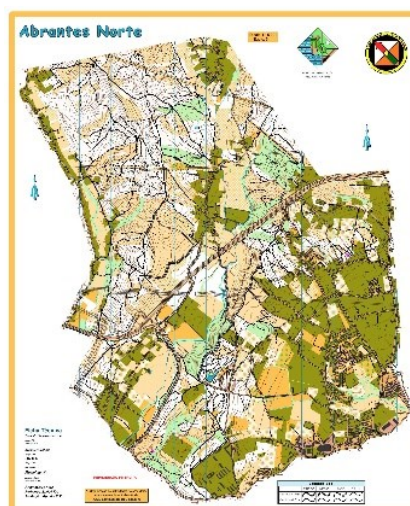
Accreditation should be made by 26th September 2021. /

Damos as boas-vindas a todos os representantes dos media para cobrir os eventos MTBO 2021 em Portugal em outubro. Para acreditação de meios de comunicação e outros pedidos, contacte **Teresa Alves**, responsável pelos meios de comunicação, por telefone (918490603) ou por e-mail (secretario@fpo.pt).

A acreditação deverá ser feita até 26 de setembro de 2021.

27. Previous maps / Mapas antigos

Previous maps are available on the event website <https://mtbo2021.fpo.pt/>.



The events of MTBO21 Médio Tejo are organised under the authority of the IOF. / Os eventos do MTBO21 Médio Tejo são organizados sob a autoridade da IOF



Sponsors /Parceiros:



Supports / Apoios:

