

ISF NEWS

15 - 21
abril

Castro Marim
Vila Real
St.º António

19 | 04

ISF NEWS

8 ORIENTAÇÃO Orienteering PORTUGAL 2013

WSCO 2013 - ALL TOGETHER

LONG COURSE IN SAME DIRECTION
CORRIDA LONGA NA MESMA DIREÇÃO

INDEX | ÍNDICE

MESSAGES	2
MENSAGENS	
FLASH INTERVIEW	3
ENTREVISTAS	
DAILY PICS	5
IMAGENS DO DIA	
AIMING OFF	7
ORIENTEERING	8
ORIENTAÇÃO	
CALIÇO PARK	9
FRIENDSHIP	9
AMIZADE	
PROGRAMME	10
PROGRAMA	
PHOTO OF THE DAY	10





Caros amigos,

Num caminho iniciado em 1986, com a realização do Corta - Mato ISF, em Albufeira, em Portugal, o Ministério da Educação e Ciência tem vindo a demonstrar a sua disposição de participação ativa no movimento associativo do desporto escolar mundial.

Como responsável da Direção- Geral dos Estabelecimentos Escolares, tenho o orgulho de saudar todos os participantes neste ISF Orientação 2013, ciente de que levarão de Portugal e dos portugueses gratas recordações que permitirão melhorar o entendimento e colaboração entre os jovens de todo o mundo.

Nesta ocasião, não posso deixar de enaltecer a colaboração dos municípios de Vila Real de Santo António e de Castro Marim, bem como da Federação Portuguesa de Orientação que se juntaram ao esforço organizativo da Direção-Geral de Educação, enquadrando uma equipa empenhada e generosa que, estou certo, fará deste evento um sucesso.

A todos o meu agradecimento.

JOSÉ ALBERTO DUARTE

Head of the Directorate-General for Schools

Dear friends,

On a journey that has begun in 1986, with the Organization of ISF Cross Country in Albufeira, Portugal, the Ministry of Education and Science has clearly demonstrated its

motivation to actively participate in the associative movement of the World School Sports.

As Head of the Directorate- General for Schools in Portugal, I am proud to welcome all participants in this ISF Orienteering 2013, and I am sure that they will take back home from Portugal and the Portuguese people, grateful memories that will improve their understanding of the others and get a better collaboration among young people around the world.

On this occasion, I want to congratulate the collaboration of the municipalities of Vila Real de Santo Antonio and Castro Marim and the Portuguese Orienteering Federation as well, who have eagerly joined the endeavor of the Directorate-General of Education, supporting the committed and generous team that for sure will make this event a success.

Many thanks to everybody.



FLASH INTERVIEW | ENTREVISTAS



PORTUGUESE ATHLETES | ATLETAS PORTUGUESAS



João Bernardino

Esta é a minha primeira prova internacional e estou a gostar da experiência. Durante a prova média cometí um erro que me valeu um minuto.

e apesar da vegetação gostei dos terrenos.

This is my first international competition and I'm enjoying the experience!!! During the middle distance competition I made a mistake that cost me a minute... But really, despite the vegetation I liked the characteristics of the terrain.



Joana Fernandes

Foi a minha primeira prova internacional e estou a gostar muito da organização. Na prova média estava um pouco nervosa, mas consegui alcançar o meu objetivo e acabei por exceder as

expetativas dos meus treinadores. Espero fazer uma boa prova longa e repetir o resultado.

This is my first international competition and I'm enjoying the organization very much. In the middle distance I was a bit nervous but I could accomplish my goal and overcoming my coaches expectations. I do really hope that I can repeat the same result at the long distance competition.



Daniel Catarino

Esta é a minha segunda participação na ISF, estive há 2 anos em Itália, onde tive uma boa classificação e tinha o desejo de melhorar este ano. Não consegui o tão desejado pódio na prova média, mas espero alcançar na prova longa. Já tenho muitos quilómetros neste tipo de terreno e achei a prova acessível. Para mim é motivante competir em casa

Na minha opinião esta organização é superior à de Itália

This is my second participation in the ISF. Two years ago I was in Italy where actually I got a good mark and my best wish is to improve it this year. I didn't get the much desired podium in the middle distance but I hope to get it in the long distance. I've made lots of KMs in this type of terrain and I thought the competition was quite accessible. For me the greatest motivation is having this competition here at home... And in my opinion this organization is better to the Italian one.

MEETING OF THE NATIONS



“From Minus to Plus”

Kaisa Rogba from Estonia.

This is a lovely way of showing our culture, meeting other people, making friends.

We live in this world and we are all connected. Just think the world is a circle that goes round and round and it happens that we end up meeting each other in the other side. And this is a great life! We left Estonia where the temperature was C. minus and we got here and it is as hot as we've never been before...

“Do Negativo para o Positivo”

Palavras de **Kaisa Rogba** da Estónia

Esta é uma excelente maneira de mostrar a nossa cultura, encontrar outras pessoas, fazer amigos.

Nós vivemos neste mundo onde estamos todos ligados uns aos outros. Pense somente que o mundo é um círculo que anda à volta, à volta, e acabamos sempre por nos encontrarmos.

E a vida é uma coisa maravilhosa! Quando saímos da Estónia a temperatura estava abaixo de zero, e chegámos aqui e está um calor como nunca tivemos...

FLASH INTERVIEW | ENTREVISTAS



Pretzels, who wants pretzels?

Pretzels are among other typical delicacies that the Delegation of Czech Republic brought to this fantastic Meeting of the Nations ISF Orienteering 2013.

This is a wonderful party that helps to get people together. We have to believe that the new generations will make the difference. These meetings favoured by the world sports championships help youth from different places to connect. And getting together is the first step towards the wealth of the world.

Thank you, Josef Hostinsky, for your wise words.

Olha as “pretzels”!

As pretzels estão entre as coisas típicas deliciosas que a Delegação da República Checa trouxe para este fantástico Encontro das Nações da ISF Orientação 2013.

Esta é uma festa magnífica que ajuda as pessoas a aproximarem-se. Temos de acreditar que as novas gerações vão fazer a diferença. Este encontro proporcionado por estes jogos desportivos mundiais ajuda a juventude de diferentes lugares a aproximar-se. E a aproximação é o primeiro passo para criar riqueza no mundo.

The English Delegation thinks this Meeting is the right moment to meet up, to enjoy other people cultures and have fun. Because having fun is as important as everything else...

It's really fantastic to bring all these people together. Believe that goes around comes around.

Somos ou não somos docinhos?

A Delegação Inglesa acha que este Encontro é o momento ideal para promover o encontro de culturas, para aprendermos a gostar de outras culturas para nos divertirmos. Porque a diversão é tão importante como tudo o resto... De facto, é fantástico conseguir promover o encontro de toda esta gente. Acreditam que tudo o que vai tem uma volta ...



Spain, muy bueno!!!

This meeting is very important says **Maria**, the Head of the Spanish Delegation.

The essential is that the children can socialize. And the Meeting of the Nations right in the middle of the competition is great. This is a space of equal opportunity, of fairness, where everybody is equal.

Espanha, “muy bueno”!!!

Este encontro é muito importante diz **Maria**, a Chefe de Delegação Espanhola.

O essencial é que deixemos os jovens socializar-se uns com os outros. E o Encontro das Nações exactamente a meio da competição é fantástico. Este é um espaço de igualdade de oportunidades, de justiça, e onde toda a gente é igual a toda a gente.



Aren't we sweet?



www.isfori2013.pt





ALGARVE IN WHITE

The arrival of spring paints the Algarve in white every year round. A stunning picture. Unforgettable! A flimsy white spotted pink veil that spreads through the orchards getting to us right to the coastline where many villages are still preserving their original names in Arab. Old memories of a past that is as remote as princess and Khalifas.

Let's tell you the story. Once upon a time there was a Scandinavian Princess who got madly in love to Khalifa Ibn-Almundim. They got married and everything went right for one year but then she started being moody as women do generally Every morning she would get up and looking through the window she could only see a beautiful blue sky, and red flowers, and green pastures. And the sun all day warming her pale skin. This was good but she started missing the whiteness of the Northern landscape and got sick. The Khaliffa sent for Doctors, Astronomers, Physicians to come and see her. Finally one of the Physicians discovered her disease and the cure of the Princess would arrive with a very special kind of tree that every year during a month would cover the region of white, like cotton, like ...snow.

And this tree was planted. Millions of trees were planted next to the windows and balconies of this One Thousand Nights Palace. And the miracle happened. The trees flowered, and the white blossoms covered the palace gardens with white petals. And for a month this Princess lived the illusion of seeing her native land.

We are talking about the Almond Tree of course. And since then, zillions of almond trees were planted in the region of the Algarve, which nowadays it's quite a profitable business - the almond. Just to finish our legend: After that tree arrival to the Algarve the Scandinavian Princess and the Khaliffa Ibn-Almundim lived happily together forever and ever.



**ALGARVE
AMENDOEIRAS EM FLOR
ALMOND TREE**

ALGARVE VESTIDO DE BRANCO

Prenunciando a chegada da Primavera, as amendoeiras em flor cobrem o Algarve de branco, num espetáculo deslumbrante e inesquecível.

Um manto frágil, rosado e branco que se espalha pelas terras do barrocal sobre os pomares do interior algarvio, onde muitas aldeias preservam os nomes de origem árabe.

Aí, o especial colorido conferido à paisagem pelas exuberantes

amendoearas, lembra as mesmas flores que em tempos encantaram uma certa princesa nórdica, citada na lenda mourisca das amendoeiras em flor.

Segundo esta história de encantar, no tempo em que o *Al-Gharb* pertencia aos árabes, reinava em Silves o jovem califa *Ibn-Almundim*, que se apaixonou e casou com Gilda, filha de um grande senhor dos povos do Norte, derrotado em combate pelo rei mouro.

Amor que era correspondido, pelo que o casamento foi

uma grande festa, mas a bela princesa, foi a cada dia entrustecendo, sem que o califa lhe arrancasse um único sorriso. Vieram magos e sábios de todo o mundo, mas ninguém conseguia encontrar cura para aquela dor.

Até que um velho nórdico disse ao rei que Gilda tinha saudades da brancura dos campos cobertos de neve, existentes no seu país. *Ibn-Almundim* mandou então plantar milhares de amendoeiras junto às janelas do palácio, que, quando florissem, cobririam as terras com pétalas brancas, iludindo a saudade da princesa e devolvendo-lhe a alegria.

Assim se fez e, desde essa longínqua Primavera, todos os anos o Algarve vive a magia das amendoeiras em flor.





Corrida de distância longa

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Class	Distance	Climb	Controls
M1 School	6310 m	400 m	20
M1 Selected	6500 m	410 m	21
M2 School	4450 m	275 m	16
M2 Selected	4750 m	295 m	17
W1 School	5020 m	335 m	18
W1 Selected	5140 m	320 m	16
W2 School	4260 m	265 m	14
W2 Selected	4270 m	260 m	15

TECHNICAL INFORMATIONS

- First start at 10:00;
 - Due to the type of undergrowth vegetation, it is strongly recommended to have legs covered;
 - Starts interval 2';
 - Athletes are not allowed to go from the start area into the finish area before their start;
 - Coaches and officials can go from the start area into the finish area but, once there, it is not allowed to go back into the start area;
 - Athletes finishing their race, must stay in the finish area until the last start;
 - Water supply near the start;
 - Please be environment friend – keep your plastic cup if you need to drink more than one time;
 - Competitors shall present themselves in -4 min with their bib number, accreditation card and SICard; the accreditation card can be given to a coach after the identity check or dropped in a box in -4 min, which will be taken by the organization to the finish area;
 - Toilets in the warm up area;
 - Warm up area near the start;
 - A separate control description for each course and for each competitor will be given out before the competition, in the start lanes – 3 min;
 - It is not allowed to use mobile phones or any communication device in the start area;
 - Competitors who are late for their start time through their own fault shall be permitted to start. The organizer will determine at which time they may start, considering the possible influence on other competitors. They shall be timed as if they had started at their original start time.

- Início da primeira partida às 10:00;
 - Devido ao tipo de vegetação rasteira, é recomendável ter as pernas cobertas;
 - Treinadores e chefes de delegação podem ir desde a zona de partida até à zona de chegada, mas não é permitido voltar para a zona de partida;
 - Os atletas quando terminam a prova, devem permanecer na zona de chegadas até o último começar;
 - Abastecimento de água nas partidas;
 - Por favor, seja amigo do ambiente - manter o copo de plástico contigo se precisares beber mais de uma vez;
 - Os atletas devem apresentar-se em - 4 min com o dorsal colocado, cartão de acreditação e Slcard; o cartão de acreditação pode ser dado a um treinador após a verificação ou colocado dentro da caixa, será levado para zona de chegada;
 - As casas de banho encontram-se na zona de aquecimento;
 - A zona de aquecimento encontra-se junto à zona de partida;
 - A sinalética encontra-se disponível aos - 3 min;
 - Não é permitido o uso de telemóveis ou qualquer dispositivo de comunicação na zona de partidas nem durante a prova ou GPS;
 - Os atletas que se encontrarem atrasados por sua responsabilidade estão autorizados a iniciar. A organização irá determinar em que momento os atletas podem começar.
 - É cronometrado como se tivesse começado no horário previsto.



CALIÇO PARK

The Camping Caliço Park, located in Vila Nova de Cacela, is a green space located within walking distance of the best beaches in the Algarve. It is the ideal destination for all those who enjoy the contact with nature, the sea, adventure and sport. It is a residential park open throughout the year, set in 9 hectares and located 11 km from Tavira, 45 minutes drive from Faro International Airport and 11 km from Vila Real de Santo António and the Spanish Border. Caliço Park really is in the perfect location.



O Parque de Campismo Caliço Park, localizado em Vila Nova de Cacela, é um espaço verdejante situado a pouca distância das melhores praias do Algarve. É o destino ideal para todos aqueles que apreciam o contacto com a natureza, o mar, a aventura e o desporto. É um parque residencial aberto durante todo o ano, inserido num lote de 9 hectares e localizado a 11 km de Tavira, a 45 minutos do Aeroporto Internacional de Faro e a 11 km de Vila Real de Santo António e da fronteira Espanhola. O Caliço Park tem uma localização perfeita.



FRIENDSHIP | AMIZADE

Friendship is a very high mountain to climb and makes us flow as a river...

Here the wise words form the Chinese Delegation. The Meeting of the Nations gives us the opportunity to make friends. And friendship is a good plant; but it requires cultivation to make it grow.

Friendship lasts forever.

A amizade é uma montanha alta que temos de subir e que nos faz fluir como um rio...

Aqui ficam as palavras sábias da Delegação da China. O Encontro das Nações dá-nos a oportunidade de fazer amigos. E a amizade é uma boa planta que precisa de ser cultivada para crescer.

A amizade é eterna.



ANIVERSÁRIOS | BIRTHDAY

19-04-2013

STANISLAV KOVAK

SLK

INÊS ALVES

POR



DIA DAY			
19	06:30-07:30	Breakfast Pequeno almoço	Hotel Yellow
	08:15	Departure to Santa Rita Partida para Santa Rita	
FRIDAY	10:00	Competition—Long Distance Competição – prova longa	Stª Rita
6ª FEIRA		Lunch Box Almoço volante	Stª Rita
	15:30	Departure to Santa Rita Partida de Stª para Monte Gordo	
	17:00 – 19:00	Meeting – “The Future for The ISF Orienteering Championships” Futuro da ISF Orientação”	Hotel Duna Mar
	19:00	Dinner Jantar	Hotel Yellow
	20:00	Getting the “Friendship Team Event” ready Preparação da “Corrida da Amizade”	Hotel Yellow

ATENÇÃO

- 1) O guia de cada delegação, acompanhado de um adulto, podem levantar os “lunch pack” entre as 12:30 H e as 14:30 H na tenda “LUNCH PACK”.
- 2) Na prova, junto ao “finish” estará aberto um bar.
- 3) Os atletas têm que ter, à entrada no autocarro, o dorsal colocado. Caso contrário não poderão realizar a prova de longa distância.

ATTENTION

- 1) Each delegation guide with one or two adults can collect the lunch pack between 12:30H and 14:30H at the “ LUNCH PACK TENT”.
- 2) In the finish, it will be open a bar.
- 3) Athletes must, at the entrance to the bus, have the bip number placed. Otherwise they not able to perform the long distance race.



PHOTO OF THE DAY

