

ISF NEWS

9 ORIENTAÇÃO Orienteering PORTUGAL 2013

15 - 21 abril
Castro Marim
Vila Real
St.º António

20 | 04

FRIENDSHIP: A CONTROL FOR A BETTER WORLD
AMIZADE: UM PONTO PARA UM MUNDO MELHOR

INDEX | ÍNDICE

GREETING MESSAGES MENSAGENS DE BOAS – VINDAS	2
HIGHLIGHTS DESTAQUES	3
DAILY PICS	5
AIMING OFF	7
ORIENTEERING ORIENTAÇÃO	9
TRANSPORTATION TRANSPORTES	9
PROGRAMME PROGRAMA	10
INFORMATION (VERY IMPORTANT!)	10
PHOTO OF THE DAY	10



RUN FOR A BETTER WORLD





AUGUSTO ALMEIDA
PRESIDENT OF NATIONAL
ORIENTEERING FEDERA-

O Desporto Escolar é, assumidamente, um pilar estratégico fundamental no processo de desenvolvimento da Orientação em Portugal. Neste sentido, a FPO está e estará sempre disponível para colaborar com o Desporto Escolar.

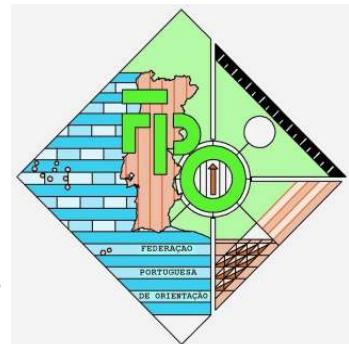
Neste contexto, foi para a FPO um prazer e um privilégio ser parte ativa nesta organização em parceria com o Desporto Escolar, dando o melhor para o sucesso do evento em tudo o que foi possível. Fazemos votos para que, a exemplo do que se verificou nos anos subsequentes a 2002 quando Portugal organizou igualmente o Campeonato do Mundo ISF de Orientação, esta organização de sucesso seja o motor de arranque para novo salto motivacional e de desenvolvimento da modalidade no âmbito escolar. Reiteramos a nossa disponibilidade para fazer parte deste processo.

Termino com uma palavra de congratulação a todos os atletas e professores que compuseram a comitiva portuguesa, com uma palavra especial para todos aqueles que, de forma tão elevada e fruto do seu trabalho, esforço e abnegação, voltaram a escrever com letras douradas o nome do país nas páginas da história da modalidade, do Desporto Escolar e da ISF.

School sport's is, undoubtedly, a fundamental strategic pillar in the development of Orienteering in Portugal. In this sense, the FPO is and will always be available to cooperate with School's Sports.

In this context, it was a pleasure and a privilege for the FPO to have played an active role in this organization, along with School's sports, giving the best of ourselves, in what was possible, for the success of the event. We hope that, just as was the case in the years following 2002, when Portugal also organized the ISF World Orienteering Championship, that this successful organization, be the force behind a new motivational leap towards the development of this sport in the school environment. We once again underline our availability to take part in this process.

I end with a word of congratulations to all the athletes and teachers who are part of the Portuguese group, and a special word to all those who, in such a powerful way and as a result of their hard work, effort and determination, rewrote with golden letters, the name of this country in the pages of this sport's history, in School's Sports and in the ISF.



THANK YOU, FRANZ!
FOR YOUR COOPERATION IN SCHOOL
ORIENTEERING AND IN THE ISF,
THROUGHOUT THE PAST 28 YEARS ...
WE'LL BE SEEING YOU IN THE WOODS!...

OBRIGADO, FRANZ!

PELA TUA COLABORAÇÃO NA ORIENTAÇÃO ESCOLAR E COM A ISF, NESTES ÚLTIMOS 28 ANOS... VAMO-NOS VENDO NAS FLORESTAS!...



Gabriele from Sweden



W1 School Team 1st Place L D

The race was quite good. In the middle distance I made a few mistakes because I was tired. But today was super... It's really hot here! I'm not used to this. It's so different back at home.

A competição foi muito boa. Na distância média cometí alguns erros porque estava cansada. Mas hoje foi super bom... Aqui faz mesmo calor! Não estou habituada a isto. É tão diferente do que temos em casa.

Fabiano from Primiero Trentino – Italy



M1 Selected Team 5th Place L D

The competition was good and I found it quite easy but it's hot... very hot. Totally different from the place where I come from.

We need to be fit and learn quickly our way around to come to this sort of competition.

A competição foi boa e achei até que era fácil mas está calor... muito calor. Totalmente diferente do lugar de onde venho. Precisamos de estar em forma e aprender depressa o caminho à nossa volta para vir para este tipo de competição.

Lawrence Johnson and Fiona Bunn from England



M2 Selected Team 1st Place L D

It was brilliant!
It was really a challenging race. The controls were set in hidden places behind the gorse.
I had to trust my skills to get there.
Orienteering gets really competitive. It's really a cool sport.
Foi espetacular!
Foi uma competição altamente desafiadora. As balizas foram colocadas de modo a ficarem escondidas pela urze. Tive de apelar às minhas competências para os descobrir.
A Orientação é mesmo competitiva. É um desporto fixe.

W2 Selected Team 1st Place L D

Found the competition quite good. I tried to slow down and to get the navigator right.
Yeah, I did quite well at the long legs...
Achei a competição muito boa. Preferi abrandar a marcha e orientar a bússola.
Sim, resolvi bem as "pernadas" longas.



Arnaud Perrin from France



M1 School Team 2nd place L D

I come from Lycée Honoré D'Urfé and my team and I got the silver medal.

It is very hot. At St Etienne is not this hot... And the terrain was difficult. Running was hard and we got all scratched because of the gorse.

I've started this sport with my parents and it's really great and competitive.

It's my first time at ISF Orienteering and I'm loving it.

Super atmosphere!

Venho do Liceu Honoré D'Urfé e eu e a minha equipa ganhamos a medalha de prata.

Está muito calor. Em St Etienne não faz este calor... E o terreno é difícil. Correr é mesmo difícil e ficamos todos arranhados com a urze.

Eu comecei a praticar este desporto com os meus pais, e é realmente fantástico e competitivo.

É a primeira vez que estou na ISF Orientação, estou a adorar.

Super ambiente!



www.isfori2013.pt





TRADITIONAL SWEETS

Having various names - Paste or Almond Mix, "Doce Fino", Marzipan or Massapan - this paste can be used to make various cakes, such as "Doce Fino Algarvio", Almond cheese cakes, "Morgado", May Corks and "Paposecos"- these are shaped and placed in the oven in order to gain some color, to cover and decorate cakes, etc...

The "Doce Fino" cakes are traditionally from the Algarve and are known for representing forms that are part of our day-to-day, especially in the kitchen, as is the case of fruit, vegetables, animals, etc..

They may also depict popular characters that live in our imagination, or which may be used to give wings to your creativity .

This cake is considered the king of the Algarve. It may be found in any showcase of the best confectioneries in the region, and its name derives from a friar belonging to a monastery in Lagos, responsible for the original recipe , who envisioned a perfect blend of yarn, sweet eggs, almond kernels, cinnamon and sugar, which is then wrapped in colorful paper.



**THANK YOU CASTRO MARIM
OBRIGADO CASTRO MARIM**



**THANK YOU VILA REAL DE S. ANTÓNIO
OBRIGADO VILA REAL DE S. ANTÓNIO**





“Friendship Team Event”

31 controls
28 normal controls
3 common controls (A – B- C)
120 m from last control (C) to the finish

Composition of teams was be published Friday after dinner. The race numbers and maps can be picked up by the team member whose name is first in the team list, when arriving to the school in Castro Marim (start area):

DURING THE RACE AND FINISH

Each runner of the team has to visit at least 6 “normal controls” in addition to compulsory meeting points.

Compulsory meeting points (A-B-C) have to be punched by all members of team within 20 seconds; when this limit is exceeded, the team will be at the end of the result list.

Teams must hold hands together from the last control to the finish

There are two mandatory passages marked in the map:

“Corrida da amizade”

- 31 pontos de controlo
- 28 pontos de controlo normais
- 3 pontos obrigatórios (A - B - C)
- 120 m do último ponto (C) até à meta.

PARTIDA

A composição da equipa foi publicada ontem depois do jantar. Os dorsais e os mapas devem ser levantados pelo representante da equipa (o primeiro da lista), quando chegar à escola (Castro Marim).

DURANTE A CORRIDA E NO FINAL

Cada participante terá que visitar, pelo menos, 6 pontos de controlo normais para além dos pontos de controlo obrigatórios. Os pontos obrigatórios (A-B-C) tem que ser marcados pelos membros da equipa abaixo dos 20"; quando este tempo é ultrapassado, a equipa será colocada em último lugar da lista. As equipas terão que manter as mãos dadas desde o ultimo ponto (C) até ao chegada.

Estão marcados dois pontos de passagem obrigatória assinalados no mapa.



CLOSING CEREMONY | CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO

boletim
bulletin

9

INSTRUCTIONS TO THE CLOSING CEREMONY

The athletes of all winning teams (W1, W2 School Teams and Selected Teams 1st, 2nd and 3rd) will have to follow the instructions of the guide who has been with their delegation since the arrival on the first day, because this guide knows where to situate the winners for the awards ceremony. All winners must wear the tracksuit of their own schools or selected teams.

INSTRUÇÕES PARA A CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO

Os atletas de todas as equipas premiadas (1º, 2º e 3º, W1, W2, M1, M2, School Teams e Selected Teams) terão que seguir as orientações do guia que saberá para onde encaminhá-los para a cerimónia de entrega de prémios.

Todos os atletas premiados deverão apresentar-se com o fato de treino das suas equipas/selecções.



ANIVERSÁRIOS | BIRTHDAY

20-04-2013

AGNÉS VETS

BEL—ATHLETE

MARKETA URBANOVA

CZE—OFFICIAL



DIA DAY	07:30 – 09:00	Breakfast Pequeno almoço	Hotel Yellow
20	08:00 * 09:00	Departure to Castro Marim Partida para Castro Marim	
SATURDAY	10:00	Maps Delivery Entrega de Mapas	Castro Marim – cidade
SÁBADO	10:30	“Friendship Team Event” “Corrida da amizade”	Castro Marim – cidade
	12:00	Return to the Hotel Regresso ao hotel	
	13:00	Lunch Almoço	Hotel Yellow
		Free Afternoon Tarde livre	
	18:00	Dinner Jantar	Hotel Yellow
	20:00	Departure to Castro Marim Partida para Castro Marim	
	20:30	Closing Ceremony Cerimónia de encerramento	Castro Marim Sport Hall
		Farewell Party Festa de despedida	Castro Marim Sport Hall
	24:00	Return to the Hotel Regresso ao hotel	

ATENÇÃO

- 1) NO DIA 21 O HORÁRIO DO PEQUENO ALMOÇO COMEÇA ÀS 3H45'. QUEM SAIR MAIS CEDO TERÁ UM REFORÇO ALIMENTAR.
- 2) PARA A PROVA “CORRIDA DA AMIZADE”, OS PARTICIPANTES DEVERÃO SER PORTADORES DE ALFINETES PARA PRENDER O DORSAL.

ATTENTION

- 1) ON THE 21ST (SUNDAY) BREAKFAST WILL BEGIN AT 3H45'. WHOEVER LEAVES EARLIER WILL HAVE A FOOD SUPPLEMENT.
- 2) FOR THE “FRIENDSHIP TEAM EVENT” THE PARTICIPANTS MUST HAVE SAFETY PINS TO HOLD THE RUN NUMBER IN PLACE.



PARTLY CLOUDY
PARCIALMENTE NUBLADO



PHOTO OF THE DAY



10