

# COMPLEXO DESPORTIVO DO JAMOR OEIRAS

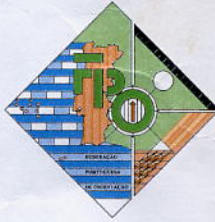
mexa-se mais 

CORRER CAMINHAR DANÇAR NADAR JOGAR SALTAR



R. Cláudio Oliveira Basto Nº20 - 4º B  
2795-235 Linda-a-Velha  
geral@cpoc.pt  
www.cpoc.pt

Escala 1:7 500  
Equidist. 5 m



MAPA DE ORIENTAÇÃO  
Federação Portuguesa  
de Orientação  
Apartado 2  
2644-909 MAFRA  
Tel/Fax: 261 819 171  
Tm: 919919801 / 966 671 817  
fpo@mail.telepac.pt  
www.fpo.pt

 **Oeiras**  
Marca o ritmo

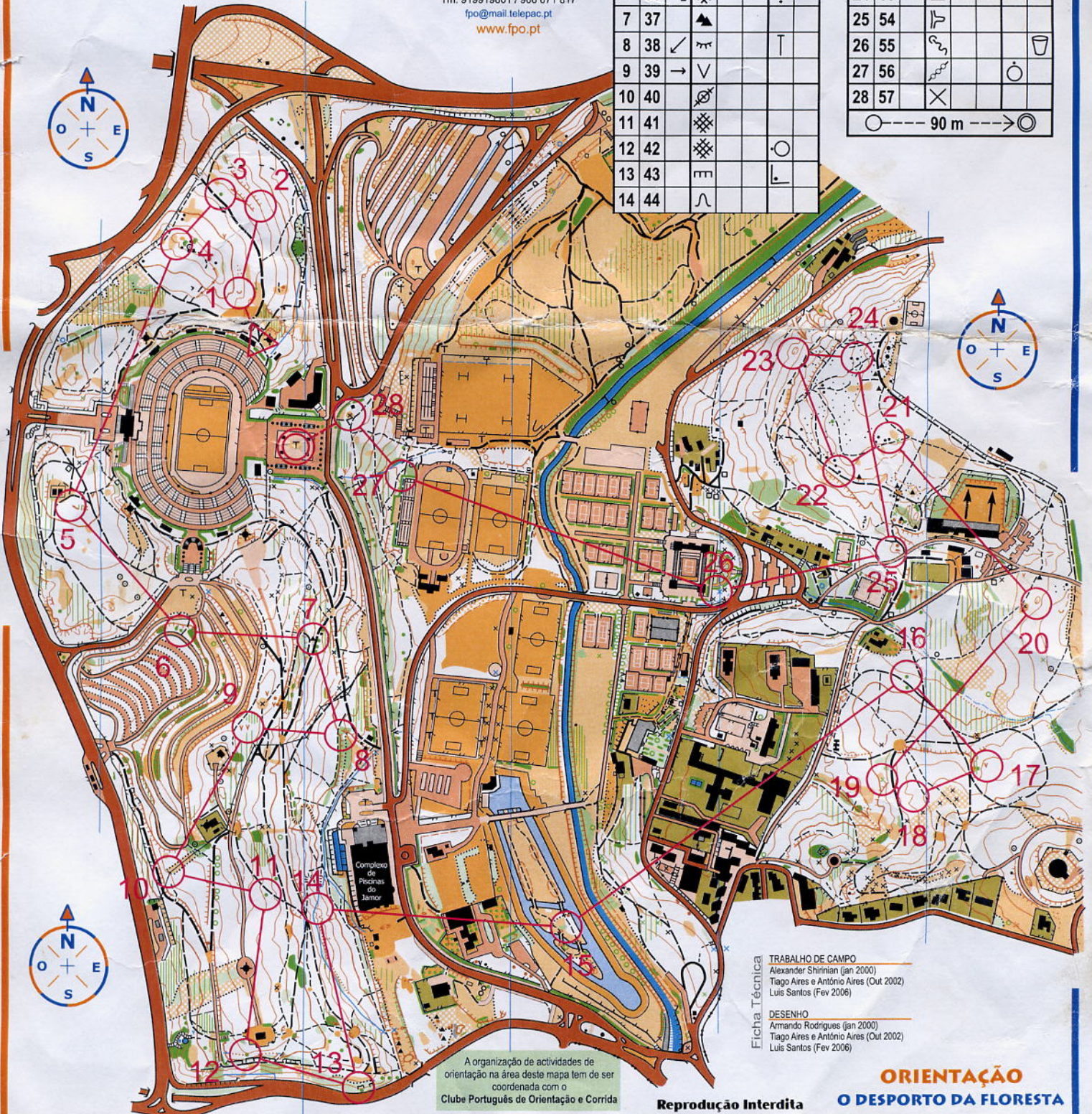
## Actividade Mexa-se Mais

SÁBADO - 18 NOVEMBRO '06

Jamor - 18 de Novembro - Mexa-se Mais		
Longo	6,1 km	
1	31	U
2	32	↗
3	33	⊗
4	34	∩
5	35	⊗
6	36	↘
7	37	▲
8	38	↙
9	39	→
10	40	⊗
11	41	⊗
12	42	⊗
13	43	⊞
14	44	∩

15	45	↙		○
16	46	⊗		○
17	48	∩		
18	58	∩		
19	47	⊗		
20	49	○		
21	50	→	▲	○
22	51	↘	▲	
23	52	○		
24	53	→	▲	
25	54	↖		
26	55	⊞		☐
27	56	⊞		○
28	57	⊗		

○ --- 90 m --- ○



A organização de actividades de orientação na área deste mapa tem de ser coordenada com o Clube Português de Orientação e Corrida

Ficha Técnica  
TRABALHO DE CAMPO  
Alexander Shrinin (Jan 2000)  
Tiago Aires e António Aires (Out 2002)  
Luís Santos (Fev 2006)  
DESENHO  
Armando Rodrigues (Jan 2000)  
Tiago Aires e António Aires (Out 2002)  
Luís Santos (Fev 2006)

Reprodução Interditada

**ORIENTAÇÃO**  
**O DESPORTO DA FLORESTA**