



20 de maio de 2023

CLÍNICA de CORRIDA de ORIENTAÇÃO



Mas o que é corrida de Orientação?

Orientação é um esporte reconhecido pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) onde o atleta, de forma individual, tem como objetivo percorrer uma determinada distância em terreno variado e desconhecido, tendo como obrigação a passar por determinados pontos selecionados no terreno chamados de Pontos de Controle (PC) e descritos num mapa distribuído a cada concorrente.

É utilizado o uso de uma bússola sendo proibido o uso de equipamentos eletrônicos de GPS. Os tempos gastos para percorrer o trajeto são em função das capacidades físicas dos participantes, do treinamento de leitura de mapas e da rapidez para se orientar utilizando técnicas estabelecidas, assim como, das suas capacidades de adaptação ao terreno e da escolha correta dos itinerários.

Os percursos são de uma extrema variedade e as características do terreno podem ser diversas: areia, florestas mais ou menos densas, relevos mais ou menos acidentados, etc. O grau de dificuldade é estabelecido de acordo com a categoria dos atletas e conforme a sua idade (geralmente entre 10 e 75 anos).

No Brasil o atleta que pratica o esporte de Orientação é chamado de Orientista, para evitar confusão com a profissão de orientador, em outros países esta distinção é encontrada pelo nome Orienteering.

*FONTE WIKIPEDIA

[Assista um exemplo](#)

Quem pode praticar?

As categorias se distinguem por idade e nível técnico, qualquer pessoa que goze de aptidão física suficiente ou boa saúde, pode praticar esse esporte. Como exemplo, podemos citar aqui em Florianópolis, nossa atleta mais jovem iniciou no esporte aos 7 anos de idade e nosso atleta mais velho está próximo dos 80 anos.

Como faço para participar se nunca tive contato com o Esporte?

Pensando nisso, montamos uma clínica para iniciantes:

- Dia 20 de maio de 2023 (sábado) às 14h- Clínica teórico/prática de Iniciação ao esporte, para capacitação e ambientação de novos participantes com início às 14h no Camping do César, R. 600, 356 - Enseada da Pinheira, Palhoça - SC, 88139-334

Esta atividade está inserida num conjunto de atividade que perduraram por todo final de semana na mesma região, onde se seguirão:

- Dia 20 de maio às 18h – Pista treino noturna com local de concentração na R. Petúnia, 114 - Praia do Sonho (Ens Brito), Palhoça - SC, 88139-108.

- Dia 21 de maio às 10h – Segunda etapa do Circuito Metropolitano de Orientação de Florianópolis, com o local de concentração também na R. Petúnia, 114 - Praia do Sonho (Ens Brito), Palhoça - SC, 88139-108.

CRONOGRAMA		
	DATA E HORARIO	LOCAL
Abertura inscrições	04/05	flora.esp.br
Encerramento inscrições	19/05	flora.esp.br
Clínica de Iniciação	20/05 – 14:00	Camping do César
Percorso Treino Noturno	20/05 – 18:00	Praia do Sonho
Pista Floresta	21/05 – 10:00	Praia do Sonho

Sobre a Clínica

A Clínica para os iniciantes será dividida em duas partes:

- Uma aula sobre os princípios do esporte e suas características básicas.
- Uma atividade prática em área urbana com pequenos trechos de trilhas de acesso e área de praia.

IMPORTANTE:

Recomenda-se o uso de roupas leves para prática esportiva, preferencialmente calça e camiseta (manga curta ou longa). Tenis comum, que possa sujar e/ou molhar

Devido a época do ano, a região possui pouco movimento, tornando a área bastante segura para prática esportiva.

Sobre as Demais Atividades

Na sequência, às 18h, estão todos convidados a participar de mais uma pista, desta vez um pouco mais longa e na mesma região (R. Petúnia, 114 - Praia do Sonho - Ens Brito, Palhoça). Um percurso Médio Urbano, também com pequenos trechos de trilhas de acesso à praia.

IMPORTANTE:

Além das recomendações anteriores, é necessário o uso de lanterna, pois no trecho de praia não há iluminação

No dia 21/05 às 10h, acontecerá a 2ª Etapa Circuito Metropolitano de Orientação de Florianópolis. Após realizar as duas primeiras pistas, todos estarão aptos a se aventurar numa pista tradicional de Orientação nas categorias para Iniciantes.

IMPORTANTE:

Recomenda-se o uso de roupas leves para prática esportiva, CALÇA OBRIGATÓRIA, ASSIM COMO O DE CAMISETA (manga curta ou longa). Tenis comum, que possa sujar e/ou molhar

Todas as atividades serão monitoradas pela equipe do FLORA, além de inúmeros participantes experientes que estarão participando das pistas e poderão observar o progresso dos iniciantes. VOCÊ NUNCA ESTARÁ COMPLETAMENTE SOZINHO NAS PISTAS.

Valores

Categoria	Inscrições on line
Clinica (com pista prática)	R\$ 35,00
Clinica + Pista treino noturna às 18h	R\$ 65,00
Clinica + Pista treino noturna + Pista floresta	R\$110,00

Pix para CNPJ 46.524.324/0001-20 ou

Transferência Cora SCD – 403 Ag 0001 – Conta 2609371-7



Inscrições

Através do site: [clic aqui](#)

Inscrições via site, encaminhar comprovante para [+5541992070595](#)

Dúvidas e Informações

[+5541992070595](#) com Azolin

Siga-nos no Instagram



"Seja inteligente, pratique corrida de Orientação"