



22 de junho de 2024 CLÍNICA de CORRIDA de ORIENTAÇÃO



Associação Balneário Dos Açores

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 já tivemos participantes acima dos 80 anos.

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

Pensando nisso, montamos uma clínica para iniciantes:

- Dia 22 de junho (sábado) às 14h- Clínica teórico/prática de Iniciação ao esporte, para capacitação e ambientação de novos participantes na Associação do Balneário Açores ABA,

- Paralelamente à clínica, ocorrerá uma Pista Treino estilo CITY RACE no mesmo local, onde os iniciantes poderão ter contato com outros praticantes da modalidade.

Sobre a Clínica

A Clínica para os iniciantes será dividida em duas partes:

- Uma aula sobre os princípios do esporte e suas características básicas seguida de uma mini pista.

- Após a primeira prática, haverá breve sessão para tirar as dúvidas dos participantes e na sequência, 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.

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.

Valores

Categoria	Inscrições on line
Clínica (com pista prática) 17/09	R\$ 30,00

Pix para CNPJ 46.524.324/0001-20 ou

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



Inscrições

Através do site: [clíc aqui](#)

Inscrições via site, encaminhar comprovante via WhatsApp para Luizildo [47 84015319](#)

Dúvidas e Informações

[+5541992070595](#) com Azolin

“Seja inteligente, pratique corrida de Orientação”