



17 de setembro 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 17 de setembro (Domingo) às 09h - Clínica teórico/prática de Iniciação ao esporte, para capacitação e ambientação de novos participantes com início às 09h na Lagoa da Conceição (Local de concentração será divulgado em informativo aos inscritos)

Esta atividade está inserida num conjunto de atividade que perduraram por todo **FESTIVAL VIVA A LAGOA 2023** por toda a extensão da lagoa:

- Dia 23 de setembro às 14h – Pista Treino estilo CITY RACE na BARRA DA LAGOA (Local de concentração será divulgado em informativo aos inscritos)

- Dia 24 de setembro às 10h – Quarta e última etapa do Circuito Metropolitano de Orientação de Florianópolis (Local de concentração será divulgado em informativo aos inscritos)

| CRONOGRAMA | | |
|---|----------------|--|
| | DATA E HORARIO | LOCAL |
| Abertura das inscrições | 21/08 | flora.esp.br |
| Encerramento das inscrições | 14/09 | flora.esp.br |
| Clínica de Iniciação | 17/09 – 09:00 | Lagoa da Conceição |
| Encerramento das inscrições Florientação e City Race Barra | 18/09 | flora.esp.br |
| | | |
| Percurso Treino City Race | 23/09 – 14:00 | Barra da Lagoa |
| Pista Floresta | 24/09 – 10:00 | Parque Estadual do Rio Vermelho |

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). Tênis 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

No dia 23/09, às 14h, estão todos convidados a participar de mais uma pista, desta vez na Barra da Lagoa.

Um percurso Médio Urbano, também com pequenos trechos de trilhas de acesso à praia.

IMPORTANTE:

Além das recomendações anteriores, atentar para o trânsito no local que será um pouco mais intenso.

No dia 24/09 às 10h, acontecerá a 4ª 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 CAMISETA** (manga curta ou longa). Tênis 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 |
|---|--------------------|
| Clínica (com pista prática) 17/09 | R\$ 35,00 |
| Clínica + <i>City Race</i> Barra 23/09 | R\$ 65,00 |
| Clínica + <i>City Race</i> Barra + Pista floresta 24/09 | R\$110,00 |

Pix: CNPJ 46.524.324/0001-20 **ou**

Transferência: Cora SCD - 403

Agência: 0001 – Conta: 2609371-7



Inscrições

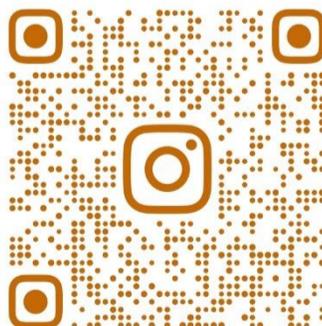
Através do site: [clíc aqui](#)

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

Dúvidas e Informações

[+5541992070595](#) com Azolin

Siga-nos no Instagram



FLORIANOPOLIS_CLUBE_ORIENTACAO

“Seja inteligente, pratique corrida de Orientação”