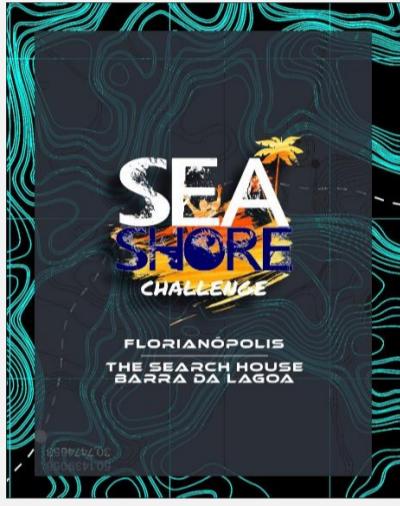




# 07 de setembro de 2024

## 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 7 de setembro (sábado) às 14h - Clínica teórico/prática de Iniciação ao esporte, para capacitação e ambientação de novos participantes na Barra da Lagoa (nas dependências do THE SEARCH HOUSE)**

Esta atividade está inserida num conjunto de atividade que perduraram por todo **FESTIVAL VIVA A LAGOA 2024**:

Além disso, na sequência do mês de setembro, ainda teremos a nossa etapa do Circuito Catarinense de Orientação, com duas provas abertas a todos.

**- Dia 21 de setembro às 14h – ETAPA FINAL do Orisprint, uma prova rápida nas areias da PRAIA MOLE. (Local de concentração será divulgado em informativo aos inscritos)**

**- Dia 22 de setembro às 10h – Terceira etapa do CiCOR 2024, uma prova desafiadora partindo do Resort Costão do Santinho em direção ao Parque Estadual Rio Vermelho (Local de concentração será divulgado em boletim aos inscritos)**

CRONOGRAMA		
	DATA E HORARIO	LOCAL
Abertura das inscrições	28/08	<a href="http://flora.esp.br">flora.esp.br</a>
Encerramento das inscrições da clínica	04/09	<a href="http://flora.esp.br">flora.esp.br</a>
Clínica de Iniciação	07/09 – 14:00	<a href="http://The Search House – Barra da Lagoa">The Search House – Barra da Lagoa</a>
Encerramento das inscrições para o CiCOR	14/09	<a href="http://flora.esp.br">flora.esp.br</a>
Percorso Sprint ORISPRINT	21/09 – 14:00	Praia Mole
Pista Floresta CiCOR	22/09 – 10:00	Resort Costão do Santinho

## 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.

## Sobre as Demais Atividades

No dia 21/09, 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 22/09 às 10h, acontecerá a 3ª Etapa Circuito Catarinense de Orientação. 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.

## Valores

Categoria	Inscrições on line
Clínica (com pista prática) 07/09	R\$ 30,00
Prova Sprint Praia Mole 21/09	<a href="#">Consultar site de inscrições.</a>
Pista floresta 22/09	

Pix: CNPJ 46.524.324/0001-20      ou

Transferência: Cora SCD - 403

Agência: 0001 – Conta: 2609371-7



## Inscrições

Através do site: [clic aqui](#)

Inscrições da Clínica do 07/09, encaminhar comprovante para [+55 47 8401-5319](#)

## Dúvidas e Informações

[+5541992070595](#) com Azolin

## Siga nosso Instagram



***"Seja inteligente, pratique corrida de Orientação"***

**Este evento estará inserido no**