



# 4º TREINO DE ORIENTAÇÃO FLORA 2023

**25/06/2023 - Domingo – 9 Hs**



## 1. Sobre o Treino

Prezados amigos orientistas!

É com muita satisfação que o Clube de Orientação de Florianópolis – FLORA convida os senhores para participarem da nossa quarta Pista Treino de Orientação 2023 do clube.

Pista muito interessante com excelentes desafios de orientação. (Só não foi evento oficial porque a área fornece pouca estrutura aos atletas)

Mapa feito em parceria com o Polonês Jan Jan Lenczowski em 2021. Inicialmente para o MTB-O adaptado por Nelson Silveira em 2023 para ISOM.

Vamos a algumas observações importantes sobre a nossa pista:

## 2. Ponto de concentração

Bairro Ratones / Vargem Pequena – Florianópolis/SC

Acesso pela SC-401. Ruas com acesso fácil e todo asfaltado.

Local exato de concentração será informado na sexta-feira 23/6 às 20 Hs

Estamos tentando uma casa próxima para fornecer a estrutura de vestiário e banheiro. Tão logo tenha-se essa confirmação será informado no site do clube.

Estacionamento gratuito e seguro em frente a concentração.

## 3. Agenda

Sexta-feira 23/06	
23:59 hs	Horário limite para inscrição Inscrições pelo site <a href="http://www.flora.esp.br">www.flora.esp.br</a> Dúvidas: Enviar whatsapp para (48)99907-3625 Nelson

Domingo 25/06	
08:30 hs	Explanação e breve explicação da dinâmica do esporte orientação aos novos
09:00 hs	Abertura da pista – Partida Livre Orientação Pedestre: O atleta se apresenta na mesa de partida, recebe seu chip e seu horário de partida.
10:30 hs	Horário limite para partida dos atletas. (Após esse horário não será mais permitida a partida de pedestres)
13:00 hs	Encerramento da atividade



## 6. Percursos - Pedestre

Categoria	Distância	Quantidade de pontos (estimao)	Altimetria acumulada
Elite	5 a 6 km	21 pontos de controle	180 m
Avançado	4 a 5 km	18 pontos de controle	160 m
Veteranos	3.5 a 4 km	15 pontos de controle	130 m
Intermediário	3 a 3.5 km	13 pontos de controle	100 m
Novos	2 a 3 km	10 pontos de controle	50 m

### Elite (E) –

Percorso que vai exigir escolhas de rotas e condicionamento físico dos atletas. Uma grande subida para se chegar as areas tecnicas da pista. Passaremos por áreas semiabertas(403) com (407)corrida lenta/boa visibilidade, diversos pontos dentro de picadas e areas de reflosrestamento com pontos que vão exigir boa navegação.

### Avançado (A) –

Percorso exigente com uma distância um pouco menos mas privilegiando a boa navegação e escolha de rotas.

Exigência física menor comparada a categoria Elite.

### Veteranos (A) –

Percorso Master/Senior, exigente mas privilegiando a boa navegação.

Entrada e saída de áreas de Floresta que ligam compartimentos do mapa.

Intermediário (B) – Se você já pratica o esporte e quer fazer um bom treino pelo bairro opte por esse percurso.

### Novos (N)

A pista Novos está bem simplificada e tem o objetivo de apresentar o esporte aos atletas

**Ps.: Na classificação não haverá divisão de percursos por gênero**

## 7. Legenda

Pedestre	
	Curva de nível
	Pedra/Pedras
	Água
	Área pavimentada
	Área aberta
	Área semiaberta
	Vegetação corrida lenta
	Vegetação possível caminhar
	Vegetação difícil caminhar
	Vegetação corrida lenta
	Árvore destacada
	Arbusto
	Torre
	Cerca
	Área privada
	Área privada
	Linha fronteira
	Estrada pavimentada
	Construção
	Estrada não pavimentada, Caminho, trilha
	Objeto redondo
	Objeto construído pelo homem
	Escada

## **8. Apuração**

Utilizando sistema eletrônico Sport Ident.  
Aluguel do Sicardi já está incluso na inscrição.

## **9. Últimas**

Uniforme: Tenis , Calça (obrigatório), avalie utilizar perneira

Atenção ao movimento de bicicletas.

Dia 23/6 – Informativo 2 com detalhes sobre o local e orientações finais