



# **1 º TREINO DE ORIENTAÇÃO FLORA 2023 28/01/2023 - Sábado – 17 Hs**

Prezados amigos orientistas!

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

Pista para ser feita no fim de tarde, buscando obter um clima mais ameno.

Vamos fazer um excelente treino Floresta com muitos desafios de orientação em uma pista com fácil acesso e que permite o acesso desenvolver várias técnicas de orientação.

Vamos a algumas observações importantes sobre a nossa pista:

## **1. Calendário de Treinos 2023**



**\*A Agenda com as 4 Etapas do Florientação 2023 serão publicadas até o final do mês**



## 2. Sobre o local da pista



As Trilhas do JP foram transformadas em pistas de mountain bike por grupos de ciclistas praticantes do esporte.

Alguns “loop’s” foram construídos e o manejo da trilha antiga deram o formato de um circuito muito divertido para ciclistas experientes e desafiador para iniciantes.

A trilha é bem frequentada por caminhantes, corredores e alguns cavaleiros, lembre de compartilhar a trilha com respeito.

### 3. Ponto de concentração e partida da pista:

Bairro João Paulo, Florianópolis/SC.

Será informado na véspera da prova o local de concentração. Será um local com acesso aos carros mas sem estrutura de banheiros.

### 4. Agenda

Sexta-feira 27/01/2023	
23:59:00 hs	Horário limite para inscrição Se inscrever via site do clube flora.esp.br Em caso de problemas na inscrição enviar whatsapp para (48)99907-3625 informando categoria ou se inscrever

Sábado 28/02/2023	
16:30 hs	Explicação e breve explicação da dinâmica do esporte orientação aos novos com o experiente atleta Mario Wege
17:00 hs	Abertura da pista – Partida Livre: O atleta se apresenta na mesa de partida, recebe seu chip e seu horário de partida.
18:00 hs	Horário limite para partida dos atletas
19:00 hs	Encerramento da atividade

### 5. Inscrições:

Todos os interessados em realizar a pista em 28/01 (sábado )devem se cadastrar via site [www.flora.esp.br](http://www.flora.esp.br)

Para a primeira inscrição é necessário realizar o cadastro no site.

As demais inscrições exigem apenas login no sistema do Clube.

Em caso de algum erro ou dificuldade para inscrever-se o atleta deve manifestar interesse via whatsapp (48)99907-3625 até sexta-feira 27/01 às 23:59 hs.

No dia teremos a quantidade de 5 mapas extras para cada categoria.

Pagamentos no dia em dinheiro ou via **pix (48)999073625** R\$ 30,00

Crianças e atletas realizando pela primeira vez o esporte não pagam.



Atletas Menores de 14 anos deverão obrigatoriamente realizar a atividade acompanhados de adulto responsável

## 6. Mapas

**ISOM 2017/2 – Escala 1:4000**

**Curvas de Nível: 2,5 m**

**Percurso Médio – Floresta**

## 7. Percursos

<b>Categoria</b>	<b>Distância</b>	<b>Quantidade de pontos</b>	<b>Altimetria acumulada</b>
<b>Elite</b>	<b>5.0 km</b>	<b>15 pontos de controle</b>	<b>130 m</b>
<b>Avançado</b>	<b>4.6 km</b>	<b>13 pontos de controle</b>	<b>110 m</b>
<b>Veteranos</b>	<b>4.0 km</b>	<b>12 pontos de controle</b>	<b>80 m</b>
<b>Intermediário</b>	<b>3.5 km</b>	<b>11 pontos de controle</b>	<b>80 m</b>
<b>Novos</b>	<b>2.5 km</b>	<b>8 pontos de controle</b>	<b>50 m</b>

Elite (E) –

Percurso com grandes pernas sen do possível ganhar velocidade, exigência do condicionamento físico dos atletas. Percuso 90% dentro de Floresta Passaremos por diversos pontos dentro do bairro e entraremos em áreas de Floresta com pontos que vão exigir boa navegação.

Avançado (A) –

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

Área urbana com entrada e saída de Floresta que liga com os bairros.

Exigência física menor comparada a categoria Elite.

Veteranos (A) –

Percurso Master, exigente mas privilegiando a boa navegação.

Desnível menor comparado a categoria Avançado.

Intermediário (B) – Se você já pratica o esporte e quer fazer um bom treinos pelo bairro com pouca altimetria opte por esse percurso

Novos (N)

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

**Ps.: Realizaremos classificação com divisão de percursos por gênero.**

**Pretentemos realizar esse ano um ranking com todos os treinos.**



Exemplo de um pedaço do mapa.

Ao redor do bairro entraremos em áreas de Floresta que darão opções de rotas interessantes para ataque aos pontos que se encontram em outras quadras. Passaremos em diversas trilhas de Mountain Bike.

## 8. Apuração

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

## 9. Últimas

Uniforme: Tenis , Calça (obrigatório), e camisa (aconselhavel manga comprida)

Atenção ao movimento de bicicletas na pista.

Atenção a cobras. (não encontrei nenhuma no mapeamento, mas é sempre importante ter atenção) – se for atravessar cercas se arrastado pelo chão você deve checar ao redor antes.

Gravem seus percursos no celular e depois nos enviem para colocarmos no 3D Re Run e avaliarmos as escolhas de rotas dos atletas.

Atleta que gravar com câmara de cabeça o percurso e divulgar tem inscrição gratuita (fale com o organizador antes da pista)