

## “Iniciação à prática da Orientação”

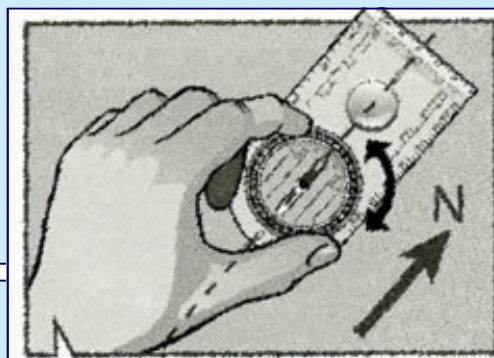
Aberta a sócios Clube PT e Clientes do Grupo PT

A corrida de Orientação é um desporto jovem, que conjuga o ar livre com um certo trabalho intelectual de orientação no terreno. “Onde estou, para onde vou e como vou lá chegar” são os princípios básicos da Orientação.

O objectivo dos atletas é simples, apenas tendo um mapa e uma bússola, seguir um percurso, passando por pontos assinalados (balizas) até chegar à meta.

Na prática, não é assim tão fácil. O segredo está no rigor com que se lêem os mapas e na precisão com que se escolhe o itinerário a adoptar. É necessário saber equilibrar o esforço físico e intelectual, o que se vai aprendendo com a prática.

Não quer isto dizer que a Orientação é um desporto só para atletas ... mas sim um desporto que pode ser praticado por qualquer um, individualmente ou em grupo.



### Programa de Actividade em Lisboa

#### “Iniciação à prática da Orientação”

- Local: Parque florestal de Monsanto (Lisboa) - Concentração no parque do Calhau
- 12 Abril - Sábado – 09h:30 – 13h:00
  - 9H30 Concentração no parque do calhau, em Monsanto
  - 10H00 Início da formação teórica
    - Após uma breve abordagem à (curta) história desta modalidade e como está estruturada em Portugal iremos falar do tipo de material e equipamento necessário à prática desta modalidade, leitura e especificidade do mapa de Orientação e algumas técnicas de orientação.
  - 11H00 Daremos início a uma demonstração prática onde pequenos grupos, acompanhados de “guias”, poderão por em prática o que aprenderam.

#### Inscrições:

Para Sócios Clube PT e Clientes Grupo PT: 4,50 €

Para Acompanhantes: 5,50 €

Seguro já incluído nos preços indicados.

**Informação Técnica e Logística:** 962813679

**Inscrições:** Clube PT Lisboa  
213194750 [clubept.lisboa@sapo.pt](mailto:clubept.lisboa@sapo.pt)

#### Equipamento:

- Vestuário e calçado confortáveis para caminhar
- Bússola (o Clube PT irá disponibilizar algumas bússolas mas em quantidade limitada)

**As inscrições deverão ser efectuadas no Clube PT, até dia 10 de Abril**, com os seguintes dados por participante:

Nome completo:

Data de Nascimento:

B.I:

Telemóvel de contacto:

**Nota:** Para o seguro de acidentes pessoais, é necessário garantir até à 5ª Feira anterior ao dia de actividades, a lista completa dos participantes (Nome nº BI e idade) .

Os pagamentos deverão ser efectuados no acto da inscrição  
Inscrições e mais informação em [clubept.lisboa@sapo.pt](mailto:clubept.lisboa@sapo.pt)  
213194750

#### Localização e Acessos :

Solicitar informação complementar de acesso.