

## “Iniciação à prática da Orientação”

Aberta a sócios Clube PT familiares e acompanhantes

A corrida de **Orientação** existe à mais de 100 anos, sendo no entanto um desporto jovem em Portugal. Esta modalidade 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 seja um desporto só para atletas ... mas sim um desporto que pode ser praticado por qualquer um, individualmente ou em grupo.

Venha com o **Clube PT - Dia 14 Março** - Sábado: experimentar, iniciar-se, praticar ou mesmo evoluir na **Orientação**

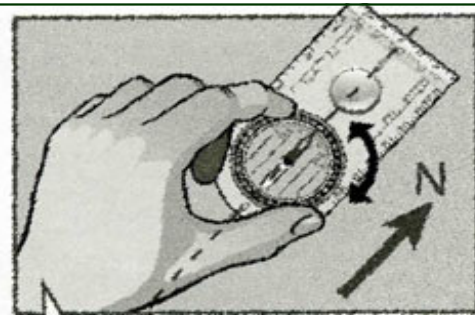
No âmbito do Dia Nacional da Orientação, o Clube PT vai realizar, no próximo dia 14 de Março de 2009 (Sábado) uma acção de formação e divulgação desta modalidade para quem quiser saber mais sobre este desporto.

**Esta acção terá duas componentes**, uma de **formação**, de manhã e uma de **competição** de tarde, com prémios PT para os três primeiros classificados de cada um dos três percursos de competição.

**Percorso Fácil** – percurso para 15 minutos de progressão fácil

**Percorso Médio** – percurso para 30m

**Percorso Difícil** – percurso para 1 hora, tecnicamente mais complicado



## Programa de Actividade em Lisboa (Monsanto) - 14 de Março - sábado

### Formação e Iniciação à prática da Orientação

- Local: Parque Florestal de Monsanto (Lisboa) - Concentração no **Parque do Calhau**
  - 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. A duração desta demonstração está prevista para cerca de meia hora.

### Provas com Percursos cronometrados:

- 13h30** Partida para os percursos cronometrados.
- 15h30** Entrega de prémios.

### O que precisa trazer:

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

### Inscrições:

Para Sócios Clube PT : 3,00 €

Para Acompanhantes: 4,00 €

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)

**As inscrições deverão ser efectuadas no Clube PT, até dia 12 de Março**, com os seguintes dados por participante:

Nome completo: + Data de Nascimento: + B.I:

Telemóvel de contacto: e Email

**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 :

Solicite informação complementar de acesso.