

# Treino de Orientação 2024

## Novembro Feriado

### Quarta-feira 20/11 – 10:00 Hs



## 1. Sobre o Treino

Prezados amigos orientistas! É com muita satisfação que eu Nelson Silveira convido os senhores para participarem de mais uma Pista Treino de Orientação 2024. Faremos uma bela atividade de orientação em uma área inédita. Abaixo detalharemos como se dará essa atividade.

## 2. Sobre o local da pista

Passaremos pelo entorno do Parque São Jorge no Bairro Itacorubi. Predominância de praças, ruas pouco movimentadas e terrenos baldios com passagens entre ruas. A prova se desenvolverá em trechos urbanos. Utilizaremos o App MapRun para comparação e estudos de rotas.

## 4. Ponto de concentração e partida da pista

Será um local com estrutura completa com estacionamento, banheiros com ducha quente e bar. (localização exata será informada na semana da atividade)

## 5. Agenda

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Terça-feira 19/11</b> |  |
| 19:59 hs                 | Horário limite para inscrição<br>Se inscrever via site do clube<br><a href="https://acores.floripaaventura.com.br/">https://acores.floripaaventura.com.br/</a><br>Em caso de problemas na inscrição enviar whatsapp para (48)99907-3625 informando categoria |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Quarta-feira 20/11</b> |  |
| 09:30 hs                  | Explicação e breve explicação da dinâmica do esporte e orientação aos novos. |
| 10:00 hs                  | Abertura da pista.   |
| 11:00 hs                  | Horário limite de partida  |
| 12:00 hs                  | Encerramento da atividade  |

## 6. Inscrições / Pagamento:

|   |
|---|
| Realizar o pagamento da Inscrição no valor R\$ 30,00 PIX para:<br>Nelson Silveira Neto<br>PIX telefone: <b>(48)99907-3625</b><br><b>Valor R\$ 30,00</b> |
|---|

Todos os interessados em realizar a pista de 20/11 devem se inscrever pelo site do clube:  
[acores.floripaaventura.com.br](https://acores.floripaaventura.com.br).

Caso tenha problemas informar via whatsapp (48)99907-3625 até terça-feira 19/11 às 19:59 hs.

Obs 1.: Realizar o pagamento referente a inscrição até às 19:59 Hs do dia 23/02. Só será considerado inscrito o atleta que realizar o pagamento até a data informada

Obs 2.: Atletas até 14 anos não pagam

Obs3.: Atletas Novos (primeira pista) pagam R\$ 15,00

Obs4.: Só serão devolvidos os valores de inscrição para atletas que informarem até 19/11 às 19:59 Hs a sua ausência na prova.

# 7. Mapa

ISSprOM 2019-2

Escala 1:5000

Curvas de Nível: 2 m

Percurso Médio – Urbano - City Race (10% do percurso em mata)

Exemplo de um pedaço do mapa.



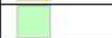
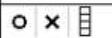
# 8. Percursos

| Categoria | Distância<br>(melhor percurso -<br>todos os pontos) | Quantidade de<br>pontos | Altimetria<br>acumulada (m) |
|-----------|---|-------------------------|-----------------------------|
| Elite     | 6 km  | 22                      | 20                          |
| Alfa      | 5 km  | 19                      | 20                          |
| Veterano  | 4.4 km  | 17                      | 10                          |
| Bravo     | 3.5 km  | 14                      | 10                          |
| Novos     | 2.5 km  | 10                      | 10                          |

## 10. Últimas

Uniforme: Tenis , short ou calça (recomendo calça),repelente de mosquito.

## 11. Legenda

|   |  |
|---|--|
|    | 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<br>Arbusto                              |
|    | Torre  |
|   | Cerca  |
|  | Área privada   |
|  | Área privada<br>Linha fronteira                          |
|  | Estrada pavimentada                                      |
|  | Construção   |
|  | Estrada não pavimentada,<br>Caminho, trilha              |
|  | Objeto redondo<br>Objeto construído pelo homem<br>Escada |

## 12. Apuração

**Todos** os atletas devem correr com o aparelho celular com o App MapRun rodando.

Veja abaixo o item que explica como faremos nossa apuração utilizando prismas com picotadores + MapRun

## 12. Utilizando o App MapRun

Os atletas que forem participar do treino no dia 20/11 devem realizar a pista levando consigo seus aparelhos celulares com o App MapRun rodando.

Não será necessário manusear o celular ao longo da pista. Antes de largar o atleta irá abrir o MapRun selecionar seu percurso e mais nada. (instruções adicionais serão dadas antes da largada)

Atleta, apenas preocupe-se em:

- Instalar o App MapRun 7 antes de vir para a prova (já traga de casa o app instalado)
- Reservar algum local em seu uniforme para armazenar o celular ao longo da prova (você não vai manusear o celular enquanto estiver correndo)

Como será:

O atleta vai receber o mapa de papel e sinalética igual a todas as provas que já realizamos. Todos os pontos da prova estarão sinalizados com prisma com picotador e número de controle. O atleta deve correr com o celular rodando o MapRun e picotar seus pontos no espaço designado para isso no mapa de papel.

Ao passar pelo ponto o MapRun emite um “beep” sonoro.

Ao fim da prova o atleta apresenta os picotes e o apurador acompanha os resultados que o MapRun gerou.

Informações adicionais e a instalação o App MapRun podem ser encontradas no endereço abaixo.

Dúvidas chame o Nelson no whatsapp: (48)99907-3625

<https://maprunners.weebly.com/>

MapRun Version 7



MapRun version 7 install links:



Ao fim da prova conseguiremos acompanhar o trajeto de cada atleta assim como seus tempos e ranking, gerando estudos e análises valiosas para evolução do atleta no esporte.

