

A ORIENTAÇÃO NO JAMOR

centro desportivo nacional

Enquadramento

Programa desenvolvido pelo Instituto do Desporto de Portugal, I.P. através do Centro Desportivo Nacional do Jamor, e a Federação Portuguesa de Orientação.

Objectivos

Criar um programa de actividades, de carácter regular, que permita: a exploração dos espaços verdes do Centro Desportivo Nacional do Jamor através da prática de Orientação; criar laços com os praticantes procurando estender as actividades propostas aos seus familiares e amigos e, ainda, canalizar as vocações para a prática competitiva, facilitando a aproximação aos Clubes.

As Actividades

Orientação pedestre - disciplina com maior tradição e número de praticantes, em que a deslocação ao longo do percurso é feita a pé.

Orientação em BTT - é semelhante à Orientação Pedestre, mas a deslocação é feita em BTT e apenas por caminhos pré-definidos.

Orientação de Precisão - conjuga, num só percurso, diversas actividades de natureza (caminhada, BTT, canoagem, escalada, etc).

Corridas de Aventura - Disciplina onde os participantes se deslocam apenas pelos caminhos e resolvem problemas sobre a colocação de balizas no terreno. Desta forma, a importância da capacidade física é retirada o que permite a participação, em igualdade de circunstâncias, de praticantes com limitações motoras (incluindo os que se deslocam em cadeira de rodas e com limitações motoras muito significativas).

Estrutura do Programa

A oferta será estruturada, ao longo do ano, de uma forma simples:

1º Sábado do mês - Corridas de Aventura

2º Sábado do mês - Orientação em BTT

3º Sábado do mês - Orientação de Precisão

4º Sábado do mês - Orientação Pedestre

Destinatários

Grande público, dos 6 aos 96 anos, de preferência em grupos familiares ou de amigos. Escolas de diferentes graus de ensino, Universidades e grupos especiais de Centros de Dia, Universidades Seniores e de Estabelecimentos de Reabilitação Física.

Como participar

A inscrição será sempre individual e serão bonificados os participantes que se apresentarem em grupos familiares, grupos de amigos, grupos de colectividades, grupos de escola, etc. As informações e inscrições, para cada dia de actividade, estarão disponíveis on-line no serviço de gestão de inscrições da F.P. Orientação em www.orioasis.pt.

Acompanhamento técnico

As actividades serão asseguradas por técnicos credenciados da Federação, profissionais ou em regime de apoio voluntário.

Ponto de Encontro

Tendas junto à Pista de Actividades Náuticas, às 9h30m.