

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 permanente, que permita a exploração dos espaços naturais 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. 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 (excepcionalmente em Janeiro será no dia 29)

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.