

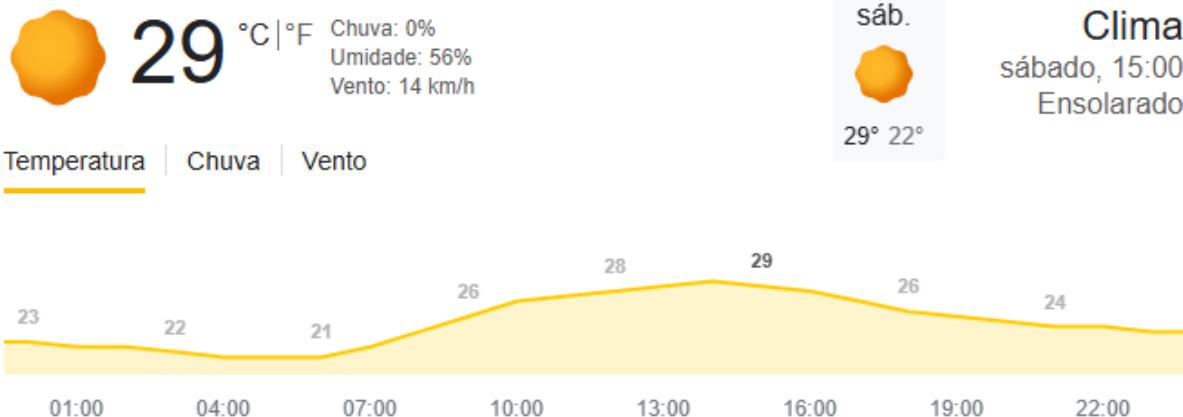
1º Treino de Orientação 2026

Sábado 24/01 – 17:00 Hs



1. Tudo pronto!

Bom dia atletas! Tudo pronto para nossa pista treino do dia 24/01/2026. A previsão é de tempo bom com sol e calor! Estamos deixando tudo preparado para uma ótima prática desse esporte incrível que é a Corrida de Orientação!



2. Inscrições

Até sexta-feira 23/01 as 19 hs!

Dúvidas entre em contato com o Nelson (48)99907-3625

3. Concentração e Partida

R. Pedro Paulo de Abreu, 172 - Forquilhinhas, São José - SC



Estacione nas ruas do entorno.

Há banheiros no local. Não há ducha.

localização:

<https://maps.app.goo.gl/L3jZi9HGrJE8ZSFe7>

A partir das 16:30 Hs já estaremos lá!
Partidas às 17 Hs

4.Confraternização pós prova

Nosso amigo Paulo Gomes vai preparar um Choripan ao fim da atividade.
Vamos ficar e confraternizar já vislumbrando um grande ano de orientação!
Pagamento direto no bar com o Paulo.

Seguem os preços:

Choripan e vinagrete: 2 por R\$ 15,00

Brama e Amstel: R\$ 16,00

Heineken 600 ml: R\$ 16,00

Coca 2 litros: R\$ 15,00

5.App MapRun

Baixem o App MapRun disponível para IOS e Android em:

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

No dia você deve correr com o seu celular rodando o Maprun (vamos realizar a instrução sobre como proceder).

Fique tranquilo pois você não vai precisar operá-lo no meio da prova.

Basta carregar consigo ao longo da pista. (leve uma sacola plástica para protegê-lo da chuva)

5. Últimas

5.1- Prisminha



Prisma normal
30x30 cm



Prisma de treinos
10x10 cm

Percursos Bravo, Veterano, Alfa e Elite terão alguns pontos sinalizados na área com o prisma de treinos 10x10 cm

O que muda? Apenas a visualização do ponto a uma distância maior fica dificultada!

5.2- Uniforme

Aconselhável utilização de calça. Passaremos por áreas de terrenos baldios com vegetação 406 (corrida lenta) que podem prejudicar a progressão de quem estiver com as pernas descobertas.