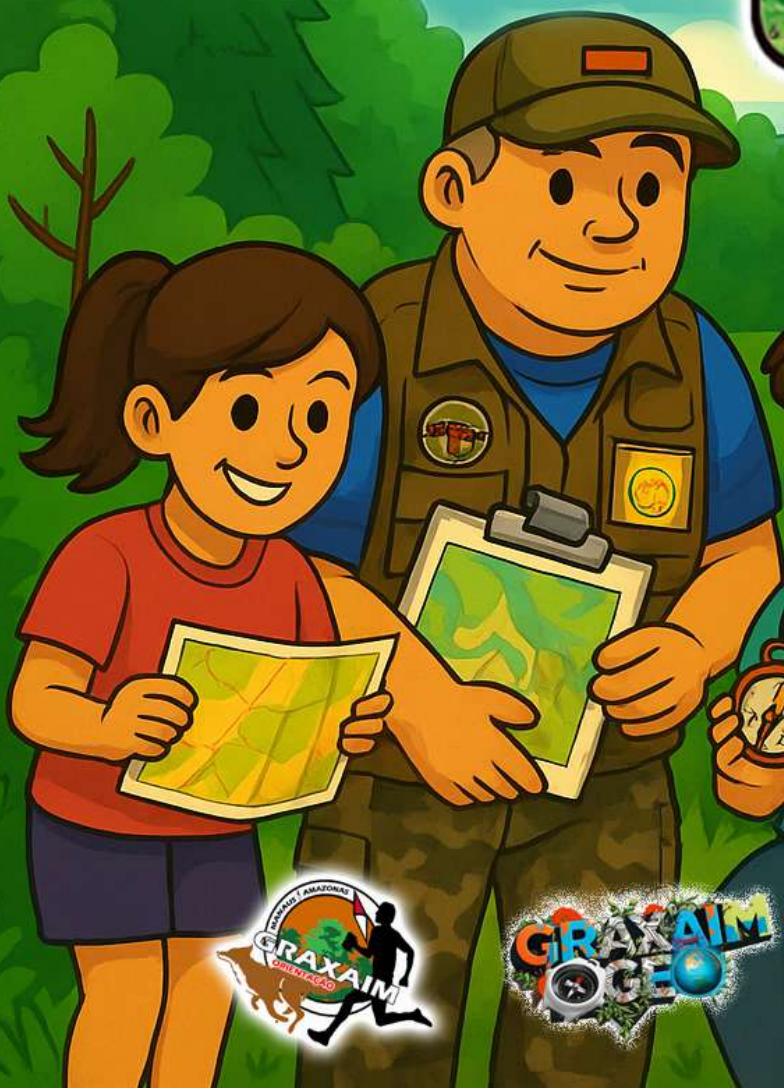




**Com Professor
André Rondon**





**Você conhece a
modalidade de
Corrida de Orientação?**



CORRIDA DE ORIENTAÇÃO consiste em uma modalidade de corrida onde o percurso não é balizado por um caminho obrigatório e sim por pontos de passagem obrigatório.

A rota para chegar nos pontos quem decide é o atleta.

Exatamente esse raciocínio e escolha de rotas que fazem a alma do esporte.

E para praticar é necessário dominar alguns conhecimentos técnicos que vamos apresentar nessa cartilha.



UTILIZE UMA BÚSSOLA



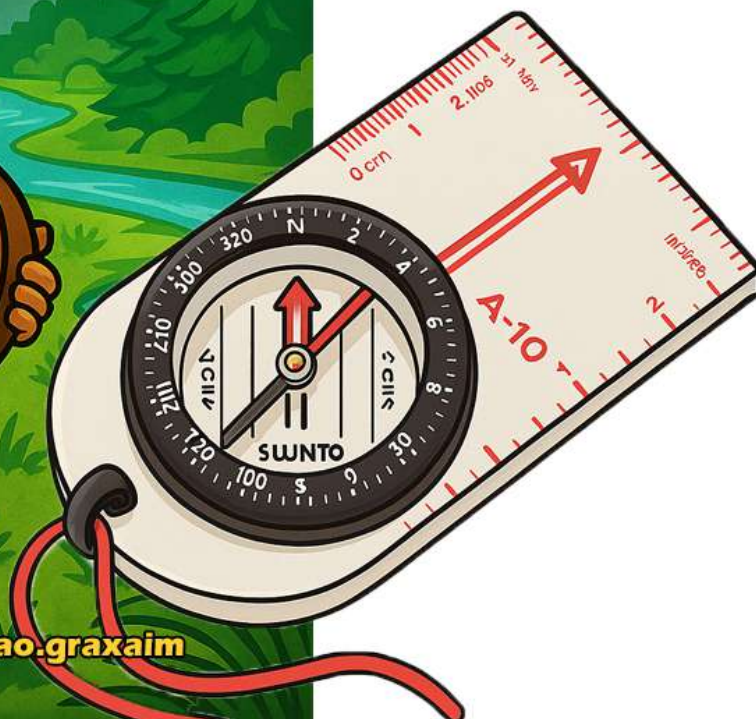
www.graxaim.site - @orientacao.graxaim

1. UTILIZAÇÃO DA BÚSSOLA

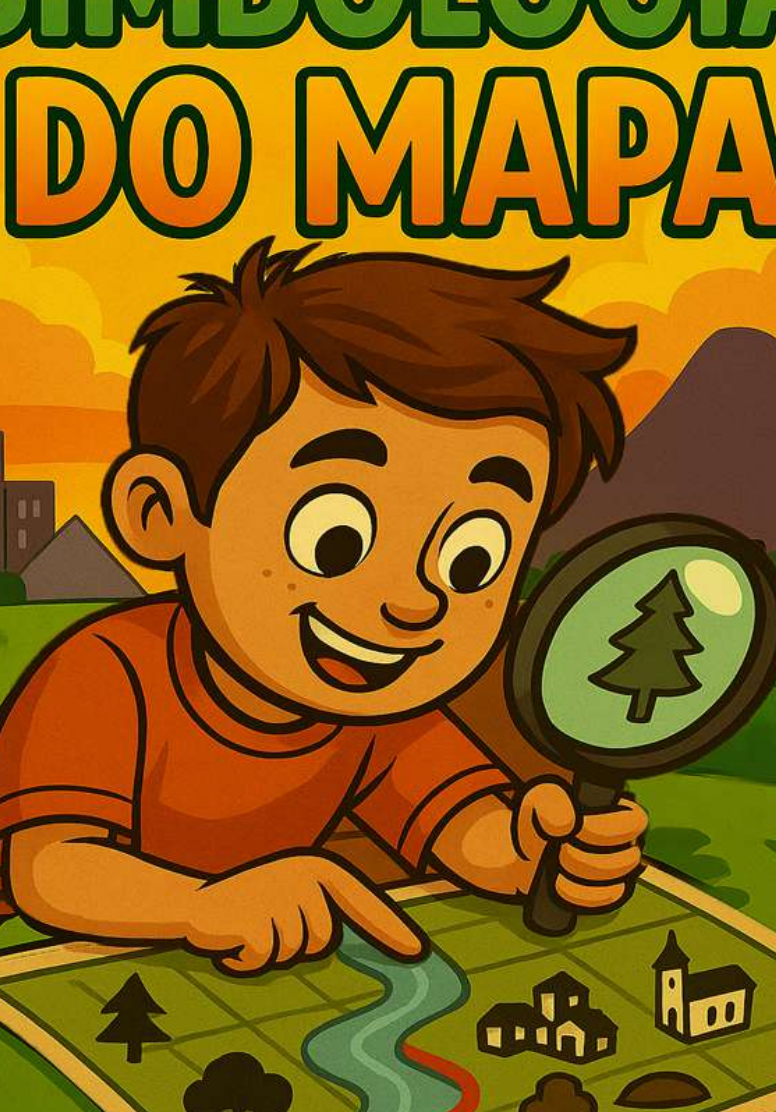
A bússola vai nos dizer a direção Norte magnético do planeta.

Esta direção estará indicada no mapa e ao colocarmos as duas direções no mesmo sentido estaremos **ORIENTANDO NOSSO MAPA.**

MAPA ORIENTADO significa que todas os objetos e características do terreno estão dispostos na mesma direção e sentido da representação do mapa.



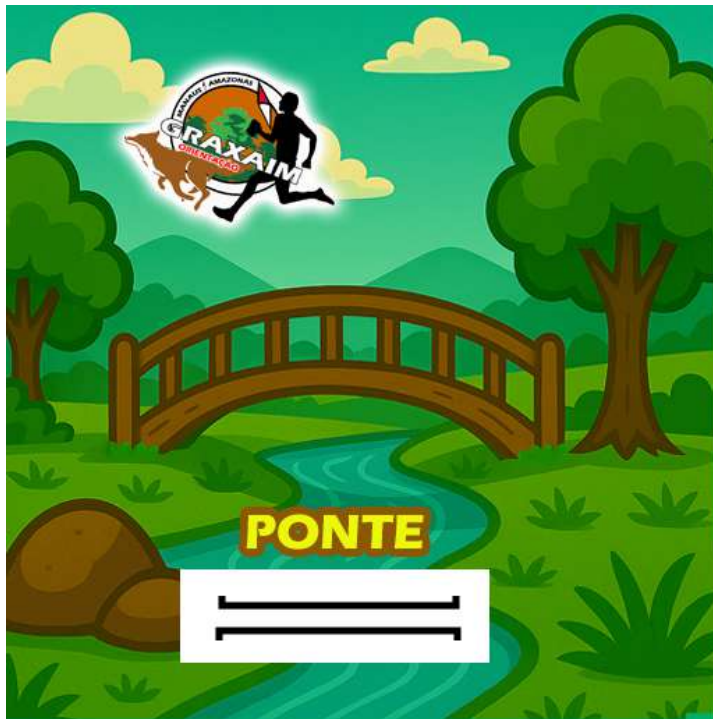
SIMBOLOGIA DO MAPA



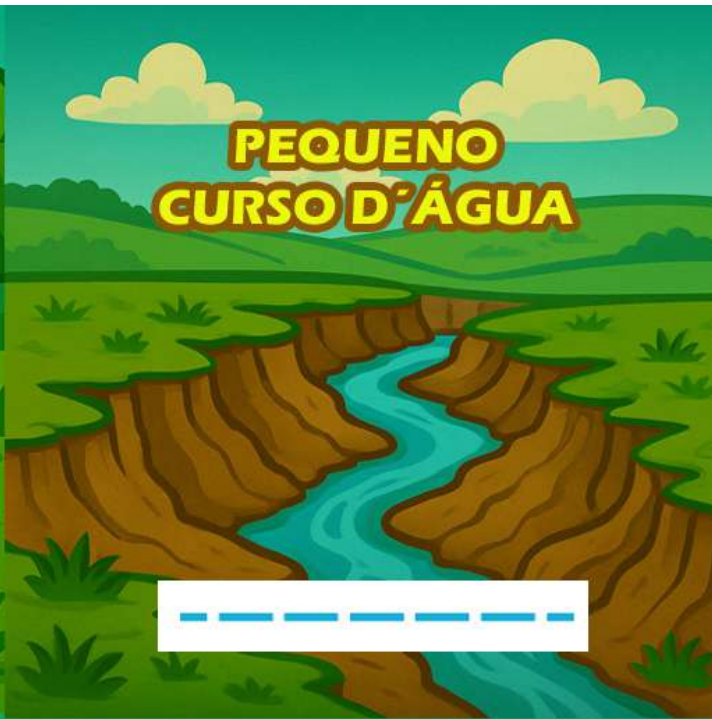
A colorful illustration of a young boy with brown hair and a wide smile, wearing an orange t-shirt. He is lying on his stomach on a green lawn, looking at a map spread out before him. He holds a magnifying glass over the map, focusing on a green tree symbol. The map itself shows a blue river, a red path, a black tree, a black bush, a cluster of small houses, and a church with a steeple. In the background, there are rolling green hills, a small town with buildings, and a large mountain under a bright orange and yellow sky.

**A correta interpretação do mapa
facilitará a sua navegação.**

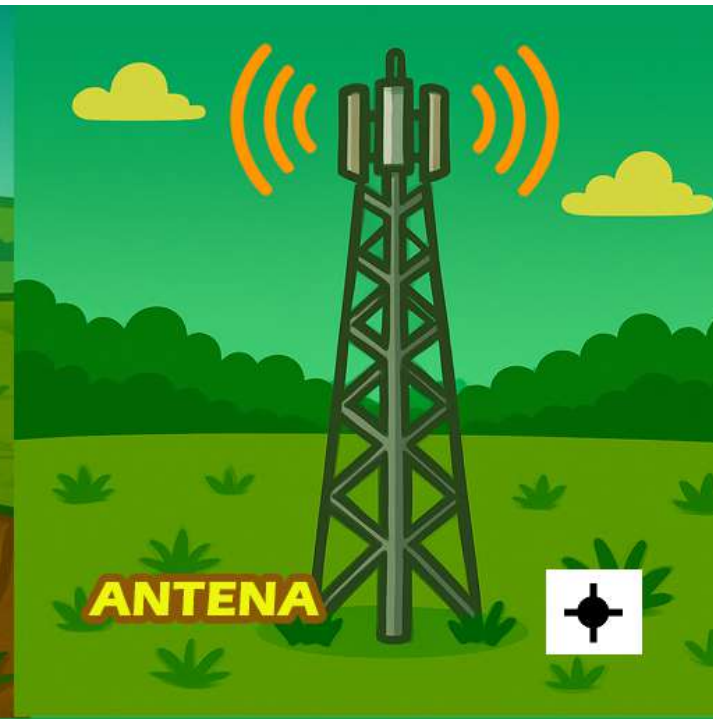




PONTE



**PEQUENO
CURSO D'ÁGUA**



ANTENA



**BARRANCO
DE TERRA**



**DESFILADEIRO
ÍNGRIME DE PEDRA**



**CERCA E
TRILHO DE TREM**







EROSÃO



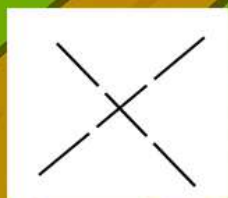
TERRENO ARENOSO



BARRANCO DE TERRA



CRUZAMENTO DE TRILHA



TRILHA



BIFURCAÇÃO DE TRILHA



ESCALAS DO MAPA E DISTÂNCIAS



3. ESCALAS

Todo mapa possui uma escala que determina a proporção do desenho em relação ao tamanho real no terreno.

Exemplo: 1:10000

Significa que 1 cm no mapa equivale a 10000 cm no terreno.

Transformando para metros, temos que 1 cm no mapa equivalem a 100 m no terreno.



ESCOLHA DE ROTAS



4. ESCOLHA DE ROTAS

A escolha da rota a ser tomada é determinante para o **nível de dificuldade** que o terreno proporcionará.

Uma boa escolha é a que oferece menor distância associada a menor elevação e vegetação aberta que proporcione uma fácil progressão.

Por outro lado uma má escolha de rota apresentará uma distância maior associada a maior diferença de elevação e vegetação fechada que dificulte a progressão e por consequência uma menor velocidade.



SENSO DE ORIENTAÇÃO



www.graxaim.site - @orientacao.graxaim

5. SENSO DE ORIENTAÇÃO

Desenvolver o senso de orientação é algo que acontece naturalmente quem pratica orientação.

Para estar constantemente orientado, sabendo onde se encontra no mapa e saber para onde ir, basta prestar atenção aos detalhes do terreno associando aos símbolos do mapa.





www.graxaim.site - @orientacao.graxaim

6. REGRAS

As regras da Corrida de Orientação são muito simples.

Vence aquele que completa o percurso vistando os pontos na ordem correta em menor tempo.

Só pode utilizar mapa e bússola.

Sem ajuda de relógios, smartphones e outros meios eletrônicos.

Também não pode ter nenhuma ajuda externa de outros atletas ou público.



RESPEITO PELA NATUREZA



7. EDUCAÇÃO AMBIENTAL

No Grupo Graxaim de Orientação, a paixão pelas trilhas vai além do esporte.

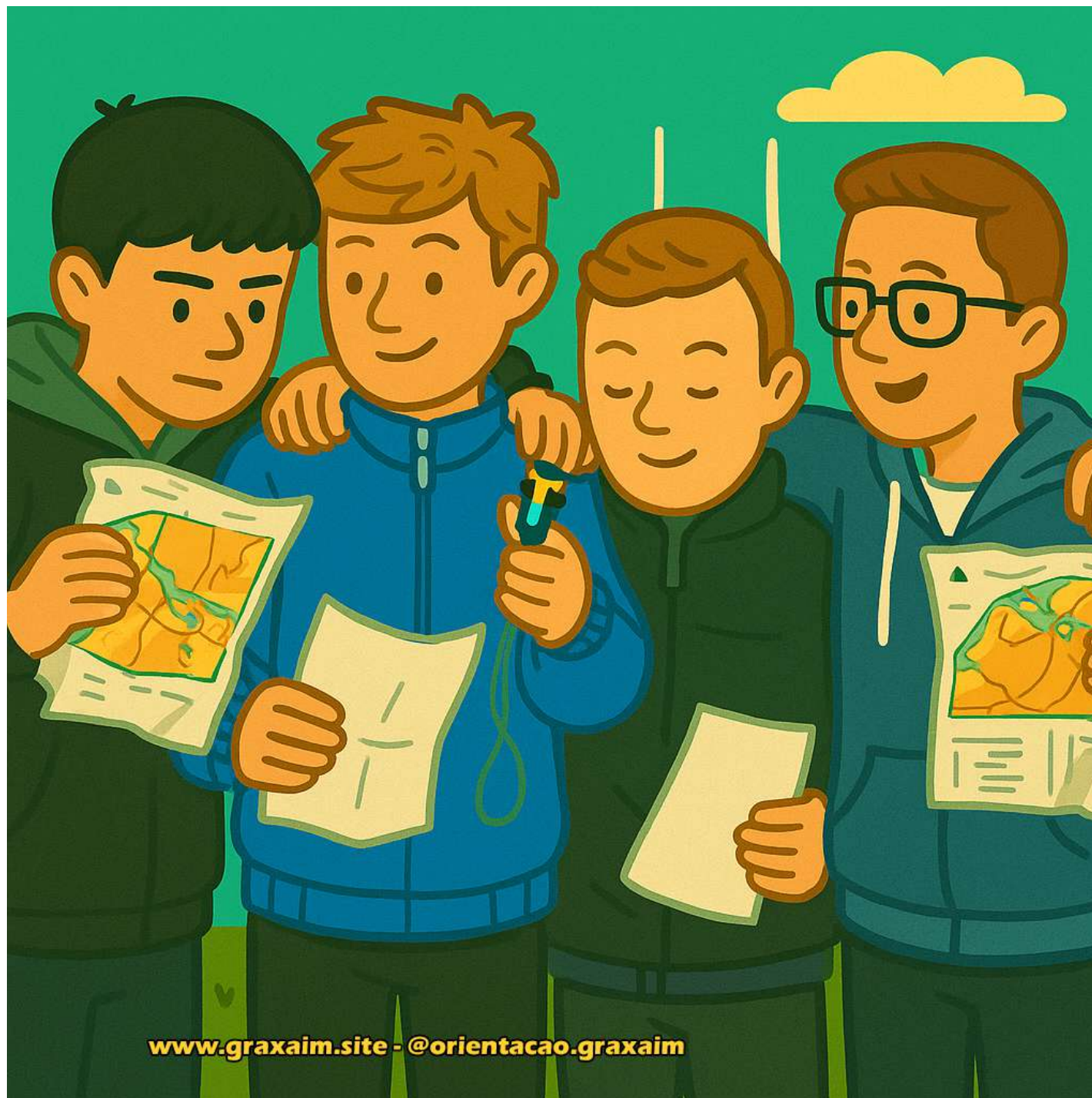
Acreditamos que a educação ambiental é fundamental para garantir que nossas florestas, trilhas e campos continuem sendo espaços vivos, seguros e sustentáveis para todos.

Cada passo em meio à natureza é também um gesto de respeito.

Por isso, nossas atividades são pensadas para preservar o meio ambiente, promovendo a conscientização de atletas, famílias e comunidades.

O nosso campo de jogo é a natureza — e cuidar dele é uma missão que levamos a sério!





www.graxaim.site - @orientacao.graxaim

8. DIVERTIDO

Não há outra modalidade que te proporcione tantas histórias e aventuras como a Orientação.

É um esporte que vai te levar a um mundo desconhecido e belo com contato extremo com a natureza.

E compartilhando isso com os amigos sempre renderá boas lembranças.

Viva e coleciona momentos e não coisas!

Pratique Orientação!





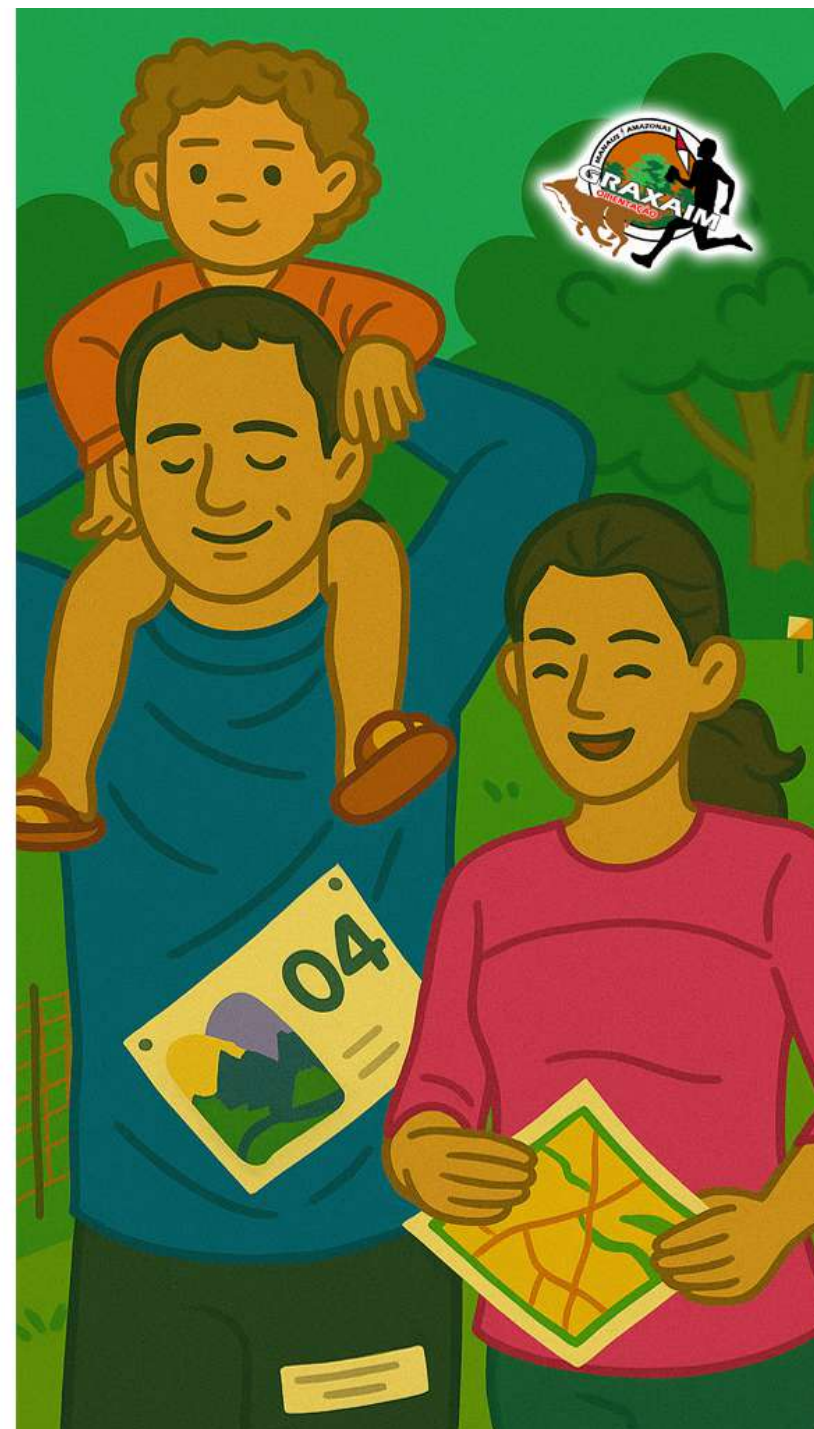
9. EM FAMÍLIA

**É uma
modalidade para
se realizar em
família.**

**Para todas as
idades.
Com qualquer
nível de
experiência.**

**Uma bela
oportunidade
para se realizar
um passeio
unindo todos
em um objetivo
em comum.**

www.graxaim.site - [@orientacao.graxaim](https://www.instagram.com/orientacao.graxaim)





10. CONHECIMENTO

Se esta procurando algo novo para conhecer, aprender e praticar, orientação é ideal.

Além de ser uma atividade física vai lhe apresentar um mundo novo recheado de detalhes técnicos que vão além do esporte, servirão para vida.



11.A JORNADA

**Vencer uma tarefa.
Achar os pontos.
Completar o percurso
nem sempre é
principal motivo do
seu prazer na
modalidade.**

**A jornada ao todo em
si que nos atrai.**

**Tanto é verdade que
todos que terminam
fazem a mesma
pergunta?**

**Quando
é a próxima!**





Grupo Graxaim de Orientação

www.graxaim.site

[@orientacao.graxaim](https://www.instagram.com/orientacao.graxaim)

orientacao.graxaim@gmail.com

(92) 99249 9652