



PISTA TREINO SPRINT **CONVITE**

O Clube de Orientação de Curitiba (COC), têm a honra em convidá-lo para participar da Pista Treino Sprint, a ser realizada em Pinhais - CT do Curitiba e Loteamento próximo - no dia 29 de janeiro de 2012 às 09:00h.

1. PROGRAMAÇÃO

Data	Horário	Atividade	Local
24/01/12 (terça-feira)	Até 22:00h	Primeiro prazo de inscrições R\$ 10,00	Email plinio.pr@gmail.com
26/01/12 (quinta-feira)	Até 22:00h	Ultimo prazo de inscrições R\$ 15,00	Email plinio.pr@gmail.com
29/01/12 (domingo)	09:00 às 11:00h	Percurso Treino Sprint	CT Curitiba

2. COMISSÃO ORGANIZADORA

Nome	Função	Telefones
Diretor Geral	Plinio Nascimento	
Diretor Administrativo	Edson Bortolaci	
Tesouraria	Sidney Machado	
Secretaria/Recepção	Robson Felipe MARQUES/Franciële Hoflinger	
Mapeador	Oliveira/Plinio/Edson Bortolaci	
Traçador de Percursos	Oliveira/Plinio Nascimento	

3. INSCRIÇÕES

↪ Os dados de inscrição e comprovantes de pagamento devem ser **enviados** para o email plinio.pr@gmail.com, de acordo com os valores a seguir:

Descrição	Valor da Inscrição
Primeiro prazo (até 24/01)	R\$ 10,00
Segundo prazo (até 26/01)	R\$ 15,00

↪ Depositar os valores correspondentes no Banco do Brasil, agência 1243-2, conta corrente: 50868-3, em nome do Clube de Orientação de Curitiba, enviando o comprovante do depósito juntamente com a Ficha de Inscrição para o e-mail: plinio.pr@gmail.com

↪ Ao solicitar as inscrições, todos os atletas **declaram** estar cientes das seguintes informações:

- Conhecem as Regras Gerais de Orientação Pedestre da CBO, principalmente a Regra 43.
“**Regra 43** - Os competidores que participam de uma prova são responsáveis pelos riscos e acidentes que venham a sofrer no deslocamento, concentração e execução dos percursos. O seguro contra acidentes é de responsabilidade do atleta ou do clube a que ele pertence.”
- possuem instrução mínima adquirida por meio de Curso de Iniciação específico do esporte.
- se forem menores de idade deverão estar autorizados por escrito pelos pais ou responsáveis.

4. CATEGORIAS

Os percursos serão distribuídos nas seguintes categorias:

H/D14N	14 anos ou menos	Fácil
H/D14B	14 anos ou menos	Difícil
H/D18N	18 anos ou menos	Fácil
H/D18A	18 anos ou menos	Difícil
H/D21N	Entre 19 e 45 anos	Fácil
H/D21A	Entre 19 e 45 anos	Difícil
H/D45N	Mais de 45 anos	Fácil
H/D45A	Mais de 45 anos	Difícil

6. UNIFORME

↳ É obrigatório o uso de calça ou outra forma de proteção para as pernas.

7. PREMIAÇÃO

Não haverá premiação.

8. MAPAS

↳ O mapa foi confeccionado de acordo com a ISSOM.

↳ Serão impressos nas escalas 1:xxx, com curvas de níveis equidistantes em 2m.

↳ As áreas marcadas no mapa com o símbolo 709 da ISOM/2000 (área proibida) devem ser respeitadas pelos atletas.

09. ROTINAS

- Os veículos serão estacionados no CT do Coritiba.
- Os participantes devem seguir pela calçada, balizada, até o posto de gasolina onde estará montada a largada.
- A primeira parte do treino passará por um loteamento com 90% da área composta por campo aberto rustico (403) com alguns trechos sujos (407).
- Todos os mapas conduzirão o atleta para a baliza que adentrará ao CT do Coritiba composto 100% por área aberta (401) cortado em vários pontos por cercas intransponíveis.
- O mapa e os percursos foram planejados para Sprint e, por ser treino, podem ser concluídos entre 18 e 20 minutos.

10. REIDRATAÇÃO

↳ Ao final da pista serão servidos frutas e água aos participantes.

PLINIO NASCIMENTO

Diretor Geral

ORIENTAÇÃO:

“o desporto da natureza, da família e para estudantes”