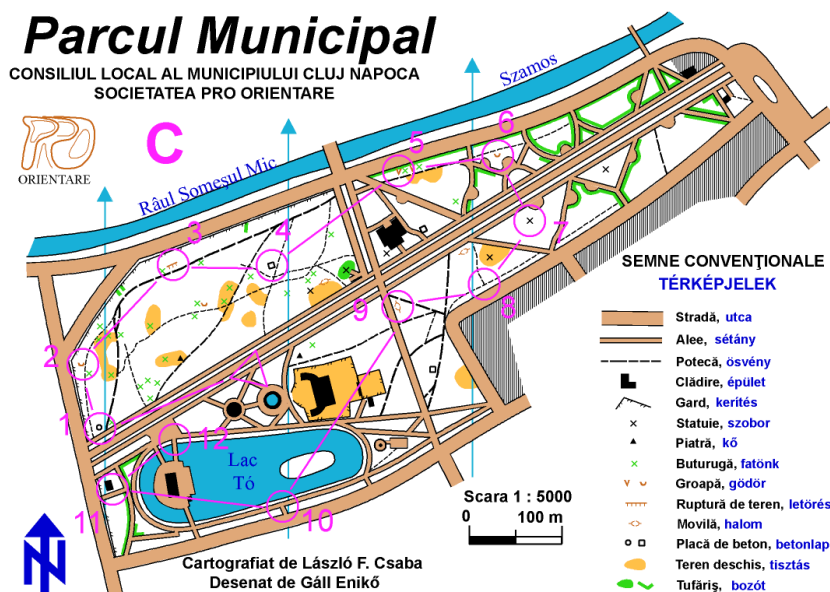
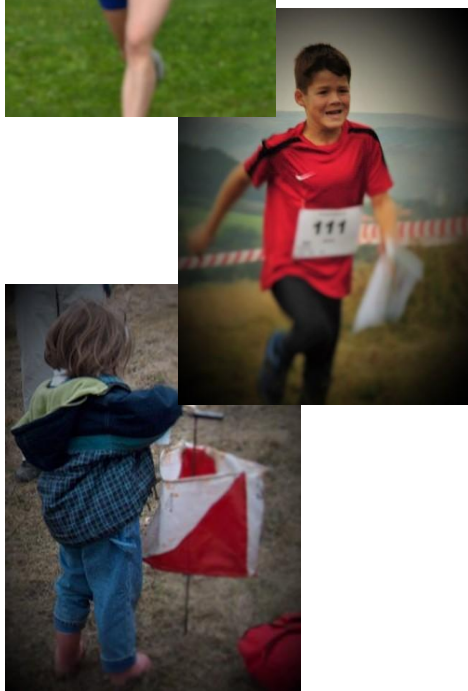


# Orientare pentru toți

## Cupa 1 iunie



Se dorește desfășurarea unei activități de orientare de tipul „învață descoperind” cu ajutorul hărților de orientare. După activitate participanții – de **toate categoriile de vârstă și ocupație**, fie elevi, studenți, profesori, părinți, angajați sau pensionari – vor păstra hărțile pentru a le lua acasă, unde le pot arăta prietenilor și membrilor familiei. Locația propusă de organizatori este **Parcul Central „Simion Bărnuțiu” al Municipiului Cluj** ușor accesibil tuturor doritorilor de participare în data de **28 mai 2016**.



Nu se percepe taxă de participare!

Detalii pe site-ul Asociației Județene de Orientare Cluj: [www.orientering.ro](http://www.orientering.ro)



## Ce este Orientarea ?

Numită și **sportul pădurilor**, orientarea este sportul unde concurentul trebuie să parcurgă pe teren necunoscut un **traseu** materializat printr-o succesiune de **posturi de control**. Orientaristul alege **rutele** (nemarkate) între posturile de control cu ajutorul **hărții** și a **busolei** și parcurge traseul într-un **timp cât mai scurt**, atingând toate posturile în ordinea dată. Harta conține **informații detaliate asupra terenului** (relieful, planimetria, vegetația, vizibilitatea, etc).



Ca să aibă succes în orientare, sportivul trebuie să interpreteze perfect harta și în timp ce aleargă să ia decizii în permanență în alegerea rutei celei mai bune. Orientaristul aleargă pe teren accidentat, peste dealuri și văi, în păduri, poieni și mărăcini, indiferent de vreme (ploaie, vânt și soare). Astfel, pe lângă faptul că **dezvoltă condiția fizică**, orientarea **dezvoltă independența, capacitatea de decizie și control**.

Concurenții au vârste diferite între **8 și 90** de ani și sunt împărțiți pe categorii în funcție de vârstă și sex, unde copiii și veteranii au trasee mai scurte, iar adulții au trasee mai lungi și tehnic mai dificile. Astfel, orientarea este și un **sport de familie**, deoarece pot participa la concurs copii, părinți și bunici, care după concurs își împărtășesc cu entuziasm experiențele de pe traseu.

Tipuri de concursuri de orientare cu timpii câștigători și lungimile traseelor (în funcție de vârstă și sex):

- **sprint** - cu timp câștigător între 10-15 minute având lungimea între 1,4 - 4 km
- **medie distanță** - cu timp câștigător între 20-35 minute având lungimea între 2,5 - 7 km
- **lungă distanță** - cu timp câștigător între 40-90 minute având lungimea între 4 - 17 km
- **semimaraton** - cu timp câștigător între 60-140 minute având lungimea între 6 - 25 km
- **probă de noapte**
- **probă de ștafetă** (cu trei schimburi)



Clujul este un vechi și puternic centru de orientare. Astăzi activitatea de orientare în județ se desfășoară la cluburile sportive: **TranSilva**, **Compass**, **Pro Orientare**, **Dudu Florești** și **Voința**.

[www.orienteeing.ro](http://www.orienteeing.ro)

