

---

## Recomendaciones.

Al ser un deporte que se practica en ambiente natural es necesario seguir las siguientes indicaciones:

- La práctica del Deporte de Orientación SIEMPRE implica respeto al ambiente natural y a la propiedad privada.
- Esta prohibida la ayuda durante la competición salvo en caso de accidente que es obligatoria.
- La organización no se hace responsable de posibles accidentes ocurridos durante la carrera..



*DEPORTE DE ORIENTACIÓN:  
CORRER Y PENSAR ES EL LEMA*

## ORGANIZAN:



## COLABORAN:



Inscripciones:  
Universidad de Costa Rica Sede del  
Atlántico  
Teléfono: 8607-4486  
[carreradeorientacioncr@gmail.com](mailto:carreradeorientacioncr@gmail.com)

*Universidad de Costa Rica Sede  
del Atlántico. Federación  
Española de Orientación.  
Instituto Costarricense del  
Deporte y Recreación y Consejo  
Superior de Deportes de España*

## *I Campeonato de Orientación de Costa Rica.*



# I Campeonato de Orientación de Costa Rica.



*Deporte para todas las edades.*

La Universidad de Costa Rica Sede del Atlántico, La Federación Española de Orientación, el Instituto Costarricense del Deporte y Recreación y el Consejo Superior de Deportes de España, se complace en invitarlos al I Campeonato de Orientación de Costa Rica, a celebrarse el viernes 30 de noviembre a partir de la 1pm en las instalaciones de la UCR (Turrialba) y el sábado 1° de noviembre a partir de las 9am en las instalaciones del CATIE..

Este es una disciplina deportiva apta para todas las edades.

Inscribirse a más tardar el jueves 29 de noviembre para garantizar la participación.

**NO TE LO PUEDES PERDER**

## DEPORTE DE ORIENTACIÓN.

La **orientación** es un **deporte** cuya finalidad es la de pasar por una serie de controles puestos en el terreno con la ayuda de un **mapa** y una **brújula**. Lo habitual son las carreras a pie aunque existen otras modalidades de orientación. Es una carrera individual cronometrada donde los participantes usan un mapa deportivo y una brújula para navegar por los diferentes terrenos, y recorrer en el orden establecido los diferentes puntos de



*Deporte mejora la calidad de vida.*

control que se encuentran marcados en el mapa. El mapa y el terreno son secretos en competiciones de alto nivel. Los competidores salen en intervalos de tiempo. Cada corredor toma su propia ruta para transitar entre los controles utilizando diferentes métodos de navegación.

## REQUISITOS PARA LOS PARTICIPANTES.

- Inscripción.
- Respeto al medio ambiente y a la propiedad privada.
- Ropa adecuada para realizar actividad física.
- Llevar hidratación.
- Querer disfrutar de la naturaleza en un ambiente deportivo.



## CATEGORÍAS.

### Masculino.

- Sénior sin edad.
- Veteranos 35 en adelante.
- Junior 18-20 años.
- Juvenil 14-17 años.
- Infantil 13 años y menos.

### Femenino.

- Sénior sin edad.
- Veteranos 35 en adelante.
- Junior 18-20 años.
- Juvenil 14-17 años.
- Infantil 13 años y menos.