



O que é a Orientação

Vem fazer Orientação

A **Orientação** é um Desporto recente em Portugal, mas tem já 100 anos de existência enquanto desporto organizado. A Orientação é o desporto da floresta, é um desporto para a vida, para sempre. A Orientação está aberta à participação de todas as pessoas de qualquer idade, seja em escalões de competição, aberta ou principiantes, individualmente ou em grupo, ou até mesmo para deficientes

Orientação

Anda-se ou corre-se de mapa na mão como se estivesse dentro dele. A bússola não nos deixa sem Norte e o polegar segue os passos dados pelas pernas. É uma espécie de caça ao tesouro em que os "tesouros" mais não são do que pontos distribuídos ao longo do mapa, sinalizados no terreno por "balizas".



O Percurso de Orientação

Um percurso de orientação é constituído por uma partida, uma série de pontos de controlo identificados por círculos num mapa, unidos por linhas rectas e numerados na ordem pela qual devem ser visitados e por uma meta.

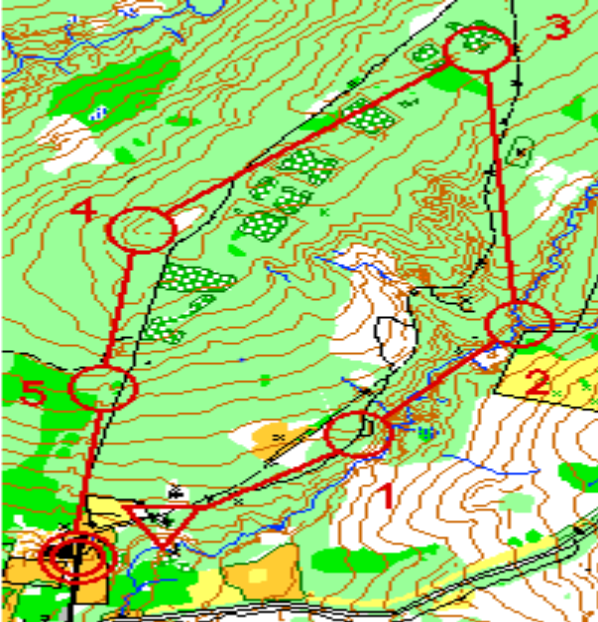
Os círculos dos pontos de controlo têm como centro o objecto ou a característica de terreno que tem de ser encontrada. Existe uma sinalética que define a natureza desse objecto ou característica.

Para provar que um ponto de controlo foi visitado, o "Orientista" utiliza um sistema electrónico com um chip transportado pelo atleta no dedo que regista a passagem numa estação electrónica de controlo ou um sistema manual de perfuração (picotador, também conhecido por "alicate") que se encontra junto à baliza, para "picar" o cartão de controlo.

Num percurso normal de orientação, terão de ser visitados todos os pontos de controlo na sua ordem correcta para que o atleta seja classificado.

O percurso a seguir entre os pontos de controlo não está definido, é decidido por cada participante. Este elemento de escolha do percurso e a capacidade de se orientar através da floresta, são a essência da orientação.

As maiorias das provas de orientação utilizam partidas intervaladas em sistema de contra-relógio para que o "Orientista" tenha a possibilidade de realizar as suas próprias opções. Mas existem muitas outras formas populares, incluindo estafetas ou partidas em massa e provas onde o objectivo é encontrar o máximo número de pontos de controlo num determinado tempo.



As Disciplinas de Orientação

As diferentes formas de prática de Orientação relacionam-se com os meios de locomoção utilizados ou ainda com o meio em que se desenvolve a actividade. A Federação Internacional de Orientação (I.O.F.) reconhece e desenvolve quadros competitivos em 4 disciplinas: Orientação Pedestre (que inclui várias variantes: Distância Longa, Distância Média, Sprint/Park-O e Estafetas), Orientação em BTT, Orientação em Ski e Trail-Orienteering (vacionada para deficientes motores). Há variantes não oficiais como as Nocturnas ou as provas urbanas, normalmente enquadradas em sprint. Existem, todavia, outras modalidades de Orientação: a Cavalos, em Canoa/Vela, Subaquática, em Viaturas TT.

Os Mapas

Embora seja possível praticar Orientação em praticamente todos os tipos de mapas, é muito mais interessante utilizar mapas criados exclusivamente para a Orientação. Esses mapas são precisos e detalhados e estão preparados para uma "escala humana", ou seja, o terreno e as características que aparecem no mapa são aquelas que uma pessoa, ao mover-se nessa área, observa facilmente. Os mapas de Orientação incluem sempre linhas de Norte a apontar para o norte magnético. Mas por que razão as linhas de Norte dos mapas de Orientação, não apontam para o Norte Geográfico? Porque o ângulo entre o Norte Magnético e o Norte Geográfico (a declinação) varia bastante em diferentes partes do mundo e como os praticantes de orientação utilizam bússolas (que indicam o Norte Magnético e não o Norte Geográfico), estas linhas acabaram por se tornar uma norma de modo a evitar a existência de uma série de linhas de referência nos mapas, o que complicaria o processo de orientação

A linguagem do mapa

Para que o mapa seja simples de ler e facilmente compreensível, várias cores e símbolos são utilizados.

Não é possível representar no mapa todas as características e objectos do terreno, uma vez que teria demasiados pormenores e tornar-se-ia difícil de ler. Os símbolos utilizados num mapa representam, tanto quanto é possível, as características do terreno.

Como já referimos atrás, existem muitos tipos de mapas com várias escalas e utilizando cores e símbolos diferentes.

Uma boa regra quando se observa um novo mapa é começar por estudar a legenda, que contém os símbolos utilizados e a sua descrição.

A simbologia existente na legenda dos mapas de Orientação, permite que qualquer pessoa, independentemente do seu país de origem, possa ler qualquer mapa. Uma vantagem destes mapas é que os símbolos, cores, escalas, espessura das linhas, etc., respeitam uma norma mundial. Esta simbologia é determinada pela Federação Internacional de Orientação

Outra vantagem destes mapas é que eles, normalmente, estão a escalas amplas, sempre superiores a 1:15000 na vertente pedestre. Isto significa que contém bastantes detalhes, o que se torna bastante útil a quem os utiliza para a prática de Orientação Pedestre.

As seguintes cores são as utilizadas em mapas de Orientação:

- A CASTANHO temos tudo o que está relacionado com diferenças de altitude: cumes, ravinas, depressões, pontos de cota, etc;
- As áreas a BRANCO representam Floresta Limpa (árvores mas sem vegetação rasteira);
- AMARELO representa áreas abertas: campos abertos, clareiras, etc;
- VERDE representa áreas ou objectos relacionados com vegetação;
- A AZUL aparecem as áreas ou objectos relacionados com água;
- PRETO é a cor mais utilizada e representa variados objectos e características do terreno, geralmente artificiais ou rochosos: estradas, caminhos, linhas de alta-tensão, edifícios, rochas e falésias.

	Estradas - AE ; principal ; secundária ; const.		Vegetação intransponível , progr. muito lenta
	Caminho - largura > 3 m		Progressão direccionada
	Caminho - largura < 3 m		Vegetação rasteira - moderada ; densa
	Carreiro - definido ; indefinido		Área aberta ; área aberta (menor progressão)
	Aceiro - largura < 5 m		Área de cultivo ; pomar
	Muro - tranponível ; intransp. ; ruínas		Área aberta c/ peq. arbustos ; idem (men. prog.)
	Vedação - tranponível ; intransp. ; ruínas		Árvore isolada/especial ; obj. característico
	Passagem - vedação ; muro ; vegetação		Curva de nível - intermédia ; mestra
	Construção - casa ; ruína		Pequena depressão ; buraco ; depressão
	Torre alta ; torre baixa ; manjedoura		Pequena cota ; cota
	Marco especial ; elemento especial (ex. moinho)		Ravina ; fosso seco ; obj. especial (ex. tronco)
	Objecto especial ; buraco (perigo) ; gruta		Muro de terra ; escarpa
	Falésia - Intransponível ; transponível		Pântano - transp. ; intransponível ; charco
	Pedras - grande ; pequena ; monte de pedras		Área alagadiça ; pequeno canal (ex. rego)
	Zona - pedregosa ; peq. montículos/buracos		Nascente ; ribeira ; linha de água ; lagôa
	Limite - área de cultivo ; vegetação		Buraco c/água ; poço ; obj. especial
	Floresta - boa visibilidade e progressão		Área privada - edificada ; parking
	Vegetação +/- densa		Área interdita , fora de prova

Sinalética

Quando se procura um ponto marcado no mapa, é por vezes necessário alguma informação mais detalhada relativamente à natureza e localização exacta do elemento onde se encontra a baliza.

Material e Equipamento

Basicamente, para praticar orientação apenas é necessário um mapa.

No entanto, a bússola, tradicionalmente, é o principal auxiliar para se conseguir encontrar o nosso objectivo. Existem muitos outros métodos para encontrar o Norte, nomeadamente, a posição do sol, o lado das árvores em que cresce o musgo, entre outros.

Quem já pratica a orientação na sua vertente competitiva, utiliza também algumas peças de vestuário (fato, perneiras e calçado especiais) que permitem proteger o corpo das zonas mais acidentadas e da vegetação mais densa.

A Bússola

O que é?

Uma bússola é um objecto com uma agulha magnética que é atraída para o polo magnético terrestre.

O Pólo Magnético

Qual é o fenómeno que faz a agulha da bússola apontar consistentemente na direcção norte-sul?

A resposta está na poderosa e invisível força chamada Magnetismo. A Terra é um íman gigante.

Descobriu-se que pedras contendo óxido de ferro magnetizado, quando colocadas num pedaço de madeira a flutuar num recipiente com água, rodavam e adquiriam sempre uma posição fixa. A bússola tinha sido inventada!

Declinação Magnética

O norte magnético, para onde a agulha aponta, não se situa exactamente no Pólo Norte definido pelos meridianos. A maioria dos mapas contém meridianos, que são linhas norte-sul. Estas passam pelo Pólo Norte geográfico. Os meridianos são representados por linhas finas a preto ou a azul.

A declinação existe porque o pólo norte e o pólo magnético não coincidem. Esta declinação varia consoante o local do mundo. Em certas zonas do Canadá ultrapassa os 40 graus, mas, por exemplo, na Escandinávia ela é desprezável. Os mapas modernos utilizados para a Orientação, são impressos com os meridianos corrigidos com a declinação, ou seja, indicam o norte magnético e não o norte geográfico. Em Portugal, a declinação é de cerca de 7°.



Estrutura das Provas de Orientação em Portugal

Em Portugal, a época de orientação começa em Setembro e prolonga-se normalmente até ao início/meados de Julho.

Na Orientação Pedestre, existe um conjunto de provas que constituem a Taça de Portugal, e permitem a elaboração de um Ranking Nacional a partir dos resultados que os atletas obtêm nessas provas. Cada prova destas tem entre 2 e 4 dias, o que resulta num total de 20 a 25 percursos por época.

Existem também Calendários de Provas Regionais que permitem a elaboração de Rankings Regionais: a Taça FPO Norte, a Taça FPO Sul e a Taça FPO Madeira. Existem ainda datas atribuídas pela FPO para organização de provas locais, com processos simples, permitindo inscrições baratas ou até gratuitas em alguns casos.

Dentro das provas de orientação pedestre, estas dividem-se em distâncias longas, médias, e sprints embora todos estes eventos tenham sempre escalões preparados para iniciação e não federados, normalmente distribuídos da seguinte forma: OPT 1 (Orientação Para Todos) mais fácil e curto, OPT2 de dificuldade média e OPT3 mais difícil mas ao nível de um escalão de competição de dificuldade média como os Juvenis ou os Veteranos Femininos I.

Todas as épocas se realizam 6 Campeonatos Nacionais: Distância Longa, Distância Média, Sprint, Ultra-longa, Estafetas e Absoluto.

Na Orientação em BTT existe um conjunto de provas nacionais que constituem a Taça de Portugal, e um conjunto mais reduzido de provas regionais, derivado do menor número de participantes nesta modalidade, embora em crescimento acentuado desde 2002. A Ori-BTT tem um Campeonato Nacional todas as épocas. A época é constituída por 8 provas num total de 17 percursos.

A consulta ao site da Federação Portuguesa de Orientação (www.fpo.pt) é útil para aceder aos calendários com todos os eventos de orientação sob âmbito da Federação, que são abertos a todos os praticantes, federados ou não federados.

Mais Informação

Outras Informações: **em www.clubetap.com**

Questões: Todas as informações serão disponibilizadas por:

fcoelhotap@sapo.pt 933265931