

O orientação: sabes o

que é?

Artigo feito pela Professora La-salette Bastos, baseado em artigo da revista (nm)



A orientação consiste em encontrar e seguir o melhor itinerário através de terreno desconhecido, numa luta constante contra o tempo. Isto exige capacidade de orientação, boa leitura do mapa, avaliação de opções de itinerário, utilização da bússola, concentração sobre stress, rapidez na tomada de decisões e saber correr em terreno acidentado. Nesta modalidade, a competição concilia-se com o lazer e proporciona um contacto constante com a natureza. Tem a vantagem de cada pessoa poder escolher o seu próprio ritmo em função das metas que estabeleceu para si. Na partida para cada prova, cada participante recebe um mapa onde está impresso um percurso, construído por uma partida, uma sequência de pontos de controlo e uma chegada. Os pontos de controlo são representados por “balizas” (prismas de cores laranja e branca), que estão acompanhadas de um picotador. Ao picotar o seu cartão de controlo o praticante comprova a passagem por cada ponto.



Há pouco tempo, também as novas tecnologias chegaram à orientação, com um novo sistema de controlo através de um chip electrónico. A escolha do itinerário entre os pontos de controlo é uma opção do atleta. Cada ponto é uma meta e uma partida para um novo percurso. Percorrem-se prados, ribeiros, florestas. Este elemento de escolha de percurso e a capacidade de se orientar através da floresta são a essência da orientação. A velocidade de movimento tem de ser acompanhada pela velocidade de raciocínio para ler o mapa e interpretar a relação mapa-terreno e para decidir qual o melhor caminho a seguir. A maioria das provas de orientação utiliza partidas intervaladas para que o atleta tenha possibilidade de fazer as suas próprias opções (sem ir atrás de ninguém). A bússola é o único instrumento de orientação permitido em competição. Com o mapa vem também um cartão sinalética para precisar a localização dos postos de controlo. Os mapas de orientação são elaborados de acordo com as normas internacionais da modalidade. O desporto da floresta é tradicionalmente praticado em terrenos com muitos pormenores de relevo, deverá ter floresta limpa e pouco vegetação rasteira. Mas pode ser praticado em qualquer lugar, desde que exista um mapa dessa área. Há cada vez mais provas em parques, jardins e mesmo em áreas urbanas. Pratica-se em quatro disciplinas

diferentes: orientação pedestre, orientação em BTT, orientação em esqui e trail orienting (vocacionada para deficientes motores). Estas são as disciplinas com competições nacionais e internacionais, mas também há praticantes da modalidade a cavalo, em canoa, etc. Geralmente, as provas realizam-se de dia, mas também há provas nocturnas. As provas da Federação Portuguesa de Orientação (FPO) são abertas a todas as pessoas, de qualquer idade entre os sete e os noventa anos... Há sempre percursos para principiantes e a distância e a dificuldade variam em função da idade e do nível técnico dos principiantes. É um desporto com grande implantação nos países nórdicos, onde é a quinta modalidade desportiva mais praticada. A maior prova do mundo realiza-se anualmente na Suécia e chega a ter 25 mil participantes. Em Portugal, há diversos clubes onde é possível a prática da modalidade. Para saber o que mais lhe convém contacte a Federação Portuguesa de Orientação. Tel.: 261819171. TM: 919919801 ou 966671817. Email: fpo@mail.telepac.pt e www.fpo.pt.

