Trata-se de correr mas... para onde? O objetivo das corridas de orientação é realizar um percurso com a ajuda de um mapa no qual estão marcados os pontos obrigatórios seguindo uma ordem determinada. Os melhores do mundo a fazê-lo estiveram em Portugal, entre os dias 9 e 16 de abril, a participar no Campeonato da Europa de Orientação e Orientação de Precisão, destinados a seleções nacionais, que decorreu no concelho de Palmela e Sesimbra.

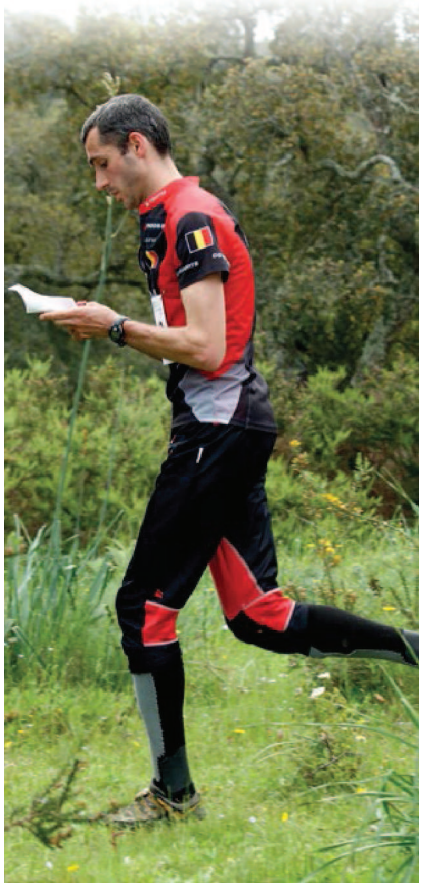
Por: **Marta Leitão** com **Alberto Minguez**

Fotografia: **Rui Botas**

Corre com a cabeça!

Corrida de Orientação

Pensar e correr é o lema. Não ganha o que corre mais rápido mas sim o que melhor combina a leitura do mapa e a velocidade da corrida. Na orientação a saída não acontece ao mesmo tempo pelo que não existe a referência de outros atletas, é como um contrarelógio de ciclismo, a cada dois minutos normalmente, para evitar o seguimento de corredores dentro da mesma categoria. E qual o material necessário? O mesmo que qualquer corredor de montanha, mas com alguns reparos. As sapatilhas costumam ter uns pequenos pitons nas solas para aderir aos terrenos mais difíceis, mas também muitos orientistas utilizam sapatilhas normais de trail. As roupas têm que cobrir as pernas, é uma regra para evitar que o corredor seja ferido pela vegetação, pelo que a opção é para as calças compridas e cobrir os braços poderá ser também aconselhável para o corredor, dependendo do tipo de vegetação existente no local da prova. Os extras específicos são a bússola e o chip. Quanto à bússola, existem muitos modelos mas a mais utilizada é a que se leva junto ao dedo polegar para facilitar a corrida e o manuseamento do mapa. O chip marcará a passagem pelos pontos de controlo (Check Points). Cada ponto de controlo tem uma base onde se introduz o chip para marcar a passagem.



Como surgiu a **corrida de orientação?**

A orientação nasce como desporto nos países nórdicos, onde para se deslocarem por terrenos cheios de bosques e lagos as pessoas tinham que saber orientar-se. E, claro, logo começou a haver quem o fizesse mais rápido, e a atividade acabou por dar origem a um desporto. É atualmente uma atividade totalmente regulamentada a nível mundial e conta com uma federação nacional.

O MAIS IMPORTANTE: **O MAPA**

Se há algo muito importante na orientação é o mapa. Também se fala da bússola, mas esse é um elemento auxiliar e não é imprescindível, de facto alguns corredores não a levam em competição e fazem-se muitos treinos sem ela. Já o mapa é algo especial, adaptado ao desporto. Se a cartografia que se utiliza para os desportos e atividades de montanha está normalmente em escalas 1:50.000 e 1:25.000, na orientação as escalas utilizadas são normalmente de 1:10.000 e 1:15.000. São mapas muito mais detalhados, onde figuram as pedras com mais de um metro de altura, além de símbolos e cores específicos. «O mapa é o principal, como a nossa atividade é tentar encontrar os pontos fazendo uma leitura precisa do mapa, não perdendo tempo, o mapa tem de ser o mais preciso possível e esse é o trabalho do cartógrafo, fazer o desenho do terreno o mais fiel possível para que os atletas consigam interpretar e confiar no que estão a fazer», resume Raquel Costa, atleta senior da seleção nacional de Orientação e cartógrafa.

Azul: elementos de água

Castanho: elementos de relevo

Preto: elementos rochosos e objetos feitos pelo homem (casas, ruínas...)

Verde: vegetação que dificulta a progressão do corredor (quanto mais escuro é o verde mais difícil será)

Amarelo: zonas abertas no bosque

Branco: bosque de boa progressão para o corredor

O trabalho do cartógrafo é portanto muito minucioso e especializado. A elaboração de um mapa de orientação requer um trabalho exaustivo sobre o terreno, com ajuda de fotos aéreas e um programa informático especial para plasmar o produto final, existindo normas internacionais de cartografia para a elaboração de mapas de orientação. Orientar o mapa com o terreno, bem como recorrer à ajuda da bússola, é o primeiro passo de aprendizagem.

Com o rumo certo

Seguir uma determinada direção com uma bússola de orientação sobre um mapa para ir para um ponto concreto é simples. Só tens que dar estes passos:

1. Une o ponto do mapa onde estás ao ponto para onde queres ir, com o bordo lateral da bússola.

2. Gira o limbo da bússola (o anel móvel que está à volta) até que a seta norte-sul fique orientada para norte no mapa. Fixa-te nas linhas de paralelos, que normalmente vão para cima no mapa.

3. Orienta o mapa todo, rodando tu com ele, até que a agulha magnética (que aponta sempre para o norte magnético) coincida com a seta norte-sul do limbo.

4. Corre na direção assinalada pela seta da bússola e verifica de vez em quando que o que estás a ver na realidade corresponde ao que o mapa mostra (muros, rochas, postes elétricos, etc.).

> Modalidades e categorias

Antes de realizar um percurso o corredor conhece a sua hora de saída, previamente anunciada pela organização. Na partida podem coincidir vários corredores de várias categorias, uma vez que irão realizar percursos diferentes. O orientista terá então a descrição de controles (um papel com uma simbologia especial que informa mais detalhadamente sobre em que elemento se encontra o controlo e o código do mesmo, uma vez que haverá muitos controlos e temos que identificar os nossos) e o mapa no momento da saída. O percurso a realizar vem desenhado com um triângulo na saída e com círculos em cada controlo a encontrar. O caminho para ir de um ao outro é escolhido pelo corredor. Há quatro modalidades oficiais de corridas, reconhecidas no mundo inteiro:

> **Longa distância:** o tempo do vencedor costuma estar acima da hora e meia (nas categorias absolutas ou de elite).

> **Média distância:** aqui o tempo costuma estar entre 30' e 35' nas mesmas categorias.

> **Estafetas:** consiste num grupo de três corredores, cada corredor faz um percurso que costuma ser de cerca de meia hora. A distância total dos três é a mesma para todas as equipas.

> **Sprint:** a evolução nos últimos tempos do desporto fez com que se tenha criado uma nova modalidade. Consiste em realizar um percurso normalmente em espaços urbanos e o tempo do vencedor costuma rondar os 15'.

> Os terrenos

Poderia dizer-se que a orientação se pode fazer sobre qualquer terreno. Quando vamos com um mapa numa cidade e queremos encontrar uma rua estamos a orientar-nos, mas também o fazemos quando praticamos caminhada numa zona não conhecida com um mapa. No entanto, há terrenos que são mais indicados que outros para desenvolver as qualidades técnicas e físicas do desporto. Normalmente escolhem-se terrenos de bosque, onde a visibilidade é reduzida, em detrimento de terrenos abertos. Os detalhes rochosos e de relevo dão um caráter mais técnico e o desnível também é algo a ter em conta.

Esta grande variedade faz que quem traça ou desenha os percursos os estime acima do tempo do vencedor e não se expressem em distâncias fixas, pois não é igual fazer 10km num terreno com muitos detalhes técnicos ou num terreno plano. Combinar de forma adequada distância, desnível e dificuldade técnica é o desafio de quem traça os percursos.

Iniciação na Orientação

Em Portugal, a Orientação entre os mais jovens inicia-se através do Desporto Escolar e desenvolve-se nos clubes de orientação espalhados um pouco por todo o país.

Esta é uma modalidade ideal para quem gosta do contacto com a natureza. Como em qualquer desporto, existe uma forte componente técnica que se vai desenvolvendo com o tempo e é acima de tudo muito desafiante pela exigência mental de ler e interpretar o mapa, passando pelos pontos estabelecidos. Um aviso: pode ser extremamente viciante, quem entra no mundo da Orientação nunca desiste do objetivo de fazer a prova perfeita!

Mais informações no site da Federação Portuguesa de Orientação: www.fpo.pt

> OS MELHORES DO MUNDO!

Durante as provas do Campeonato da Europa de Orientação encontrámos os atletas referência da modalidade que todos os dias treinam e acima de tudo desfrutam do prazer que é correr na natureza.

Com 15 anos de experiência, **Simone Niggli-Luder**, da Suíça, é considerada a melhor orientista de sempre, com um palmarés impressionante que inclui diversas medalhas de ouro em campeonatos do mundo e da europa. Apesar de não ter competido nesta prova, a campeã do mundo deixou-nos o seu testemunho sobre a Orientação: «O melhor conselho que posso dar é que se divirtam! Acho que é muito importante desfrutar de estar no meio da natureza, a leitura do mapa é sempre muito interessante e desafiante, e é sempre bom partilhar a experiência com os amigos. A chave para o sucesso é o equilíbrio entre a corrida e a leitura do mapa, eu consigo ler o mapa muito rapidamente e correr depressa e adoro fazê-lo e faço-o todos os dias na floresta.»

O suíço **Daniel Hubmann**, líder do circuito mundial e Campeão Europeu, foi uma das principais figuras do evento, vencendo a prova de Média Distância e o Sprint. «É necessário treinar duro para ser um campeão, a minha vida é este desporto e faço tudo para estar na melhor forma sempre. Mas acima de tudo, divirtam-se na natureza.»

Simone Niggli-Luder

Daniel Hubmann