

Trail Orienteering

Tradução (de sueco para inglês) de "Handikapp-Orienteering" - Fed. Sueca de Orientação, por Stina Bruce Jones.

Tradução, de inglês para português, por Miguel Ângelo Oliveira.

Qualquer indivíduo deficiente que saiba ler e interpretar um mapa pode participar numa actividade de Trail Orienteering (Trail-O) seja caminhando, numa cadeira de rodas convencional ou numa cadeira de rodas motorizada.

O participante tem o direito de receber assistência/ajuda de outros atletas, ou de quaisquer outros indivíduos, para progredir no terreno, mas não pode receber ajuda relativa aos problemas de Orientação.

O atleta/participante interpreta o mapa, decide o caminho a tomar para encontrar os pontos de controlo e o ponto de chegada, e resolve, sozinho, os problemas de Orientação nos pontos de controlo.

Os treinos e as competições tomam lugar em terrenos acessíveis a cadeiras de rodas.

Não existe cronometragem para a actividade. A competição foca a capacidade de interpretar o mapa correctamente. Assim, grupos de indivíduos portadores de diferentes graus de deficiência podem competir entre si sob as mesmas condições. Os participantes que podem andar não possuem qualquer vantagem sobre aqueles que utilizam cadeira de rodas.

Por vezes utilizam-se parques cujos caminhos são em cimento ou gravilha, mas a maioria das actividades ocorrem em zonas arborizadas (matas, bosques, pequenas florestas), através de caminhos, ora mais largos ora mais estreitos, e também em campos abertos e prados.

São permitidos ajudantes para acompanhar os praticantes durante toda a prova, para empurrar a cadeira de rodas, picotar o cartão de controlo ou para dar qualquer tipo de ajuda física. Contudo não é permitido aos ajudantes colaborar nas tarefas de Orientação propriamente dita.

Em Trail-O utilizam-se mapas convencionais de Orientação, com as mesmas cores e igual simbologia. A escala é, normalmente, a de 1:15.000 o que permite um mapa bastante acessível de interpretar.

Siga-nos para o campo e experimente o Trail-O!

A floresta é o melhor terreno para a prática desportiva - e é o terreno de quem pratica Orientação.

Orientação

Uma das características da Orientação, enquanto desporto, é que todos os indivíduos podem participar. Indivíduos de todos os estratos (sejam eles quais forem) juntam-se para praticar Orientação; para manter a forma ao lado da elite; raparigas e rapazes, novos e velhos. Por vezes observam-se famílias inteiras: avó e avô, mãe e pai, filhos, netos, todos juntos em conjunto seja durante treinos seja em competição. No fundo é uma mistura única no mundo do desporto.

Desde 1980 que os praticantes de Trail-O fazem parte da família da Orientação.

Contudo as actividades de Trail-O não podem ser organizadas exactamente do mesmo modo que uma competição de Orientação convencional. Mas mesmo assim trata-se do mesmo desporto em que se realça a capacidade de leitura e interpretação do mapa, levando-nos, em plena floresta, a pôr à prova todas as nossas capacidades na interpretação dos problemas da Orientação. De um modo mais geral, o Trail-O integra-se totalmente nas actividades da Orientação convencional, recorrendo aos mesmos meios como: treinos, competições, clubes, campos/terrenos, etc.

O objectivo desta brochura/folheto é indicar quais os ajustamentos a efectuar de modo a que seja possível aos indivíduos com deficiências motoras ou mentais participar.

Trail-O - um desporto para todos!

No Trail-O encontram-se participantes de todas as categorias. Muitos deles gostam do desporto pela camaradagem e pela actividade ao ar livre. Outros buscam um lugar entre a elite visando competições ao nível nacional e internacional. Todos praticam o mesmo desporto.

O único desporto para indivíduos portadores de diferentes graus e em diferentes deficiências

Para muitos grupos de deficientes o Trail-O torna-se o único desporto possível. Na maioria dos desportos o factor físico é decisivo.

Exercício físico em lugar de competição

Apesar de não se competir fisicamente tal não significa que todos os factores físicos sejam eliminados. Muitos participantes descobrem que deslocar-se durante 2 a 3 Km em terreno irregular torna-se um exercício físico superior. Mas não se avalia a qualidade do exercício físico - não é este o objectivo da competição! A ideia é testar a capacidade de leitura da mapa e interpretação do terreno. Deste modo a competição tem lugar no cérebro dos praticantes.

Todos os grupos de diferentes áreas de deficiência podem participar

Mais do que outros desportos o Trail-O pode proclamar-se um desporto para todos.

O Trail-O engloba todas as áreas de deficiência, independentemente do participante poder ou não andar, usar cadeira de rodas convencional ou motorizada. Os únicos requisitos necessários são *ver* e conseguir interpretar o mapa.

A competição desenrola-se em iguais condições para todos. Um participante que possa andar não possui vantagens em relação a alguém que use uma cadeira de rodas.

Uma competição "dentro do nosso cérebro"

O modo como hoje em dia o Trail-O se desenrola significa que em princípio o participante compete usando o seu cérebro e não o seu "corpo físico" (parte motora). Todo o aspecto motor é eliminado da competição.

Quando necessário o atleta pode receber ajuda relativa a aspectos motores, seja em treino seja em competição.

Esta é a razão pela qual alguns dos indivíduos com maior grau de deficiência (motora) julgam ter finalmente encontrado uma modalidade em que sozinhos conseguem ter as iniciativas necessárias que lhes permitem competir em condições iguais com outros indivíduos, apesar da sua deficiência.

Já se tentou cronometrar as competições

No início do Trail-O, por volta de 1980, tentou-se cronometrar as competições mas logo se concluiu que era impossível fazê-lo de um modo que não se favorecesse ninguém.

Cronometrar a Orientação significava que os indivíduos que não podiam participar em actividades dependentes de factores motores estavam, à partida excluídos.

Pontuação, resultados/finalidades

A competição não tem a ver com quem completa a prova em menos tempo, mas sim com quem consegue interpretar melhor o mapa.

Em cada ponto de controlo existem 2 ou mais balizas para escolher. Quem escolhe a baliza correcta é pontuado com um ponto.

O atleta com o total de pontos mais alto é o vencedor.

Um desporto para todos

Mapas

Os mapas usados são os utilizados na Orientação comum, com as mesmas cores e a mesma simbologia. Nesta publicação os mapas apenas aparecem em preto e branco. Os mapas comuns utilizam 5 cores e o traçado de Orientação é, normalmente, assinalado a púrpura.

O terreno

Utilizam-se locais, quer para treinar quer para competições, em que seja possível utilizar cadeiras de rodas.

Por vezes utilizam-se parques e terrenos similares com caminhos em cimento e/ou gravilha, mas a maioria das vezes o terreno é em terra batida (acessível a cadeiras de rodas), em caminhos de bosques, e também em campos abertos e prados.

Os caminhos nem sempre estão perfeitamente definidos. Mas com assistência do ajudante consegue-se sempre ultrapassar pequenos obstáculos. Por vezes o terreno pode revelar-se algo sinuoso, mas com assistência do ajudante os obstáculos são sempre transponíveis. Nalguns locais, com declive mais acentuado, a organização poderá colocar ajudantes adicionais que colaborarão no ultrapassar desses declives - torna-se sempre mais fácil com mais ajudantes.

Ajudantes

Todo o participante tem o direito de receber assistência de um ajudante, mas apenas no que se relaciona com os obstáculos físicos. Aqueles que utilizam cadeira de rodas convencional precisam, normalmente, de um ajudante que empurre a cadeira durante a prova /treino.

Os participantes a pé podem precisar de um ajudante em quem se apoiem durante a actividade.

Os participantes em cadeira de rodas motorizada necessitam, por vezes, de um ajudante que lhes forneça assistência quando o declive é muito acentuado.

Alguns participantes não necessitam de ajuda no deslocar da cadeira de rodas mas, podem necessitar de ajuda para picar o seu cartão de controlo.

Os participantes, ou os seus clubes, devem tentar conseguir os seus ajudantes. A organização poderá conseguir ajudantes adicionais mas em número limitado.

Nem sempre é fácil...

Nem sempre é fácil actuar como ajudante de um participante em cadeira de rodas durante toda uma prova em terreno acidentado/irregular. Contudo, a organização ao colocar os ajudantes adicionais em locais com declive mais acentuado ou em longas subidas/descidas, permite algum repouso aos ajudantes principais.

Aos ajudantes não é permitida assistência/colaboração na resolução dos problemas relativos à Orientação.

Dentro da/no espaço da Federação de Orientação

Um dos excelentes aspectos no Trail-O, enquanto considerado um desporto para deficientes, é que se trata de uma actividade cujas federações tratam e consideram com igual relevância às outras actividades, ditas normais - isto também se reflecte nos clubes de Orientação. Assim, indivíduos deficientes que praticam Orientação têm oportunidade regular de estar em contacto com outros atletas de Orientação.

Alguns dos eventos de Trail-O são apenas para indivíduos portadores de deficiência, enquanto outros são organizados para indivíduos deficientes e indivíduos não deficientes, nos mesmos locais, no fundo e aqui sim, integrando o mais possível!

Algumas associações de desporto para deficientes incluem a Orientação nos seus programas desportivos.

Assim, os indivíduos deficientes que praticam Orientação podem escolher entre pertencer a um clube filiado na Federação de Orientação ou um clube filiado na Federação de Desporto para Deficientes. A organização das competições é, no entanto, realizada pelas federações de Orientação.

A classe de iniciados

Questões de Orientação sem dificuldade (grau de dificuldade menor)

As provas para iniciados apenas devem apresentar questões de Orientação extremamente simples.

O objectivo é, de um modo geral, testar se os participantes conseguem escolher os caminhos correctos nos cruzamentos e entroncamentos de caminhos, e também se conseguem tomar as direcções correctas entre pontos de controlo.

Nos pontos de controlo os problemas a resolver devem também ser de alguma simplicidade.

Início

No início da competição os participantes receberão um mapa de Orientação com o percurso marcado.

O mapa utiliza cinco diferentes cores sendo o percurso marcado a vermelho ou violeta. Nesta brochura os mapas aparecem a preto e branco, mas pensamos, no entanto, que são perceptíveis.

O ponto de partida está assinalado com um triângulo vermelho (aqui, neste caso está em preto). O ponto exacto de partida é o meio do triângulo.

A descrição do ponto de controlo informa-nos que o ponto de partida se encontra numa junção de caminhos.

Descrição do ponto de controlo

Junto com o mapa é entregue o "cartão de controlo" com a descrição dos pontos. No caso dos iniciados além da descrição (sinalética) do cartão de controlo é entregue uma descrição em texto. Deste modo pretende-se que o participante vá começando a tomar contacto com a sinalética utilizada em Orientação.

O caminho até ao primeiro ponto de controlo

Começa-se por escolher o caminho correcto para o primeiro ponto de controlo, exº escolher entre a bifurcação à direita e a bifurcação à esquerda - a escolha correcta seria a bifurcação à direita.

Depois de percorridos um pouco mais de 100 metros encontrar-se-á o primeiro ponto de controlo, no lado direito do caminho/carreiro.

No primeiro ponto de controlo

Neste local encontrar-se-ão duas balizas. Agora há que escolher a correcta.

A descrição deste ponto diz-nos que o local exacto é o "canto/esquina" do campo.

A baliza da esquerda está claramente numa esquina do campo.

A segunda baliza, que se encontra mais à direita, está colocada numa margem do campo recta, onde não existe qualquer esquina.

Assim, torna-se fácil concluir que a baliza à nossa esquerda é a correcta.

O cartão de controlo

Agora pega-se no cartão de controlo (na página seguinte encontra-se um exemplo de parte de um cartão de controlo).

Existem dois quadrados para o ponto de controlo 1 - um designa-se por **A** e o outro designa-se por **B**.

Quando nos colocamos de frente para as balizas, a baliza à nossa esquerda é sempre a baliza **A**, sendo a segunda a partir da direita a baliza **B**. Como decidimos que a baliza da esquerda era a correcta, vamos picotar o quadrado **1A**. Esta operação executa-se com um picotador (em baixo demonstrado). Cada participante transporta consigo um picotador durante toda a prova.

Em direcção ao ponto de controlo 2

Agora que já solucionámos as questões do primeiro ponto de controlo podemos prosseguir para o segundo ponto de controlo.

Para começar dirigimo-nos ao cruzamento de caminhos; agora há que escolher qual dos carreiros vamos seguir.

Decidimos seguir a direito, isto é pelo carreiro do meio.

Pouco mais de 200 metros à frente chegamos a uma junção de caminhos. Um pouco mais à frente avistamos o segundo ponto de controlo.

No segundo ponto de controlo

A descrição deste ponto de controlo diz-nos que o local exacto é uma "junção de caminhos".

A baliza da esquerda encontra-se no caminho da esquerda mas onde não existe qualquer junção. A baliza da direita encontra-se mesmo na junção dos caminhos.

Agora há que assinalar qual das balizas está correcta.

No cartão de controlo picotamos o quadrado 2B.

Em direcção ao terceiro ponto de controlo

Primeiro temos que escolher qual dos carreiros vamos seguir: o da direita ou o da esquerda.

Decidimo-nos pelo da direita. Depois de percorridas pouco mais de 100 metros encontramos duas balizas, já no ponto de controlo 3.

No terceiro ponto de controlo

A descrição deste ponto de controlo diz-nos que a sua localização será ao lado de uma rocha.

A baliza da esquerda encontra-se junto à base de uma grande rocha, que tem pouco mais de 1,5 metros de altura. A baliza da direita encontra-se perto de uma árvore, muito próximo da rocha. Agora há que assinalar a opção correcta.

Escolhemos a baliza da esquerda e por isso picotamos o quadrado 3A do cartão de controlo.

Em direcção ao quarto ponto de controlo

Primeiro decidimos continuar a seguir o carreiro. Passamos junto a dois pequenos carreiros no nosso lado esquerdo mas continuamos a direito no caminho mais largo.

Então atingimos outra junção de caminhos e há que escolher que direcção tomar. Escolhemos o carreiro que é praticamente o prolongamento daquele donde vínhamos. Depois de percorridos pouco mais de 50 mts encontramos as balizas do ponto de controlo nº 4.

No quarto ponto de controlo

A descrição deste ponto diz-nos que a sua localização será num fosso/regio.

A baliza da esquerda encontra-se dentro do fosso/regio, junto ao carreiro. A baliza da direita encontra-se junto a uma árvore onde não existe nenhum fosso/regio.

Assim, há que assinalar a baliza correcta, picotando o quadrado 4A no cartão.

E assim continuamos o nosso percurso...

Informações gerais sobre provas/percursos para principiantes/iniciados

Este tipo de percursos têm normalmente entre 8 a 10 pontos de controlo. As provas possuem aproximadamente uma extensão de 1,5 Km a 2 Km. Esta medição é efectuada pelo percurso mais curto em que as cadeiras de rodas possam passar.

Como se pode verificar, um percurso para principiantes consistirá essencialmente numa escolha muito simples de caminhos. Se escolher o caminho errado o participante terá que se aperceber desse facto e interpretando o mapa há que voltar atrás e encontrar o caminho acertado.

Não devem existir muitos caminhos/carreiros por onde escolher - um ou dois será o suficiente.

Os pontos de controlo devem, também, ser bastante simples. O seu principal objectivo será o de mostrar que a escolha anterior de caminhos estava correcta. As balizas alternativas devem ser colocadas de forma que não levantem dúvidas quanto à escolha a fazer, tal como no nosso primeiro exemplo - uma baliza foi colocada naquilo que designamos como esquina do campo e a outra foi colocada num local em que não existia qualquer tipo de esquina.

Aos principiantes não se deverá exigir tarefas mais difíceis do que estas.

De qualquer modo já é difícil

Para um principiante, de qualquer modo, já se torna difícil escolher os caminhos com ajuda de um mapa, mesmo quando se trata de situações extremamente simples como as nos cruzamentos ou entroncamentos de caminhos.

Muitos dos principiantes, não tendo a certeza da suas decisões, acabam por vezes por escolher a baliza errada, apesar das alternativas serem óbvias.

A classe B

Os percursos B são um pouco mais difíceis do que os dos principiantes

Estes percursos envolvem outros problemas além dos da escolha de caminhos.

Coloca-se a questão se um carreiro ser ou não acessível a uma cadeira de rodas, embora relativamente às direcções a tomar o grau de dificuldade seja similar ao anterior.

Por outro lado os pontos de controlo serão de uma maior complexidade.

Alguns dos pontos de controlo poderão encontrar-se no meio de arbustos, já um pouco distantes dos caminhos.

Nestes casos os participantes devem manter-se nos caminhos e daí analisar a posição das balizas - tomar-se-á então a decisão de qual baliza está correcta.

Além destas novas dificuldades a decisão também se tornará um pouco mais difícil pelos elementos característicos onde se colocarão as balizas.

Enquanto as balizas dos percursos de principiantes se encontram em cruzamentos, entroncamentos, edifícios, possivelmente uma rocha, entre outros locais facilmente observáveis, aqui, nos percursos B, as balizas poderão estar colocadas em pequenas escarpas, rochas, arbustos, etc.

Mais balizas

Na classe B temos mais de duas balizas por ponto de controlo.

Normalmente, encontram-se três balizas por ponto de controlo, mas também poderão existir só duas ou até mesmo quatro balizas.

À volta de um percurso B

Vamos mostrar-vos um exemplo de um percurso B para que possam aperceber-se das diferenças existentes relativamente ao percurso dos principiantes.

Início

No início recebe-se o mapa com o percurso marcado. Recebe-se também o cartão de controlo a descrição dos pontos de controlo e o picotador.

Outro tipo de descrição dos pontos de controlo

Na classe B a descrição dos pontos de controlo consiste apenas na sinalética utilizada pela IOF. Não será fornecida nenhuma descrição escrita.

Nesta classe os participantes terão que aprender a conhecer os símbolos de descrição dos pontos de controlo.

A partir do mapa verifica-se que o primeiro ponto de controlo é uma rocha, localizada a alguma distância do carreiro, no meio do bosque.

É desta forma que se decifra o que está descrito simbolicamente para o ponto de controlo nº 1.

A-C significa que existem três balizas para escolher. A seguir na descrição temos ainda as seguintes informações: rocha, 1,5 m de altura, no lado este.

Baliza a assinalar

Junto ao caminho, a oeste do ponto 1 encontra-se um sinal amarelo com um número a preto - nº1. Este sinal significa: deste ponto, a baliza mais à esquerda é a baliza A, a do meio é baliza B, e a terceira a partir da esquerda é a baliza C, etc.

Não tem que se estar em frente ao sinal para escolher a baliza correcta. podemos colocarmo-nos onde quisermos, desde que no carreiro. Mas precisamos do sinal para assinalarmos a baliza escolhida, através do picotar do cartão.

Assim, o sinal está colocado junto ao carreiro, acessível aos indivíduos em cadeira de rodas, e não no local das balizas.

De certo modo o sinal corresponde ao número de código usado nas balizas em competições de "corrida Orientação".

O sinal no Trail-O tal como o número de código na corrida de Orientação confirmam que atingimos o local correcto.

Os sinais possuem cores diferente, consoante a classe a que se destinam. O branco destina-se à classe de principiantes, o amarelo destina-se à classe B, cor-de-laranja destina-se à classe A. Quanto mais fácil é o percurso mais clara é a cor do sinal.

Três balizas no primeiro ponto de controlo

A baliza da esquerda encontra-se no lado sul dum rocha, a cerca de 60 cm de altura.

A baliza do meio encontra-se numa rocha, a cerca de 1,5 m de altura, e no seu lado este.

A baliza da direita encontra-se a norte de uma pequena rocha, a cerca de 50 cm do solo.

A escolha correcta é, claro está, a baliza do meio e assim, assinala-se a sua escolha através do picotar o cartão no quadrado 1B.

Em direcção ao segundo ponto de controlo

Primeiro há que regressar ao cruzamento de caminhos.

Ali há que escolher que caminho a seguir. Como é lógico escolhemos o carreiro da esquerda.

Prosseguindo no caminho passamos primeiro por um penhasco no nosso lado esquerdo.

Aqui devemos começar a olhar para o bosque do nosso lado esquerdo.

30 a 40 metros depois do penhasco avistamos as balizas do segundo ponto de controlo.

No carreiro encontra-se um sinal, amarelo com o número 2 em preto.

No final do segundo ponto de controlo

Na descrição do segundo ponto está indicado A-C o que significa que existem três balizas. Encontramos também a indicação: penhasco, na base de.

A baliza da esquerda está localizada no penhasco, na base deste.

A baliza do meio está também localizada no penhasco, mas no topo deste.

A baliza da direita está localizada num terreno um pouco íngreme, mas não está assinalado no mapa como penhasco.

Depois de decidir há que marcar a nossa escolha, através do picotar no quadrado 2A do cartão.

A baliza do meio não pode estar correcta uma vez que está localizada no cimo do penhasco. A descrição do ponto indica claramente que a baliza será no sopé do penhasco.

E o percurso continua em direcção ao ponto 3.

Tempo limite

Todas as classes têm um tempo limite para cumprir o seu percurso, sendo normalmente de 2:30h.

Se o tempo limite for excedido serão deduzidos à pontuação final - será deduzido 1 ponto por cada 5 minutos (ou parte destes) em excesso do tempo limite.

Na classe de principiantes e na classe B o tempo limite será sempre suficiente para terminar o percurso.

O tempo é mais relevante na classe A e na classe Elite

Nas classes A e Elite é normal alguns participantes terem pontos deduzidos da pontuação final. Os seus percursos são maiores e têm mais pontos de controlo.

Nestas classes o percurso chega a atingir mais de duas horas. O tempo é normalmente utilizado a pensar, a voltar atrás nos pontos de controlo para certificar-se da escolha correcta, etc.

Por vezes os participantes passam mais tempo nos pontos de controlo do que a deslocarem-se entre estes.

Generalidades sobre os percursos B

Estes percursos possuem, normalmente, entre 12 a 15 pontos de controlo.

A extensão dos percursos variam entre 1,5 Km e 2,5 Km.

A colocação das balizas poderá ser feita de tal forma que seja necessário conhecimentos e utilização de uma bússola para identificar a baliza correcta.

Os pontos cardeais e outras indicações simples poderão ser utilizadas na descrição dos pontos. Exº rocha, lado norte; depressão, lado norte; penhasco, sopé:

Também são permitidos pontos de controlo segundo as curvas de nível. Neste caso as balizas são colocadas de um modo que não sejam necessário grandes conhecimentos sobre curvas de nível para acertar com a baliza correcta.

A classe A

Os percursos A são muito mais complicados do que os percursos B

A escolha dos caminhos deve, nesta classe, e sempre que possível, ser mais difícil do que na classe B.

Os pontos de controlo deverão ser constituídos por elementos característicos mais pequenos e atendendo a pormenores mais complicados no mapa. Estes devem encontrar-se a alguma distância dos caminhos, no meio da vegetação. Quase todos os controlos serão encontrados em diferentes curvas nível.

Mais balizas

Na classe A usam-se 4 balizas em cada controlo, embora se possam encontrar apenas 3 ou mesmo 5 balizas.

Início

O local de partida para a classe A será o mesmo que o mesmo que a dos principiantes e da classe B: na junção dos caminhos.

Em direcção ao primeiro controlo

Para chegar ao primeiro ponto devemos usar o caminho da esquerda.

Desta vez torna-se mais difícil saber quando atingimos o ponto de controlo. Estudemos as curvas de nível do lado esquerdo do caminho. Naquele local devemos avistar uma pequena inclinação.

Se não estivermos certos e prosseguirmos para a frente iremos encontrar a junção de caminhos. Daqui conseguir-se-á voltar atrás até à zona das curvas de nível, onde se situa o ponto 1.

No ponto de controlo 1

Junto ao caminho, neste ponto, encontrar-se-á um sinal cor-de-laranja com o nº1 em preto. Daqui conseguir-se-á avistar 4 balizas a uma determinada distância no meio da vegetação.

A baliza da esquerda será a A, a seguir a B, depois a C e finalmente a D. A descrição do ponto de controlo indicava 4 balizas e: esporão, sopé/base.

A baliza A está localizada em algo que se assemelha com um esporão, um espinhaço no terreno, na sua base.

A baliza B está também localizada em algo semelhante a um esporão, no cimo de um espinhaço. Está mais perto do caminho do que a baliza A.

A baliza C está localizada em algo parecido com um esporão, na sua base. Também se encontra mais perto do caminho do que a baliza A.

A baliza D está localizada que se assemelha a uma pequena elevação, possivelmente um esporão ou espinhaço. Está mais longe do caminho do que as balizas B e C.

Agora trata-se de descobrir qual a baliza correcta.

Pode-se eliminar a baliza D já que se encontra muito a sul no mapa.

A baliza B está no cimo do esporão, logo também pode ser eliminada.

Há que escolher entre as balizas A e C.

Da bifurcação onde nos encontramos observa-se que a baliza A está mais acima do que o local onde nos situamos. A baliza C está mais abaixo relativamente ao local onde nos encontramos. Isso significa que, provavelmente a baliza A está localizada na curva de nível mais acima, a nordeste do ponto de controlo.

Assim, há que escolher a baliza C, picotando no cartão o quadrado 1C.

Em direcção do ponto de controlo 2

Para chegarmos a este ponto há que retrair o nosso sentido. Devemos escolher o carreiro da esquerda na direcção sudoeste.

No ponto de controlo 2

50 metros depois da junção encontramos um sinal cor-de-laranja com o número 2. Daqui avistam-se as quatro balizas. Junto do sinal distinguem-se perfeitamente as letras A, B, C, e D.

Todas as balizas estão localizadas em algo que se assemelha com pequenas concavidades. No mapa deverão estar assinaladas como reentrâncias.

A descrição indica 4 balizas e reentrância.

Agora trata-se de analisar as curvas de nível e outros pormenores do mapa.

Se nos deslocarmos pelo carreiro para sudoeste avistaremos claramente o penhasco. Daqui também se avista onde se situa a curva de nível que vem do penhasco.

Duas das balizas situam-se nesta curva de nível. Assim podemos eliminar as balizas A e B.

Deslocando-nos para trás no caminho avistamos o monte a norte do ponto de controlo que consiste numa curva de nível descontínua. A baliza C está na curva de nível correcta mas encontra-se muito junto do caminho. Está aproximadamente à distância donde se inicia a curva de nível descontínua. Por outro lado a baliza D encontra-se onde termina a curva de nível descontínua.

Assim devemos escolher a baliza D e picotar o quadrado 2D no cartão.

E assim por diante em direcção ao ponto 3.

Como é que os participantes da classe A devem proceder em cada ponto de controlo

Devem estudar os vários detalhes a partir do caminho. Movendo-se para atrás e para frente no caminho, devem comparar distâncias, direcções e posições e excluir aquelas balizas que logo estejam incorrectas. Depois devem, através de um processo de eliminação escolher a baliza correcta.

Por vezes a única diferença situa-se nas curvas de nível, o que poderá acarretar um gasto de tempo extra até tomarmos uma decisão.

Controlo de tempo = "tempo de decisão"

Nas classes B, A e Elite existe controlo de tempo.

Uma vez que se dá por vezes a situação de alguns participantes terminarem com o mesmo número de pontos, introduzui-se um método para desempatar.

É aqui que entra o controlo de tempo.

Nos pontos onde existe controlo de tempo é registado o tempo que cada participante demora a efectuar a sua escolha - é o designado tempo de decisão. Não se mede a performance física mas o tempo que se demora a decidir qual a baliza correcta.

Como é que se procede?

Os participantes não sabem quais os pontos onde existe tempo de controlo. Apenas quando lhes aparecem juizes num determinado ponto é que eles ficam a saber que esse é um dos "pontos de decisão".

Aqui não há tempo a perder e não se anda para trás e para a frente. Há que escolher bem mas o mais rápido possível, e por isso analisam-se as balizas do local onde nos encontramos.

As classes B possuem um ponto com controlo de tempo; as classes A possuem, normalmente 2 e a classe Elite poderá ter até 4 pontos com controlo de tempo.

Nas classes A e Elite o resultado final depende muitas vezes destes tempos de controlo ou tempos de decisão.

A classe Elite

A classe Elite possui os mais elevados graus de dificuldade

Sempre que possível, os percursos para a Elite devem ser ainda mais difíceis do que os da classe A.

Os pontos de controlo dificilmente serão mais complexos do que na classe A mas na classe Elite utilizam-se, usualmente 5 balizas.

"Nenhuma baliza tem que estar necessariamente correcta"

Existe ainda esta alternativa - nenhuma baliza tem que estar necessariamente correcta. Poderão estar todas mal colocadas.

Os participantes devem estudar cuidadosamente o mapa, e com a ajuda do controlo descritivo decidir qual o local e verificar se existe lá alguma baliza. isto aumenta bastante o grau de dificuldade.

Um quadrado vazio no cartão de controlo

Os cartões de controlo distribuídos à classe Elite possuem mais uma coluna de quadrículas. Esta coluna está vazia e não possui nenhuma letra.

Se o participante concluir que nenhuma das balizas está correctamente colocada deve picotar o seu cartão no quadrado vazio.

Não há sinal de controlo

Na classe Elite não existem os sinais de controlo junto aos caminhos.

Assim, deverá existir uma cuidada e correcta leitura do mapa para sabermos que atingimos o local de controlo.

O participante deverá colocar-se num local que se situe em frente da baliza mais à esquerda (a linha que une o atleta com a baliza deverá formar um ângulo de 90°). Daí há descobrir qual a baliza A, B, C, D, e possivelmente E e F.

Por vezes as mesmas balizas são utilizadas para a classe A e para classe Elite. Neste caso a classe A possui sinal de controlo.

Por esta razão a baliza a escolher poderá variar para classe A e classe Elite.

Início

O ponto de partida para classe Elite é o mesmo que para as outras classes: na junção de caminhos.

Em direcção ao primeiro ponto de controlo

Deve-se aproximar do primeiro ponto com precaução.

Devemos primeiro considerar a rocha à esquerda do caminho e depois a curva no caminho.

No primeiro ponto de controlo

A descrição do ponto indica: esporão a sul, base/sopé nordeste.

Do lado direito do caminho é fácil observar, a partir da curva, onde se encontram esporões e reentrâncias sobre a primeira curva de nível.

A partir de agora torna-se mais complicado: o terreno é já mais irregular do que na primeira curva de nível. Existem indicações de pequenas reentrâncias e esporões não visíveis no mapa.

Um pouco mais acima parecem existir pequenos..... e reentrâncias além dos dois que são visíveis no mapa, sobre a curva de nível auxiliar.

Do lado esquerdo do caminho existe uma rocha a uma curta distância - pode servir como referência.

Podem-se excluir as duas balizas mais à esquerda, a A e B, pois encontram-se ao mesmo nível da rocha.

As duas balizas mais à direita, D e E, também podem ser excluídas pois estão localizadas muito abaixo.

Assim só nos resta a baliza C.

Um pouco mais acima podemos observar onde se encontra a curva de nível acima do ponto de controlo. A partir daí podemos descobrir os dois esporões assinalados sobre a curva de nível quebrada no mapa.

Podemos também observar que a baliza C está no esporão correcto, na base virada a este.

Contudo a descrição do ponto indica: esporão a sul, base nordeste.

Não existe nenhuma baliza na base/sopé nordeste. Assim, todas as balizas estão incorrectamente colocadas, e devemos portanto picotar o cartão na quadrícula vazia, mais à direita.

Em direcção ao segundo ponto de controlo

Ao aproximarmo-nos do segundo ponto de controlo temos que começar a observar quando passamos o ponto mais alto e o caminho começa a tornar-se mais íngreme e a descer.

No segundo ponto de controlo

A descrição deste ponto indica: 5 balizas e terraço a sudeste.

Na descida em direcção ao ponto, a observação torna-se difícil, com penhascos, rochas, reentrâncias, terraços e esporões. Em toda a descida existem também, provavelmente, mais alguns pequenos esporões e reentrâncias além dos assinalados no mapa.

Na descida encontram-se algumas partes ligeiramente escarpadas que poderiam ser assinaladas no mapa como pequenos espinhaços. Aqui há que estudar as curvas de nível com muita atenção.

Se começarmos por observar o mapa a partir do entroncamento a seguir ao ponto de controlo, encontraremos os penhascos a oeste, e a rocha e o esporão a norte. Depois torna-se já mais complicado.

Se prosseguimos o caminho a partir do entroncamento, encontraremos primeiro o terraço e o pequeno penhasco do lado direito do caminho. Agora podemos identificar claramente onde a curva de nível se cruza com o caminho. Isto significa que podemos observar onde está localizado o ponto de controlo, verticalmente.

Agora aparece o terreno mais difícil.

Consegue-se descobrir a curva de nível e o terraço. Assim, podem-se excluir as 3 balizas à direita, a C, D e E.

As restantes balizas, A e B, encontram-se a diferentes distâncias do caminho.

Uma das balizas encontra-se no cimo do terraço e a outra encontra-se no sopé/base daquele.

A descrição do ponto de controlo apenas indica "terraço", sem especificar. Isto implica que a baliza correcta encontrar-se-á no cimo do terraço. Assim devemos picotar a quadrícula correspondente à baliza A.

E o percurso continua...

Listagem dos resultados

1. Mikael Andersson, Frolunda OL 14 pontos 45 seg
2. BC...14 " 83 seg
3. KP 13 " 13 seg
4. GG 12 " 24 seg

Se mais do que um atleta terminar com o mesmo número de pontos utiliza-se o "tempo de decisão" para ordenar a classificação. Este procedimento aplica-se às classes A, B e Elite. Na classe de principiantes não existem pontos de controlo com "tempo de decisão" e, em caso de igualdade de pontuação, os atletas ficarão empatados na mesma posição.

A experiência Sueca

O Trail-O cresce de ano para ano. O número de participantes, o número de clubes com Trail-O nos seus programas, o número de competições, o número de campos, e outras actividades aumentam todos os anos.

Durante o ano de 1992 cerca de 40 clubes de Orientação e de trail-O estiveram envolvidos em actividades de trail-O.

Ainda durante 1992 organizaram-se 21 eventos em trail-O a nível nacional, além de muitos outros a nível regional e local. Durante o ano de 1993 o número de eventos a nível nacional aumentará para 40, assim como também aumentará o número de eventos a nível local.

Durante 1992 o trail-O foi praticado em 18 dos 23 distritos filiados na Federação Sueca de Orientação.

Ainda durante o ano de 1992 serão organizados três campos ao nível nacional e vários pequenos campos ao nível regional.

O maior evento, durante 1992, em trail-O é o O-Ringen's 5-days, em que participam 20.000 atletas de 40 países, algo que se poderá descrever como o grande festival da Orientação.

Aqui, os atletas de trail-O participam na mesma floresta, terminam na mesma chegada, ficam acomodados nos mesmos alojamentos, participam na mesma cerimónia de atribuição de prémios, nas mesmas filas, etc, que todos os outros atletas.

A edição O-Ringen's 5-days de 1992 teve lugar em Södermanland, com Södertälje como centro/base do evento. A edição de 1993 terá lugar em Halland, com Falkenberg como centro/base do evento.

O campeonato Sueco ainda não é oficial e é designado como Campeonato Sueco de Orientação para Deficientes. Em 1992 este evento tem lugar em Orebro integrado na Taça do Mundo em Orientação.

Desde 1986 que se realizam anualmente competições de Trail-O a nível internacional. Anteriormente apenas a Noruega competia com a Suécia a nível internacional, mas em 1992 em Karlstad estarão três países a participar: Suécia, Noruega e Rússia.

Até agora a Suécia tem alguma vantagem e relação à Noruega já que, das edições anteriores entre estes dois, países possui um resultado de 5 - 2 a seu favor.

No futuro prevêem-se mais países a participar nestas competições internacionais.
Através dos anos temos organizado viagens a outros países no sentido de ajudar ao iniciar das actividades de trail-O naqueles locais. Entre outros países já nos deslocámos à Rússia e à Grã-Bretanha.