

---

# Orientação - Introdução

11-Jan-2007

Actualizado em 04-Nov-2010

## ORIENTAÇÃO - DESPORTO PARA TODA A VIDA

A Orientação é um Desporto recente em Portugal, mas tem já 100 anos de existência enquanto desporto organizado.

Com efeito, terá sido em Bergen - Noruega , no ano de 1897, que se organizou a primeira actividade desportiva de Orientação. Os países nórdicos são ainda hoje, aqueles onde a modalidade tem maior implantação, mobilizando um número de praticantes que coloca a Orientação entre os cinco desportos mais praticados na Escandinávia. A maior prova do mundo realiza-se anualmente na Suécia, "5 dias da Suécia", com um número record de 25 000 participantes.

A Orientação é uma das modalidades desportivas que mais tem crescido nos últimos anos em Portugal! A competição concilia-se com o lazer, num espaço que proporciona um permanente contacto com a Natureza. Cada pessoa escolhe o seu ritmo em função dos desafios que determinou, encontrando-se consigo mesma e, simultaneamente, permitindo conhecer novas pessoas, fazer novos amigos.

Na partida, cada praticante recebe um mapa onde estão marcados pequenos círculos que correspondem a pontos de controlo, materializados no terreno pelas "balizas" (prismas de cores laranja e branca), que estão acompanhadas de uma estação electrónica (e/ou um pequeno picotador). Introduzindo o seu identificador (ou picotando o seu cartão de controlo) o praticante comprova a passagem por cada ponto.

A escolha do itinerário entre cada ponto de controlo é uma opção do próprio praticante! Cada ponto é uma meta e, simultaneamente, a partida para um novo desafio. Cruzando prados, ribeiros e florestas, o praticante sente-se parte integrante do espaço que percorre... A velocidade de movimento tem que ser acompanhada pela velocidade de raciocínio para ler o mapa e interpretar a relação mapa / terreno, ponderar sobre as várias opções de itinerário, decidir!

---

A Orientação é praticada, em Portugal, nas seguintes disciplinas diferentes: Orientação Pedestre, Orientação em BTT, Corridas de Aventura e Trail Orienteering, este último prioritariamente para deficientes motores. Todavia, para além destas disciplinas com quadros competitivos nacionais e internacionais, são também organizadas provas de Orientação a cavalo, em canoa, etc.. As provas de Orientação são regra geral realizadas durante o dia. Contudo, há também provas nocturnas com grande adesão de participantes.

As provas do calendário da Federação Portuguesa de Orientação são abertas a todas as pessoas de qualquer idade, havendo sempre percursos para principiantes (fácil curto e fácil longo). A distância e a dificuldade dos percursos de Orientação variam em função da idade e do nível técnico dos praticantes, possibilitando a participação dos sete aos noventa e sete anos... Para participar solicite informações detalhadas aos Clubes organizadores ou à própria Federação.

Os mapas de Orientação são elaborados de acordo com as normas internacionais da modalidade. Para a competição, os mapas usados são normalmente com escalas de 1/10 000 ou 1/15 000, usando-se, contudo, escalas maiores, entre 1/2 000 e 1/5 000, para actividades de iniciação e / ou promoção.

O terreno "tradicional" para a prática da modalidade deverá ter muitos pormenores do relevo, ter floresta limpa e pouca vegetação rasteira. No entanto, a Orientação pode ser praticada em qualquer lugar desde que exista um mapa dessa área. As provas em parques / jardins e mesmo em áreas urbanas das cidades são cada vez em maior número e com grande adesão.