

## Dicas de Orientação



Antes da partida estuda o mapa e a legenda da mesmo - Faz isso todo o tempo que estiveres disponível. Familiariza-te com a forma do relevo da área; durante o percurso não podes perder tempo tentando adivinhar o que é alto ou baixo, o que é uma cerca ou muro. Toma exemplos de algumas medidas.

Não penses no evento como se fosse uma corrida - porque não é; na verdade é um desafio que lutas contra as tuas fraquezas, com tempo determinado. Querer ultrapassar outro atleta pode ser uma estratégia errada de prosseguir no percurso e talvez seja melhor tu parares um pouco para refrescar a cabeça antes de ir adiante. Mesmo ultrapassando-o, pode ser que ele seja o melhor de todos no final daquele percurso ou da competição. Então, ultrapassar um campeão, numa pernada de 300m num campo aberto, servirá para quê?

Nunca corras à tua velocidade máxima - debes completar um percurso de orientação como se estivesse comendo uma comida deliciosa, sentindo o prazer de estares degustando aquilo com muito gosto. Nunca fiques exausto. Podes cometer um erro no último controle tão facilmente quando no(s) primeiro(s) e é muito desanimador perder um bom percurso já no final, simplesmente porque estava cansado demais e enganaste-te. Caso termines um percurso e sintas que ainda estás cheio de energia, faz novamente, tentando ver onde perdeste tempo fazendo escolha de rotas inadequadas.

Não fiques parado caso tenhas te perdido e aches que não consegues prosseguir - pode ser que a "**Fada das Florestas**" apareça e te mostre o caminho certo, embora ela nunca tenha aparecido para mim ou para alguém. Volta pelo mesmo caminho, até ficar num ponto que tenhas a certeza da tua localização no mapa. Caso não queiras fazer isso, escolhe uma direcção: "Se eu for para leste, devo encontrar aquela estrada" - e corre o mais rapidamente possível, porém mantendo um olho nos acidentes geográficos que pudeses identificar no mapa.

Quando estiveres naquela estrada, começa a orientares-te novamente a partir dela. Melhor perder alguns minutos correndo



Is published in "Orienteering World" №1/92  
The author: Yuri MANNEV (RUSS)

400m do que uma hora correndo "à doida".

Não corras seguindo o teu **"instinto"** - mantem sempre o mapa à vista. Na mata, usa sempre a bússola, contando os passos. É horrível andar de um lado para outro, sem perceber exactamente qual o caminho certo a ser seguido e ir para o trilho errado, muitas vezes pegando um que esteja oposta àquele que realmente se está querendo tomar.

Não saias do controle em que estás para o próximo pensando em planejar sua rota no caminho - saí um pouco para o lado e então planeia. Escolhe um ponto de ataque e dirige-te para o mesmo. Você deve sempre saber o que estás fazendo, ou seja, quando achares que está próximo de um lago ou de uma colina, deve vê-los, confrontando-os no mapa com as características no terreno.

Nunca corras sem contar passos - mesmo que isso possa parecer desnecessário e possas ver teu ponto de ataque, conta. Pode ser um acidente característico parecido que esteja 50m antes ou depois e, estes 50m de diferença podem deixar-te em desespero, caso não sabes que são 50 e não 200m. Se contares e manteres a atenção no mapa, é impossível perdeste.

Nunca penses que estás certo e o mapa ou a bússola estão errados - é possível mas, na maior parte das vezes, isto não acontece. Nossos preconceitos são nossas maiores fraquezas. Se tu "sabe" que aquela é a ravina certa, mas não há prisma algum, seja humilde o bastante para considerar que estás errado. Vê o mapa, verifica qual a ravina paralela para a qual tu realmente dirigiste. Esquece aonde pensaste que estiveste: é surpreendente como alguém pode resolver o problema do local em que se está, somente ficando convencido que é



Is published in "Orienteering World" №2/91  
The author: Yuri MANNEV (RUSS)

possível que tu não estejas onde "pensas" que estás.

Não esqueças de "ler" as curvas de nível - tanto no mapa quanto no terreno. É comum que os iniciantes pensem sobre as curvas de nível como sendo "aquele confuso espaguete" que aparece entre vales e rios - e até mesmo bons orientistas enganam-se com frequência, não observando que deveriam estar correndo colina abaixo ao invés de colina acima.

Não te enganes pensando que és melhor do que os melhores – tu debes aceitar o facto de que as habilidades de orientação devem ser aprendidas, adquiridas com o passar do tempo. Não existe nenhuma mágica especial sobre azimutes, contagem de passos, curvas de nível, memorização da carta.

Entretanto, somente teoria não basta: ser capaz de usá-la com confiança e velocidade adquire-se com a prática constante. Se queres treinar tuas habilidades nada melhor do que participar em competições. Não fiques aborrecido com o facto de que poderias ter terminado em terceiro lugar se não tivesses tentado cortar caminho através daquela mata fechada. Por outro lado também não é bom somente andar por estradas. Durante um ano eu andei somente por trilhas e estradas, cobrindo enormes distâncias, apreciando a paisagem, mas raramente orientado-me, raramente melhorando minha técnica, raramente aprendendo algo novo, excepto que não é possível superar aqueles que correm e vão através da mata ou do campo. Não há monstros, além daqueles que existem em nossas cabeças.

Não acredite quando alguém diz que preparo físico não é importante - entre os melhores atletas há sempre aqueles que não são muito bons corredores, mas não se engane, eles podem ter óptima resistência. São sempre os bem preparados que dizem que preparo físico não é tudo. Eles podem ter esquecido ou nunca terem sabido como é fácil cometer terríveis enganos quando se está exausto.

Estas dicas foram publicadas na revista "CompassSport". edição de Dez83/Jan84, e são de autoria de John Knight - Inglaterra.