Equipamentos Necessários

A Orientação é um esporte nada elitista, todo mundo pode participar. A maioria do que é necessário você tem no seu guarda-roupas.

Vestuário

Para cabeça – Se o participante quiser se proteger do sol poderá utilizar um boné ou um chapéu. Mas uma dica, quando você está correndo quanto menos coisa você tem consigo mais fácil é a progressão.

Para o tórax – Camiseta de manga curtas ou compridas, de preferência leves para não acumular muito o calor. As de manga longa protegem mais. O mais importante é que seja confortável. Não é permitido usar camisetas cavadas. O ombro sempre deve estar coberto.

Para as Pernas – Certamente calças. Podem ser de nylon, sarja, enfim deve facilitar a locomoção e proteger as pernas de arranhões pela vegetação. Existe também um equipamento bastante usado pelos participantes que é a perneira uma espécie de caneleira (tipo as usadas em futebol mas um pouco maiores) que protegem as pernas de batidas em galhos quebrados ,etc.

Para os Pés – Tênis, botas ou chuteiras. Você deve se sentir confortável porque senão o prazer da orientação virará um martírio. O mais comum mesmo é o tênis, mas use um que possa sujar bem e seja mais resistente.

Outros acessórios – Existem pessoas que vão de óculos protetores, pequenas mochilas, cantis, camelbaks, etc. se você vai para curtir a natureza tudo vale, agora se você for correr mesmo a dica, novamente é, quanto menos coisa melhor.

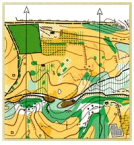
Bússola

A Bússola possui uma régua para auxiliar a medir a distância entre os pontos, uma agulha

imantada para auxiliar na orientação junto ao mapa. É um objeto importante em situações onde se requer maior precisão na leitura, onde o mapa tem poucos detalhes do terreno, ou visibilidade restrita devido à vegetação ou condição climática. Principalmente para certificar da direção a ser seguida, confirmar sua localização no terreno e manter o mapa orientado.

Para isso é utilizada uma técnica bastante simples chamada de azimute , que aliada a outra técnica mais simples ainda chamada de
Passo-duplo
, fecham, junto com a
leitura do mapa
100% das técnicas básicas de orientação. Saber usar a bússola é importante mas saber ler o mapa é sem dúvidas o fundamental para prática da orientação.

Mapa



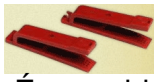
O Mapa possui uma escala identificada (ex-> 1:10000- 1 cm = 100m), símbolos que identificam objeto no terreno, como, árvores, rios, construções, etc, de acordo com uma simbologia internacional. Além disso, o mapa também apresenta os locais onde estão os pontos de controle(prismas), bem como os locais de saída e chegada da prova. Uma coisa importante que se tem em um mapa de orientação é a existência das linhas do norte (norte magnético). Colocadas como meridianas no mapa são direcionadas do sul para o norte indicadas com uma seta.

A razão porque nos mapas de Orientação, não apontam para o Norte Geográfico é que o ângulo entre o Norte Magnético e o Norte Geográfico (a declinação magnética) varia bastante em diferentes partes do mundo, e como os praticantes de orientação utilizam bússolas (que indicam o Norte Magnético e não o Norte Geográfico), estas linhas acabaram por se tornar uma norma de modo a evitar a existência de uma série de linhas de referência nos mapas, o que complicaria o processo em se retirar azimute. Os organizadores são responsáveis em oferecer o mapa.

Prisma

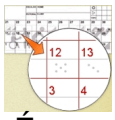
É uma espécie de bandeirola de pano, de duas cores, no formato de um cubo colorido, que serve para identificar, no terreno, o ponto de controle descrito no mapa. Os organizadores são responsáveis em colocar corretamente o prisma.

Picotador



É parecido com um grampeador, com nove dentinhos. São retirados alguns dentes de cada um destes picotadores, de forma que tenham seus desenhos diferentes, em cada prisma é amarrado um picotador e no final da prova existe uma pessoa que pegará o cartão de controle do participante com os picotes de cada ponto de controle e irá comparar com um gabarito, e assim validando o percurso.

Cartão de Controle



É o cartão onde o participante irá , no espaço correspondente ao número do ponto de controle, picotar para comprovar ao final da prova a sua passagem por ali. Os organizadores são responsáveis em oferecer o cartão.

Equipamento Eletrônico

Nas competições nacionais e em algumas regionais é utilizado o sistema eletrônico de apuração que substitui o Picotador e o cartão de controle. Junto ao prisma fica a Base Eletrônica e o atleta corre com um chip preso à mão que registra a passagem pelo ponto. Ao final do percurso o mesmo recebe um "extrato" com o tempo ponto a ponto e o total da prova.