

## Ce este Orientarea ?

Orientarea, este o disciplină sportivă, care constă în parcurgerea contra timp a unui traseu dinainte stabilit, marcat pe hartă, concretizat în atingerea punctelor de control, materializate în teren prin balize.

Esența competiției : orientarea în teren necunoscut, cu ajutorul hărții și busolei, parcurgând un traseu impus de organizatori, în cel mai scurt timp posibil.

Orientarea , se practică sub forma unor concursuri desfășurate în zone de șes, deluroase, muntoase, împădurite, cu relief frământat, dar există competiții spectaculoase în parcuri și orașe.

Harta de concurs, reprezintă foarte detaliat terenul de concurs – zona unde se desfășoară competiția, micșorată la o scară ce asigură suficiente informații și lizibilitate bună chiar în timpul alergării, având totuși un format practic, comod.

Traseul de concurs, desenat (tipărit) pe hartă cu culoarea roșie (rubin), începe de la plecare, start – simbol triunghi, urmează punctele de control - simbol cerc, unite printr-o linie și numerotate în ordinea de parcurgere obligatorie și în final sosirea - simbol două cercuri concentrice.

Nerespectarea succesiunii punctelor, precum și neparcurgerea integrală a traseului duce la neclasarea sportivului.

În teren, exact pe reperul marcat pe hartă, se montează balize de culoarea roșu-alb (sau portocaliu-alb), precum și un dispozitiv de marcare, înregistrare (perforator, indexor electronic), care confirmă trecerea concurentului prin punctul respectiv (vezi foto 1).



Foto 1 – Concurent în ultimul punct de control

Între două puncte de control consecutive, concurentul este liber să aleagă varianta proprie optimă, care îi asigură un parcurs cu pierdere minimă de timp. Astfel un bun tehnician caută rutele cele mai scurte, chiar riscante, pe când concurentul bine pregătit fizic, optează pentru o variantă ocolitoare prin care poate găsi sigur și rapid punctul de control.

Precizia și acuratețea hărții precum și corectitudinea de instalare a balizelor (fără să fie ascunse), asigură obiectivitatea concursului, eliminarea hazardului din competiție - orientarea nu este un joc de-a v-ați ascunselea!

Pentru a asigura o dificultate corespunzătoare, precum și satisfacția competițională scontată, făcând și diferența dintre sexe, traseele de concurs diferă. Astfel începătorii se confruntă cu trasee mai ușoare tehnic și fizic decât avansații, copiii au trasee simple, scurte, corespunzătoare cu nivelul lor de evoluție fiziologică în timp ce traseele pentru cei de 21 ani sunt cele mai lungi și mai grele tehnic, apoi din nou traseele devin mai ușoare (mai ales fizic) pentru categoriile de veterani.

Sistemul competițional este accesibil pentru toate vârstele, existând categorii între 10 și 90 ani – fete, băieți (F, M 10,12,14,16,18,20,21,35,40,45,50,55,60...90 ani), de la faze locale până la campionate mondiale.

Pentru a testa diferitele calități ale participanților se organizează concursuri individuale, ștafetă, pe echipe, etape de zi, de noapte, distanțe clasice, sprint, curse lungi, există Orientare-Schi și Orientare Mountain Bike.

Deci pe scurt:

- Concurentul primește în start harta cu traseul desenat pe ea – un număr de puncte de control, ce se parcurg obligatoriu în ordinea dată.
- El trebuie să se descurce singur, doar cu ajutorul hartii și al busolei
- Între posturile de control varianta nu este impusă, sportivului revenind-ui sarcina să aleagă ruta optimă.
- Concurentul justifică trecerea perforând fișa de control. În prezent fișa și perforatorul sunt înlocuite prin diferite sisteme de marcare electronică.
- La sosire se calculează timpul realizat, se verifică perforările de pe fișă, respectiv se citesc înregistrările de pe cardul cu memorie magnetică.
- Clasamentul se întocmește în funcție de timpul realizat, doar pentru cei care au parcurs traseul integral și au toate posturile atinse în ordinea dată.

## 1. De ce să practic acest sport ?

În România **Orientarea** ca și sport este puțin cunoscut, în timp ce există țări cu sute de mii de orientariști. În statele scandinave Orientarea este sport național.

Unul dintre motivele popularității modeste este dat de dificultatea mediatizării concursurilor. Acestea nu se pot desfășura în săli sau stadioane, ci în natură, concurentul dispărând după start în pădure și poate fi văzut doar după terminarea traseului, în sosire. Doar cel care într-adevăr participă la un concurs poate să aprecieze adevărata frumusețe și valoarea a acestui sport

Orientarea - “sportul pădurilor”, poate cunoaște o dezvoltare rapidă acum când societatea civilizată simte o nevoie din ce în ce mai mare de a evada uneori din mediul cotidian poluat fonic olfactiv și vizual, pentru recreere și destindere în mijlocul naturii.

Poate nici nu există sport mai curat și emoționant căci concurentul se bazează doar pe propria forță și îndemănare, în primul rând trebuie să învingă propriile slăbiciuni în mijlocul naturii. Nimic nu se compară cu bucuria care, după ce învingând toate dificultățile traseului reușești să ajungi învingător în sosire.(vezi foto 2)

Orientarea este mai mult decât un concurs, este o luptă cu tine însuși, cu limitele tale atât fizice cât și intelectuale. Deviza mereu în actualitate “aleargă cu cap”este interesantă dar perfect justificată deoarece în acest sport nu este suficient să fii doar un bun atlet și să ai o condiție fizică de invidiat. Acest sport îți solicită logica, atenția, intuiția, capacitatea de a lua rapid deciziile cele mai potrivite, inițiativa și nu în ultimul rând curajul – trăsături pe care oricine și le dorește, fie pentru el fie, pentru copii lui.

Este un sport generator de sănătate deoarece, cu predilecție, se desfășoară în mediul natural, indiferent de anotimp și condițiile meteorologice. Orientarea are capacitatea de a căli organismul și a de a dezvolta gândirea analitică.

Trebuie evidențiat și caracterul familiar al sportului, fără a fi în contradicție cu latura de performanță. Unele competiții devin adevărate festivaluri ale orientării: copiii preșcolari fac primii pași cu harta, bunicii lor, veteranii veșnic tineri, parcurg trasee incredibile, juniorii ambițioși se întrec pentru afirmare în timp ce în categoriile de elită se decid titlurile de campion. Pentru toți este însă comună satisfacția creată de parcurgerea prin forțe proprii a traseului.



Foto 2 – Simone Niggli (Elveția,) câștigând la Campionatul Mondial din 2009

De și nu ar trebui să fie un criteriu hotărâtor, în luarea deciziei de a practica o ramură sportivă sau alta, nici din considerații materiale nu trebuie să ne speriem de Orientare. Astfel participarea la competiții a amatorilor și copiilor este înlesnită prin taxe minime, nu necesită echipament sportiv special, organizatorii caută soluțiile de cazare și masă optime. Rămân cheltuielile cu transportul...Sportivilor de performanță care necesită pregătire și echipament adecvat, cluburile sportive și sponsorii asigură cadrul organizatoric și material necesar eforturilor deosebite.

În concluzie:

- În Orientare nu există adversari direcți. Adversarul principal sunt, de fapt, obstacolele create de terenul de concurs și limitele intelectuale și fizice proprii, pentru că și ceilalți concurenți sunt puși în aceeași situație, în fața

acelorași limite și obstacole, cheia succesului aflându-se în rapiditatea cu care acestea sunt rezolvate.

- Este un sport care îmbină atât calități fizice cât și calități intelectuale. Nu este ca șahul pentru care trebuie să ai doar calități intelectuale sau ca atletismul care necesită preponderent calități fizice, ci Orientarea le îmbină pe amândouă.

- Ca și în toate ramurile sportive care se desfășoară în mijlocul naturii, sportivii învață un lucru esențial: natura NU poate fi învinsă, noi trebuie să ne adaptăm la ea, s-o cunoaștem, s-o înțelegem, s-o respectăm și s-o iubim.



Foto 3 – concurenți între 8 și 55 de ani la Cupa Mureșului 2011

## 2. Cum a apărut și a evoluat acest sport?

Orientarea în teren a fost o calitate indispensabilă în evoluția omului: fără această capacitate omului primitiv i-ar fi fost imposibilă supraviețuirea în imensul necunoscut, în veșnica căutare a hranei, construirea drumurilor comerciale din antichitate necesitau de asemenea cunoștințe topografice temeinice, iar strategii războaielor medievale se foloseau deja de hărți “de orientare” rudimentare reprezentând așezările, masivele muntoase, rețeaua apelor.

În epoca modernă, apariția competițiilor în alte domenii sportive (atletism, călărie, navigație, schi, etc.) a sugerat pasionaților turismului, ideea de a găsi o formă de comparare, verificare, confruntare – orientarea competițională. Unele

surse (Wikipedia) consideră anul 1893 data organizării primului concurs de orientare, desfășurat lângă Stockholm.

Prima competiție atestată documentar, ținut în 1919 tot în Suedia, aduce propaganda necesară în fața publicului larg și propagarea rapidă al acestui exercițiu sportiv, prima dată în Scandinavia apoi în Europa. Atleți, schiori se străduiesc pe teren necunoscut cu ajutorul hărții și busolei, să ajungă în cel mai scurt timp de la o stație la alta, înșiruite sub forma unui traseu. Mai târziu au loc chiar și campionate, confruntări internaționale până când declanșarea celei de a doua Conflagrații Mondiale pune capăt elanului orientariștilor.

După al doilea război mondial, odată cu revigorarea mișcărilor sportive și turistice, fiecare țară cunoaște acțiuni de pionerat în acest domeniu, având regulamente, forme de organizare proprii. În România, Dávidházy Kálmán (vezi foto 4) introduce pentru prima dată această formă de turism competițional, organizând în M-ții Zărandului, jud. Arad, la 26 octombrie 1947 un concurs sub formă de stea. Participă 16 echipe (muncitori din fabrici), pe trei trasee (rute) cu lungimi între 3,5 km și 4,8 km având timp acordat 1oră/rută. A fost imboldul mișcării turistice sportive pentru ca, ulterior acestui moment, să se organizeze în mai toate centrele din țară concursuri derulate sub egida unor acțiuni sindicale, cooperatiste, de tineret etc. Nu se poate vorbi încă de un regulament comun, sunt doar niște exerciții turistice de teren desfășurate sub formă sportivă, se încearcă cu orice preț respectarea unor "timpuri de marș – trasee de regularitate", concurenții însă aleargă între stații sugerând opțiunea spre această formă de competiție.



Foto 4 – Dávidházy Kálmán organizând Cupa Zărandului



Federația Internațională de Orientare (IOF) se înființează în 1961 impunând un regulament unic printre membrii săi: trasee parcurse individual, contra timp în alergare, precum și sistemul competițional ce se culminează prin Campionatul Mondial. În România "orientarea turistică" este coordonată de către Federația Română de Turism Alpinism, care de bine de rău, neafiliată la IOF, se ghidează după regulamentul internațional, pune bazele orientării sportive actuale.

Folosind schițe rudimentare, greu obținute - totul fiind secret, controlul parcursului făcându-se prin ștampilare, animat însă de pasiunea caracteristică orientariștilor sunt organizate numeroase competiții locale, regionale cu participări masive. Apar concursurile tradiționale, care perpetuă și în zilele noastre: Cupa Zărandului (Arad) – 1947, Cupa Munților (București) – 1958, Cupa Olteniei (Craiova) – 1966, Cupa Gențiana (Timișoara) – 1967, Cupa Poligrafiei (Oradea) – 1967, Busola de Aur (1968). Primul Campionat Național se organizează în 1964 în împrejurimile cabanei Pârâul Rece iar din 1966 Cupa României.

Treptat influența progresului tehnic pătrunde și în orientarea românească, se acceptă termenul de orientare sportivă, apar primele hărți tipărite color (vezi foto 6), ștampilarea este înlocuită cu perforarea, compostarea. Anii '80 sunt cei mai prolifici, se organizează, conform unui calendar bine pus la punct, concursuri cu 300-500 de participanți, lotul național participă la confruntările internaționale ale blocului comunist. Această tendință ajunge la apogeu imediat după Revoluție când în 1990 se înființează Federația Română de Orientare (FRO), având primul pas important - afilierea la IOF.

Schimbarea de regim a dus din păcate la acutizarea problemelor și în lumea orientariștilor, desființarea cluburilor sindicaliste și cooperatiste, creșterea cheltuielilor de cazare, masă, reducerea timpului liber disponibil sunt câteva din dificultățile apărute.

În ultimul timp putem vorbi de o renaștere a Orientării Românești, caracterizat prin interesul crescut al societății față de această disciplină sportivă, numărul concurenților din ce în ce mai mare, competiții organizate la un nivel tehnic superior, rezultate internaționale deosebite

### **Cum se desfășoară un concurs de Orientare?**

Organizatorii publică din timp o invitație, un buletin (sau mai multe) din care putem afla toate detaliile legate desfășurarea competiției: data, locul, tipul de concurs, acces, posibilități de cazare și masă, taxe de participare, termenul de înscriere, caracteristicile tehnice ale traseelor, etc. Participanții trimit la rândul lor înscrierea, confirmând astfel participarea lor la concursul respectiv în categoria de vârstă și dificultate dorită.

În continuare vă prezentăm „filmul” unui concurs din perspectiva unui participant:

- Înainte de concurs se prezintă la validare, rezolvă toate problemele administrative și primește ultimele informații legate de concurs: lista de start, număr de concurent, accesul spre start, etc.
- Sosește în zona startului cu 15-20 minute înaintea plecării în concurs, își face încălzirea, evitând astfel accidentări, luxări, întinderi musculare, induce concentrarea necesară stării ”gata de start”. Nu se recomandă așteptările inutile de lungi în zona startului.
- Se prezintă în dispozitivul de plecare cu 2-3 min înaintea startului, este verificat de arbitrii, șterge și verifică cardul. Intervalul dintre doi concurenți consecutivi de pe același traseu este în general 2-5 min.
- În momentul startului de timp concurentul primește harta, decide repede varianta spre primul post și pleacă în alergare. Sunt cazuri în care, după startul de timp concurentul iese din zona plecării pe un culoar marcat, orientarea începându-se doar la capătul culoarului – startul tehnic. În acest caz semnul de plecare se desenează la startul tehnic. (vezi foto 5 și 6)

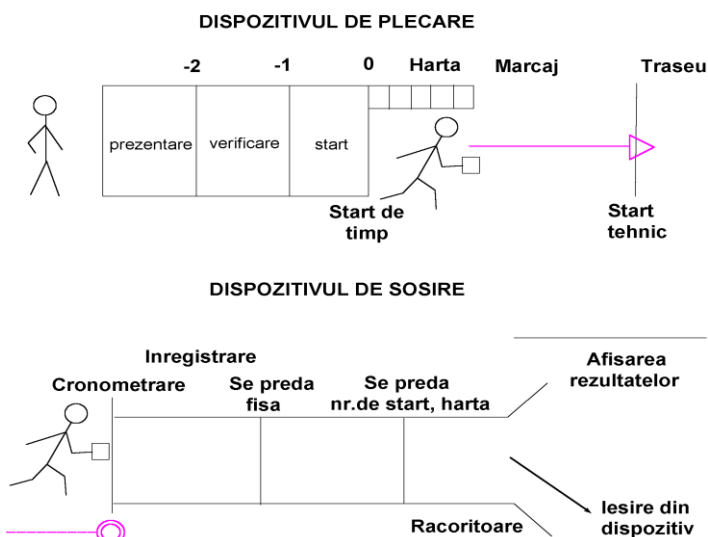


Foto 5 – Modelul unui de dispozitiv de plecare și sosire





Foto 6 – Dizpozitiv de plecare și sosire la Cupa Țărilor Latine 2010, Portugalia

- În punctul de control, odată atins, se verifică codul, se perforază corect fișa de control (o perforare dublă, ștearsă sau o fișă distrusă atrage descalificarea), în cazul utilizării cardurilor electronice, se indexează, se așteaptă sunetul de confirmare (dacă aparatul este defect se perforază pe hartă). Apoi se alege varianta spre postul următor și se părăsește urgent zona postului pentru a nu atrage adversarii (performerii știu direcția de ieșire din post înainte de a ajunge în el, apoi definitivează varianta în timpul alergării),
  - În cazul în care nu găsim postul imediat, fără a intra în panică și să se caute haotic, încercându-ne și mai tare, se procedează astfel:
    - se oprește și se consultă harta, ce greșeli s-au putut întâmpla (confuzii, deplasări în direcție eronată)
    - se uită în jur dacă nu există un reper sigur care să repună concurentul pe hartă
    - dacă nici așa nu reușești, se iese imediat la un reper mare apropiat, se studiază harta și se reface varianta inițială
- Deci: nu alergați degeaba căutând postul în fiecare tufiș!!
- nu se fuge orbește după alți concurenți, și ei pot greși!
  - o variantă bine aleasă și executată, chiar dacă durează câteva secunde în plus, este mult mai rentabilă decât o greșeală de 10-15 minute, cauzată de superficialitate.

- Ajuns la ultimul punct de control se intră prin culoar în dispozitivul de sosire, arbitrii cronometrează momentul sosirii, concurentul predă fișa și harta (dacă e cazul), se calculează timpul realizat (scăzând din timpul sosirii timpul plecării) și se verifică perforările de pe fișa de control. Dacă citirea este electronică, se indexează și în sosire, apoi descărcând datele de pe card la masa arbitrilor, se printează imediat timpul realizat (și timpii parțiali).

- După verificarea fișelor, indexărilor electronice, arbitrii afișează rezultatele preliminare. În momentul sosirii concurenților care mai pot influența soarta primei părți al clasamentului se întocmesc clasamentele pe categorii și se face festivitatea de premiere.

La un concurs mai mare, atmosfera din zona sosirii este deosebită: spectatorii îndeamnă favoriții lor pe ultima sută, concurenții sosiți discută rezultatele, compară variantele, analizează greșelile, speakerul anunță situația actuală a clasamentelor, în apropiere se desfășoară jocul de orientare pentru copii de grădiniță, există bufet și standuri pentru comercializarea materialelor sportive – adevărată sărbătoare.

Plecă acasă cu sentiment al împlinirii, ești oricum câștigător, ai fost în natură, ai participat la un concurs cinstit, aștepti deja următorul concurs, să-ți încerci din nou forțele, să-ți revezi prietenii orientariști...

### 3. Unde și cum pot să încep?

Activitatea la nivel local se desfășoară de obicei în jurul unui nucleu de sportivi pasionați care caută diferite cadre organizatorice pentru promovarea și practicarea orientării. Găsim astfel: cercuri la Palatele Copiilor, cluburi școlare, universitare, asociații, cluburi sportive, grupări private etc.

Putem găsi multe centre în țară unde sunt secții cu activitate permanentă, se organizează competiții, antrenamente, participă la competiții la nivel național sau internațional, însă oricine este binevenit în rândurile lor. În baza de date de pe adresa [www.fro.ro](http://www.fro.ro) și [www.orienteeing.ro](http://www.orienteeing.ro) găsiți adresele și numerele de telefon ale cluburilor, ale antrenorilor din toată țara.

Pentru a ajuta primii pași ai începătorilor, vom prezenta în continuare câteva reguli, idei, trepte pentru învățarea gradată a tehnicii de orientare, evitând astfel descurajarea pricinuită de primele eșecuri. Firesc, nu se pot folosi aceleași procedee, dozări, pentru inițierea unui copil de 6 ani sau a unui adult, consider că nu este o vârstă optimă, doar pregătirea trebuie personalizată corespunzător.

- în toate metodele folosite din timpul perioadei de inițiere să primeze plăcerea față de activitatea orientaristică, în procedeele folosite dar mai ales în mediul ambiant. Trebuie să devii fanatic ca să suporti (chiar să-ți placă) traseele în desigur, urcușurile interminabile, intemperiiile extreme...să uiți repede unele concursuri ratate.

- menținerea orientată a hărții în permanență, se poate exersa cu schițe, hărți simple unde sunt repere vizibile de departe, nefiind necesară utilizarea busolei.

Busola doar distrage atenția, este un accesoriu deranjant pentru începător, este utilă doar avansaților pe secțiuni complicate.

- citirea hărții se începe în mediul familiar al începătorului (școala, parcul, orașul), stressul provocat de o pădure necunoscută, “ostilă” va speria și dispersa concentrarea (vezi foto 7). Nu putem nega dependența de civilizație (asfalt, temperatură ambientală, comoditate, telefon mobil, etc), întoarcerea la NATURĂ se poate face doar treptat

- semnele convenționale, reprezentările de pe hartă nu se învață pe baza unei enunțări, ele trebuie sugerate și descoperite apoi discutate și fixate. O plimbare, excursie cu harta de orientare în mână urmată de reamintirea traseului parcurs și a reperelor vizitate este foarte utilă în acest sens (vezi foto 8).

- toate exercițiile se fac la început fără stressul cronometrului, ulterior putem reduce timpul acordat gândirii, să mărim viteza de execuție. Chiar dacă scopul este: activitate intelectuală în condițiile efortului fizic, metoda “aruncării în apă adâncă”, nu este cea mai potrivită, nu sunt înțelese pe deplin scopurile urmărite, se învață încet și superficial, se întipăresc procedee eronate.

- rezultate bune pot obține cei care stăpânesc la nivel apropiat cunoștințele de orientare și pregătirea fizică. Când începătorul posedă calități fizice deosebite (cei care practică deja alte sporturi), va trebui să încetinească conștient, până când avansează în tehnica Orientării, iar la cei evoluți intelectual (adulți, studenți) care vor deprinde mult mai ușor cunoștințele tehnice, accentul se va pune pe antrenarea alergării.

- alergarea este hotărâtoare în obținerea performanțelor, însă este opțiunea fiecărui orientarist la ce nivel dorește s-o practice. Forțarea alergării poate îndepărta pe veci un începător care mai târziu motivându-se, poate deveni alergător bun. Pe de altă parte sportul nostru aduce satisfacții și pentru cei mai lenți!



Foto 8 – descoperirea semnelor convenționale în timpul unei excursii.

#### 4. Cum este reprezentat terenul pe o hartă de Orientare?

Harta pentru concursurile de orientare este imaginea micșorată a zonei de concurs, reprezentată prin semne convenționale specifice acestui sport. Prin ea se redau fidel formele de relief, rețeaua de poteci și drumuri, sistemul hidrografic, vegetația precum și obiectele, construcțiile realizate de om. Altfel spus: harta este proiecția pe orizontală a zonei, împreună cu obiectele din teren. Cu cât această reprezentare este mai corectă, cu atât concursul devine mai obiectiv evitând astfel influența hazardului.

Harta, pentru a putea fi folosită trebuie orientată – adică întoarsă până nordul indicat pe hartă (prin linii subțiri albastre sau negre, paralele (din 500 în 500 m) să corespundă cu nordul magnetic. Nordul este în general în partea de sus a hărții și se indică astfel: N. Nordul magnetic (aproximativ același cu cel geografic) este indicat de busola concurentului. Cei experimentați reușesc să mențină harta orientată și după reperele din împrejur.

**Scara** este cifra care arată de câte ori s-a micșorat zona pentru a putea fi reprezentată pe hartă. La hărțile de orientare scările utile în redarea suficient de detaliată a zonei sunt: 1:10.000; 1:15.000; mai rar 1:5.000; 1:20.000.

Astfel:

1: 5.000 - 1cm pe hartă = 50m pe teren, 2cm = 100m

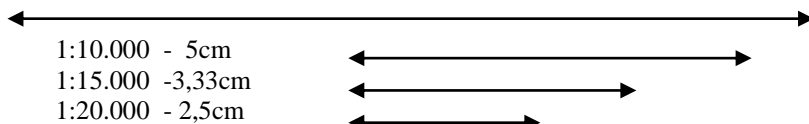
1:10.000 - 1cm pe hartă = 100m pe teren

1:15.000 - 1cm pe hartă = 150m pe teren; 6,7mm = 100m

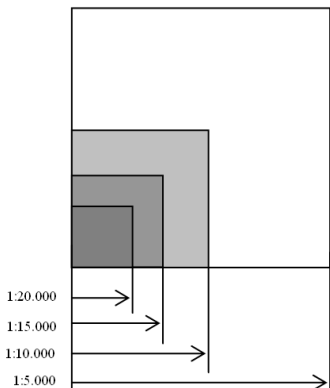
1:20.000 - 1cm pe hartă = 200m pe teren; 5mm = 100m

Sau: 500m pe teren, pe hartă este:

1: 5.000 - 10cm



În zonele de șes, deluroase, cu relief simplu, unde rețeaua de poteci este rară este suficientă o hartă cu scara 1:15.000 (ușor de manipulat), pe când la cele frământate, cu multe repere (stânci, gropi, vegetație variată), este necesară scara 1:10.000. La concursurile de scurtă distanță (în parc sau urbane) este utila scara 1:5.000 (sau 4.000). Sunt cazuri în care la același concurs, pentru ajutorul concurenților se folosesc scări diferite, categoriile de copii, cu trasee scurte primesc 1:10.000, la fel ca și veteranii (majoritatea purtători de ochelari), în timp ce categoriile cu trasee mai lungi au harta micșorată la 1:15.000, scară ce asigură un



format mai mic, mai ușor de manipulat în timpul alergării.

Măsurarea distanței pe traseu este necesară doar pe lungimi mici, gradul de detaliere a hărților permite parcurgeri lungi prin desfășurarea reperelor din jur. Însă pentru găsirea sigură a reperelor mici este necesară măsurarea distanței evitând astfel căutările lungi. Concurantul măsoară pe hartă (cu ajutorul gradațiilor de pe busolă), transformă în pași dubli (se numără doar pe un picior) și execută în teren distanța respectivă. Procedeu presupune etalonarea anterioară a pașilor dubli (pd). Exemplu: scara 1:10.000, sportivul are etalonat pașii pentru alergarea ușoară = 40pd/100m, se măsoară pe hartă 15mm:15mm = 150m = 60pd.

Pe teren se impun corecții la măsurarea distanței, în funcție de viteza de alergare, panta de urcat sau coborât și de felul solului (noroi, nisip, vegetație de sol, asfalt, etc.).

**Semnele convenționale** sunt speciale, folosite doar pentru hărțile de concurs, astfel concepute să furnizeze suficiente informații concurenților și să fie citibile și în alergare. Ele sunt reglementate de IOF și sunt universal valabile, însă diferite față de cele de pe hărțile turistice sau geografice. Desigur toate obiectele din teren nu pot fi desenate pe hartă (deși există simbol pentru copacul singular, toți copacii din pădure nu se pot reprezenta, pentru aceasta este

simbolul “pădure”), important este ca o hartă să asigure orientarea precisă a concurenților, să nu fie încărcată cu reperi de prisos.

Semnele sunt astfel concepute să fie sugestive, să semene cât posibil cu obiectul din teren. La unele culoarea sugerează natura reperului (ex: albastru pentru fântână), la altele desenul simbolului seamănă cu imaginea latelară al obiectului ( ex: T pentru pândă), dar majoritatea sunt inventate, aplicate pe baza unei înțelegeri, convenții. Reprezentarea la scară nu este posibilă la obiectele mici. Astfel în timp ce la o casă mai mare putem desena pe hartă conturul proiecției pe orizontală, simbolul folosit pentru o groapă de 1-2 m (v) acoperă suprafață de 10x12m la scara 1:15.000. La fel lățimea simbolului pentru drumul asfaltat acoperă 15m, în realitate neavând doar 7m. Această exagerare este necesară pentru citirea, recunoașterea lor chiar și din alergare, semnele se deseneză cu centrul exact la locul lor din teren, poziția reciprocă dintre reperi este importantă, iar distanța dintre ele se măsoară din mijlocul simbolului.

Pentru reprezentarea planimetriei (reprezentarea formelor de relief fiind subiectul capitoul următor), se folosesc semnele convenționale de culoarea albă, galbenă, verde, albastră, neagră și maro. Acestea sunt prezentate detaliat pe coperta față, spate interior, tipărite color. În continuare prezint câteva generalități despre culorile convenționale, pentru o mai bună înțelegere și învățare a simbolurilor.

Culoarea albă în combinație cu cea galbenă și verde este folosită pentru reprezentarea acoperirii cu vegetație a terenului. Pentru că asigură transparență totală și este cea mai ușoară reprezentare grafică, culoarea albă este atribuită reprezentării zonei acoperite cu copaci, pădurii curate, alergabile, mediul de bază al majorității concursurilor. Peste acest fond se tipărește după caz nuanțe galbene sugerând lipsa acoperirii, sau nuanțe verzi arătând gradat îngreunarea alergabilității și a vizibilității.

Culoarea galbenă reprezintă terenul descoperit, lipsit de copaci, în combinație cu alte culori și semne se folosește pentru redarea diferitelor suprafețe neîmpădurite: poieni, teren arat, pietros, livezi etc.

Culoarea verde, culoarea vegetației se folosește atât la reprezentarea suprafețelor cât și la câteva reperi punctiforme. Astfel cu cât pădurea este mai deasă cu atât harta va avea culori verzi mai închise, cu cât terenul este mai greu alergabil hașurul verde de pe hartă va fi mai pronunțat. Reperi punctiforme de vegetație mai des utilizați sunt copacii singuratici (O – verde) și buturugile (X – verde).

Culoarea albastră se folosește pentru reprezentarea rețelei hidrografice. Întâlnim simboluri pentru suprafețe: lacuri, mlaștini, reperi lineare: râuri, pârauri sau obiecte punctiforme: fântâna, izvorul.

Culoarea neagră, bine vizibilă (deci importantă) este utilizată pentru reprezentarea obiectelor de teren artificiale, facute de om și celor din piatră. Sunt simboluri negre pentru suprafețe: clădiri mari, suprafețe pietroase, reperi lineare: garduri, pereți stâncosi și obiecte punctiforme: iesle, bolovani. Cea mai

importantă utilizare a culorii negre este însă reprezentarea rețelei de poteci și drumuri, prin linii (negre) întrerupte, apoi continue sugerează prin mărirea simbolului, vizibilitatea, mărirea obiectului din teren.

Culoarea maro, importantă în reprezentarea prin curbe de nivel, al formei de relief, se folosește și în planimetrie. De exemplu suprafețe asfaltate, șanțuri, diguri, gropi, movile – reperi legate de pământ.

Cunoașterea semnelor, reprezentărilor este foarte importantă, atât în faza citirii hărții când concurentul alege varianta spre punctul următor (ex: nu recunoaște un obstacol de netrecut), dar și în faza execuției, când ignorarea unui reper necunoscut poate duce la pierderea contactului cu harta și implicit pierdere de timp. De aceea se recomandă însușirea temeinică și reîmprospătarea periodică a cunoașterii semnelor convenționale, actualizarea cu noutățile și cu unele semne specifice local.

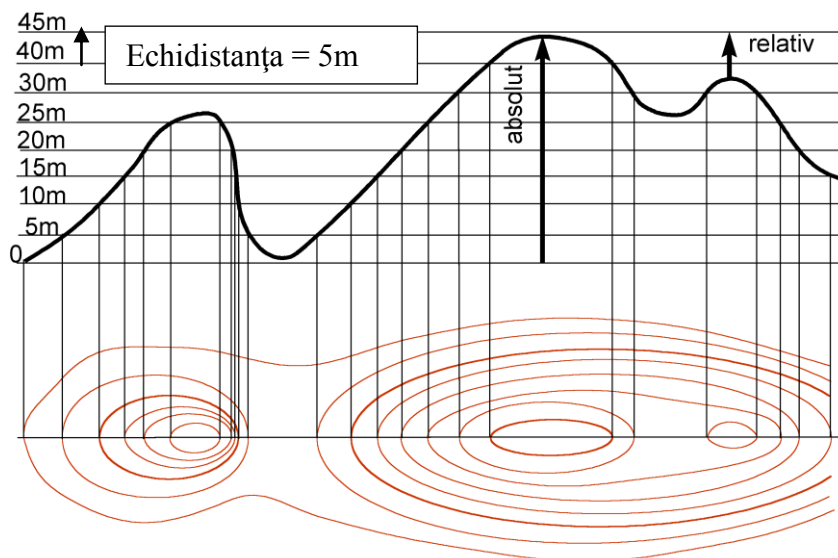
Oricât de bună și actuală ar fi o hartă este necesară totuși de o gândire logică, prevăzătoare în timpul interpretării. Un concurent bun, sintetizând mai multe informații de pe hartă, nu este deranjat de o neconcordanță dintre teren și reprezentare. De exemplu: o pădure alergabilă primăvara, poate deveni deasă vara, cursurile de apă, mlaștinile temporare pot fi obstacole după un anotimp ploios sau inexistente după secetă, o exploatare forestieră poate genera defrișări, drumuri netrecute pe hartă. La un concurs cu mii de participanți apar urme, poteci noi chiar în timpul competiției. Aceste neconcordanțe sunt și mai pronunțate la folosirea hărților cartografiate cu mai mulți ani anterior.

## **5. Când urc, când cobor, cum să urc cât mai puțin?**

Majoritatea concursurilor se desfășoară pe zone deluroase, montane, denivelările creând probleme tehnice și fizice suplimentare. Pentru un parcurs cât mai eficient se impune cunoașterea interpretării formelor de relief. În urma citirii hărții, traseul trebuie analizat tridimensional, acest detaliu fiind un ajutor suplimentar în navigație, pe de altă parte formele de relief constituie obstacole care mereu trebuie analizate, cântărite în alegerea variantelor.

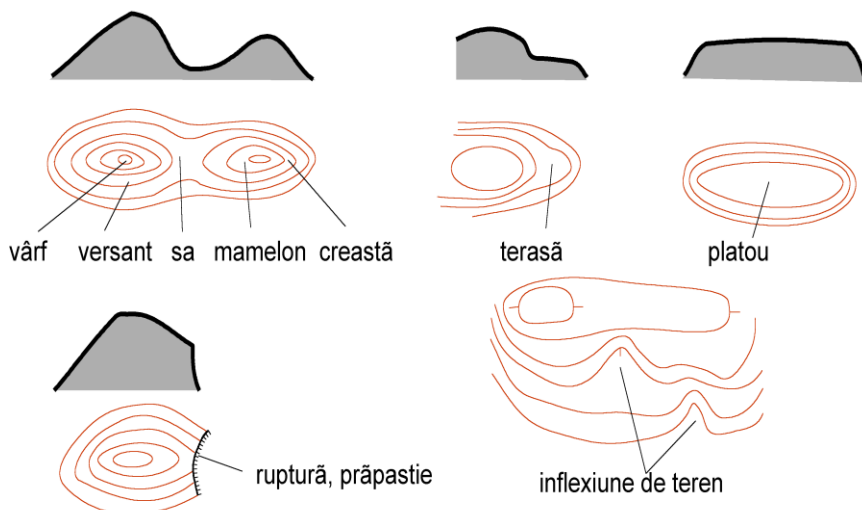
Pe hărțile de Orientare relieful este reprezentat prin curbe de nivel. Acestea sunt generate prin intersectarea formelor de relief cu plane orizontale (teoretice) echidistante, din 5 în 5 sau din 10 în 10m. Pe fiecare hartă, pe lângă scara folosită, se specifică și echidistanța utilizată. Curbele astfel obținute, văzute de sus dau o imagine plastică a zonei.



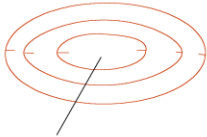


Se observă: unde panta este mai abruptă curbele de nivel sunt mai dese în timp ce la panta lină, distanța dintre curbele succesive este mai mare. Sunt definite conceptele: înălțime absolută - altitudinea măsurată de la nivelul mării, înălțime relativă - comparativ cu alte forme din jur.

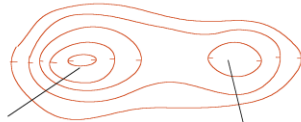
În continuare se prezintă câteva forme de relief caracteristice:



Spre deosebire de formele anterioare, la care apa curge jos de pe ele, formele negative strâng apa:

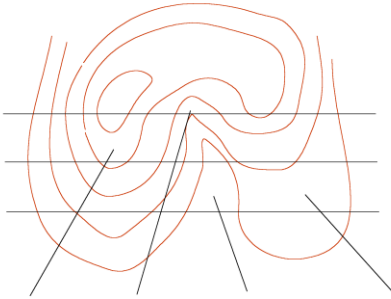


depresiune, dolină

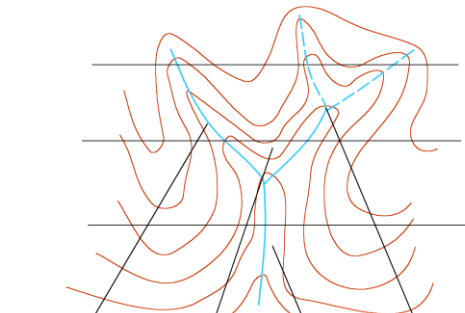
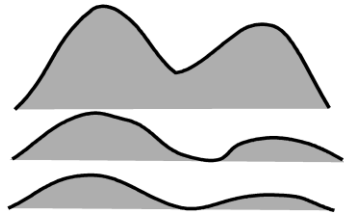


dolină adâncă

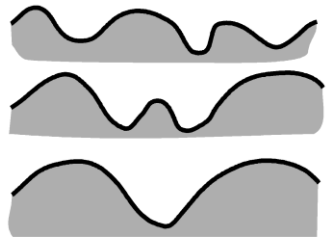
dolină plată, superioară



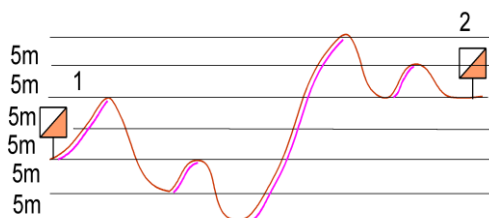
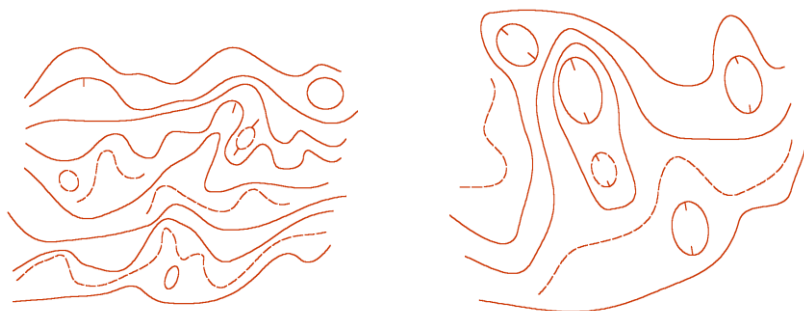
creastă    vale abruptă    vale lină    creastă lină



vale secundară    bot de deal    vale principală    confluență



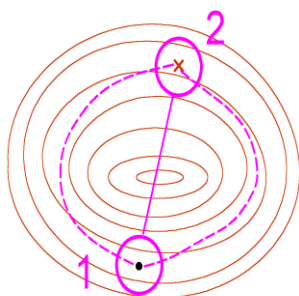
În zonele cu relief simplu, crestele alternează cu văile, vârfurile cu versanții. Pentru a mări dificultatea concursurilor, la avansați se preferă zonele cu relief frământat, pline de terase, inflexiuni, trepte de teren, mameloane sau terenurile carstice, unde rețeaua hidrografică subterană modelează pânii, doline, alunecări de teren.



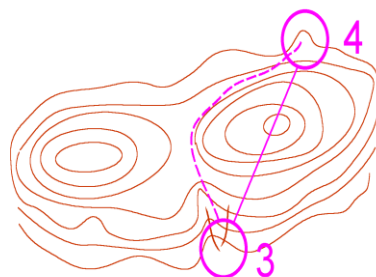
Diferența de nivel între postul 1 și 2 = 50m

Pentru concurență înălțimea absolută nu are importanță prea mare, se folosește noțiunea de diferență de nivel - totalitatea urcușurilor de pe întregul traseu sau pe secțiunea dintre două posturi.

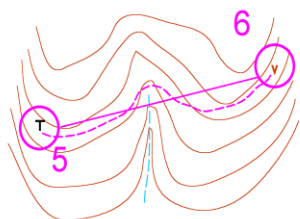
În zonele deluroase, muntoase deplasarea pe linia dreaptă între posturi poate să însemne multe urcușuri și coborâșuri inutile, care sunt mai obositoare decât o rută mai lungă, ocolitoare cât se poate de plată, câștigând astfel timp prețios și se economisește efort fizic. Ex:



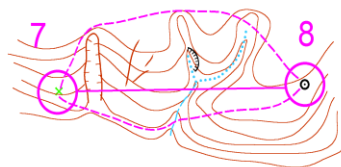
ocolirea pe nivel a mameloanelor



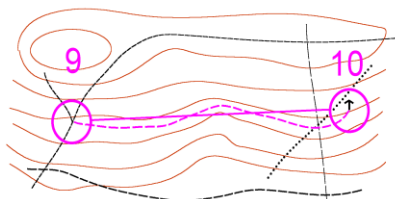
traversarea crestei la sa



ocolirea pe nivel a văilor



variante de ocolire a obstacolelor din teren



- mers pe nivel, utilizabil pe versante nici prea abrupte nici prea line, când urmărirea formei este aproximativă

În practică, pentru a realiza varianta optimă, este necesară îmbinarea cunoștințelor de planimetrie și de relief – suprapunerea obiectelor din plan pe formele de relief. Există o mare diversitate de forme de relief la nivel mondial: scandinave, carstice, dune de nisip, clasice, cu alternanță creastă vale, etc. Astfel se împune pentru fiecare, folosirea unor tehnici de navigare specifice, bazate pe citirea formelor de relief.

## 6. Cum să mă orientez în teren?

Poziționarea și menținerea orientată a hărții este foarte importantă, ca atare trebuie exersată, însușită la nivel de automatism. Este foarte util să putem face acest lucru observând reperele majore din jur, formele de relief marcante, însă sunt situații în care orientarea hărții este greoaie sau imposibilă fără utilizarea busolei (zone împădurite, fără vizibilitate, relief complicat).

Harta se orientează, se întoarce până când nordul indicat pe hartă va corespunde cu cel arătat de acul magnetic al busolei (în general capătul vopsit în roșu). Folosirea busolei în orientarea hărții creează siguranță în navigare, implicit și câștig de timp, sunt însă tehnici de orientare care se bazează exclusiv pe utilizarea busolei.

Busola este instrumentul important și unic în același timp, care îl ajută pe concurent. Spre deosebire de busolele turistice și militare, cele pentru orientare sportivă sunt adaptate cerințelor acestora și au următoarele caracteristici:

- capsula umplută cu lichid oferă acului magnetic o stabilitate mărită, poziționare rapidă, este gradată și rotabilă
- vârful marcat al acului magnetic (vopsit în roșu) indică direcția Nord

- forma busolei este astfel concepută să permită luarea direcției și menținerea unghiurilor de marș cât mai ușoară și precisă
- conțin diferite gradații pentru măsurarea distanței în mm sau la scară.

Busolele purtate în mână sunt preferate de cei obișnuiți cu traversările lungi, iar cele purtate pe deget sunt recomandate celor care preferă citirea continuă a hărții (vezi foto 9).

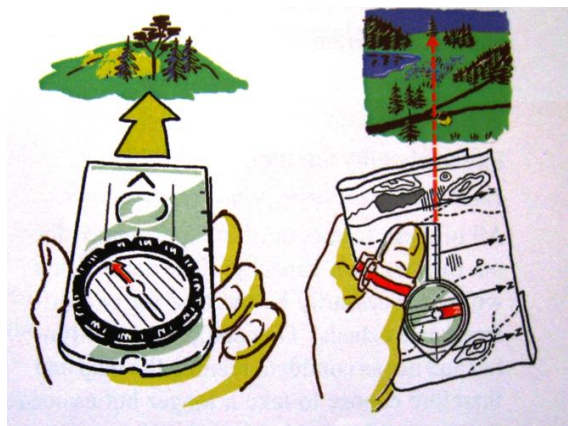
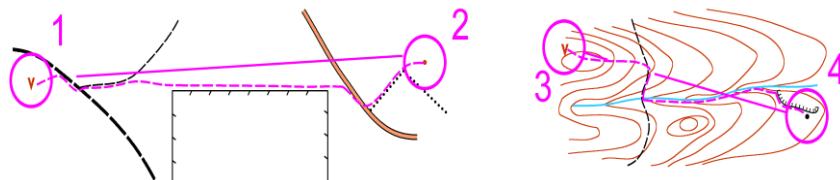


Foto 9 – tipuri de busole folosite în concursurile de orientare

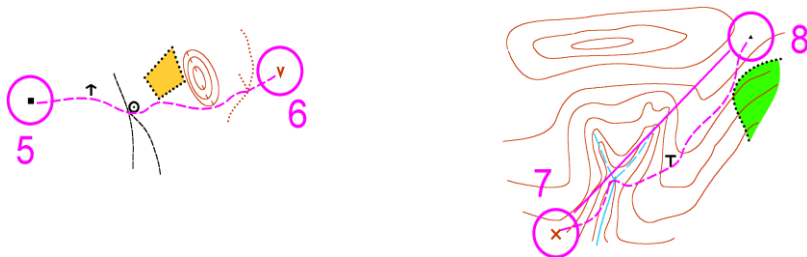
Un concurent bun, în timpul parcursului folosește simultan diferite tehnici, culege din jur cât mai multe informații și le utilizează selectiv. În continuare pentru o mai bună înțelegere, se prezintă distinct tehnicile de bază.

**Tehnici de orientare planimetrice** - nu înseamnă că se pot utiliza doar pe teren plat, ele sunt valabile și în zonele deluroase, muntoase unde paralel trebuie citit și relieful. Între posturi pentru evitarea alergării haotice se pot folosi următoarele tehnici de orientare:

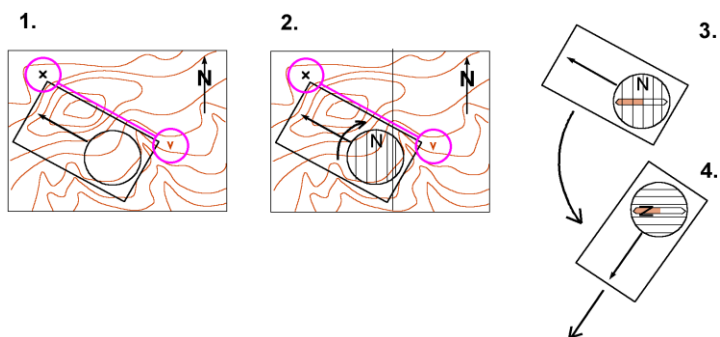
- urmărirea unei linii conducătoare - se pot folosi ca și linii conducătoare: drumuri, poteci, șanțuri, pârauri, garduri, limite de vegetație, văi, creste, etc. Mersul de-a lungul acestora este ușor, rămâne să fim atenți la pornire și la ramificări să nu facem confuzii cu alte linii asemănătoare, dar de direcție diferită.



- urmărirea reperelor din împrejurimi - în acest caz, neexistând linii conducătoare, concurentul citește și identifică în timpul parcursului reperele punctiforme mari: borne, intersecții, case, iesle, stânci, diferite forme de relief, etc.



- tehnica vizelor – noțiunea unghi de marș - când nu există linii conducătoare, obiecte de teren identificabile în jur, nici relieful nu prezintă detalii ușor de urmărit, ne poate ajuta executarea unei vize – adică un parcurs într-o direcție cu ajutorul busolei: unghiul de marș.



În cazul folosirii unei busole plate, etapele acestei tehnici sunt următoarele:

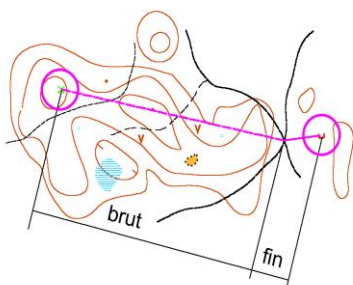
1. Se așează busola pe hartă astfel ca muchia ei (sau o linie paralelă), să unească locul de pornire cu locul unde se vrea a ajunge în linie dreaptă.
2. Se rotește capsula busolei până când liniile de pe capsulă devin paralele cu direcția Nord de pe hartă.
3. Se ține busola în mână orizontal, rotindu-ne până acul magnetic se încadrează între gradațiile capsulei.
4. Direcția astfel indicată de busolă este cel de urmat și poate fi continuu urmărită, menținând acul încadrat între gradații.

Sportivii cu simț spațial bun sunt automatizați cu menținerea orientată a hărții. Ei folosesc busola pentru a orienta harta doar în zonele unde nu există alte repere și din când în când pentru a verifica direcția parcursă. Pentru acest scop sunt ideale busolele pe deget.

Nici la începuturi o variantă nu se poate reduce doar la parcursuri din viză în viză. Sunt însă cazuri când această tehnică este inevitabilă și foarte utilă:

a) viză brută, generală – când vrem să ajungem la un obiect de dimensiuni mari (de ex: poiană, drum, lizieră) și în mare ne este indiferent până acolo pe unde mergem. Se ia viza de pe hartă (de multe ori din alergare), se fac verificări mai rare, nici măsurarea distanței nu este necesară. Parcursul pe acest interval este rapid nefiind necesare opriri pentru identificarea reperelor din jur.

b) viză fină, precisă – se utilizează pe distanțe scurte pentru atacul final al posturilor, care nu au puncte de atac pregnante apropiate. Se procedează astfel: se ia unghiul atent de pe hartă, se transpune în teren mai des și se măsoară pașii. Neexistând alt sprijin este nevoie de multă experiență pentru a nu avea greșeli de măsurare. Nu se recomandă pentru porțiuni mai lungi de 200 – 300m.



## 7. Unde este amplasat punctul de control?

La concursurile de orientare naționale, internaționale se impune folosirea unor simboluri universale pentru identificarea punctelor de control (a nu se confunda acestea cu semnele convenționale de pe hartă). Acestea sunt editate sub forma unui tabel monocolor lipit, tipărit pe harta fiecărui concurent (suplimentar se poate pune și pe antebraț, astfel fiind citibil fără desfășurarea hărții). Simbolurile descriu univoc fiecare punct de control, plecarea, culoarul de sosire și conțin informații referitoare la:

- A. Numărul de ordine al postului
- B. Codul de identificare
- C. La care din obiectele similare din jur se face referire
- D. Denumirea obiectului postului
- E.F. Detalii legate de obiectul postului, dimensiuni și forma
- G. Amplasarea balizei față de reper
- H. Alte informații suplimentare

Exemplu: descrierea punctelor pentru categoria masculin până 12 ani, lungimea traseului 2km, diferența de nivel 30m.



		A B C D E F G H								
		M12	2,0 km		30 m					
		▷		↗	↘					
1	31	∧		↘						
2	33	•				≡	⤴			
3	34	∇	∩	3x5	○					
4	36		∇	2						
5	39	⋯	⊞		○	☐				
6	40	→	≡	3	⊥					
7	45	↖	▲					⚡		
8	52	∩	—							
9	60	↗	⚡	×						
		⊗	340 m					⊙		

Plecarea: bifurcație de poteci

Post 1: cod 31, confluență de ravene

Post 2: cod 33, între două movile, arbitru în post

Post 3: cod 34, groapă de 3x5m, adâncă, marginea vestică

Post 4: cod 36, groapa din mijloc de 2m diametru

Post 5: cod 39, poeniță acoperită cu vegetație, partea NV, răcoritoare

Post 6: cod 40, perete stâncos superior, înalt de 3m, postul la picior

Post 7: cod 45, stâncă nordvestică, post de anunțare

Post 8: cod 52, adâncitură plată, partea superioară

Post 9: cod 60: încrucișare de drum cu pârâu,

De la ultimul post fără culoar marcat 340 m până la sosire.

## 8. Ce fel de ținută este indicată?

Un echipament neadecvat poate cauza neplăceri, implicit pierdere de timp prețios. De aceea se recomandă alegerea minuțioasă a ținutei potrivite, adaptate concursului pentru care ne pregătim. Sunt de notorietate greșelile începătorilor nesfătuiți: pantofi care alunecă, fac bătăături, la care se desfac șireturile, treninguri în care transpiri și își dublează greutatea în ploaie sau șorturi și tricouri cu mânecă scurtă care nu te protejează împotriva zgârieturilor. Cu puțină atenție, fără costuri mari, aceste neplăceri pot fi evitate.

Ghetele de alergare sunt hotărâtoare, ele trebuie să fie comode, ușoare, durabile și să asigure aderență bună, potrivit terenului de concurs. Astfel există o mare varietate de pantofi cu crampoane, adaptați alergării pe teren pietros, noroios, etc., dar și particularităților fiziologice ai alergătorului.



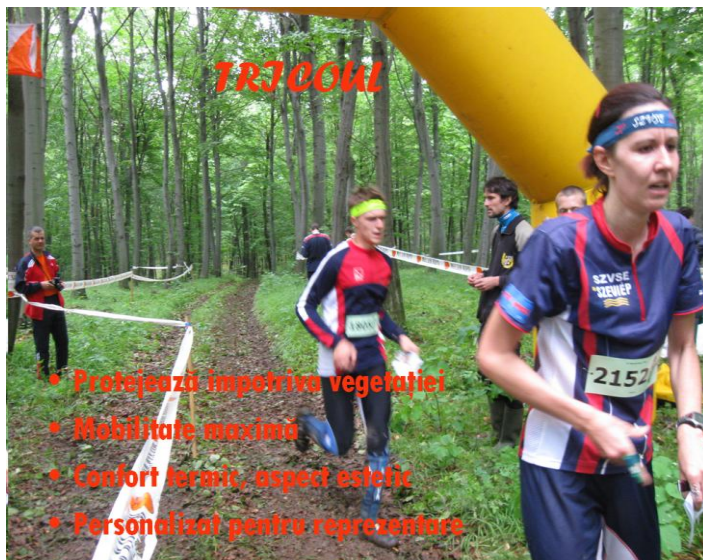
Costumul de alergare se confecționează dintr-un material rezistent, care în același timp protejează, nu se imbibă cu apă dar permite aerisirea corpului. Confortul termic este un aspect important de urmărit: o ținută groasă duce la transpirație excesivă, deshidratare, pe de altă parte trebuie evitată pierderea energiilor prin răcirea organismului.

Pantalonii trei sferturi asigură mobilitate mai mare, dar necesită ciorapi înalți, jambiere, care protejează împotriva zgârieturilor vegetației de sol.



Tricoul poate fi cu mânecă scurtă pe timp de vară sau lungă, pentru zonele cu desiş (vezi foto 10). Culoarea ținutei, deși hotărăște nivelul de camuflare, se alege din motive estetice, sau să reprezinte culorile clubului sau țării reprezentate și se personalizează prin înscricționare.

Busola (prezentată anterior) este singurul accesoriu tehnic care poate fi folosit de concurent pentru rezolvarea problemelor de orientare din timpul traseului (vezi foto 11).



- Protejează împotriva vegetației
- Mobilitate maximă
- Confort fermit, aspect estetic
- Personalizat pentru reprezentare

Foto 10 – Tricouri reprezentative

**Model 2** **Fast**

Needle settling time: 0,5-1 sek.  
Stability during running: Good  
Magnet: Extra high-power  
Scale: b/w, scale unit: 2 grad.

Recommended for orienteers who prefer a bold, simple scale. It is the fastest compass.

**BUSOLA**

**Model 3**

Needle settling time: 1-1,5 sek.  
Stability during running: Very good  
**Rezistența și confort în exploatare**  
Scale: w/b, scale unit: 2 grad.

Recommended for accurate azimuthal moving. Optimum combination of time of returning and stability of a needle

**Adaptat tehnicilor de orientare**

Foto 11 – Diferite tipuri de busole

## 10. Cum pot să câștig, cum pot să fiu și mai bun?

La început, odată cu însușirea cunoștințelor elementare de orientare și prin dobândirea unei experiențe competiționale, progresul este evident și rapid. Se pot câștiga relativ ușor chiar și unele competiții locale, cupe în categorii de copii sau trasee open. Însă de aici până a putea câștiga campionate naționale sau internaționale în categorii de elită, este foarte mult, necesită multe antrenamente de pregătire fizică, tehnică, tactică specifică Orientării.

Metodica de antrenament este complexă, în continuare, în acest capitol se prezintă doar câteva direcții principale de urmărit în conceperea programului de pregătire, personalizat pentru un orientarist de performanță.

Dualitatea calităților necesare – tehnica de orientare și alergarea – impune două categorii generale de antrenament: pregătirea fizică și pregătirea tehnico-tactică. Acestea se pot derula separat, punând accent pe dezvoltarea unui element anume, sau împreună, simulând condițiile din timpul competiției.

Pentru a putea folosi acest capitol ca și un ghid practic, după prezentarea obiectivului de referință se exemplifică și câteva activități de învățare.

**Pregătirea fizică** urmărește:

- **mobilitate generală** impusă de complexitatea mișcărilor (gimnastică, exerciții speciale de alergare).
- **forța** necesară alergării pe teren denivelat (exerciții de forță, sărituri, alergări în pantă).
- **rezistența** pentru traseele lungi (alergări de durată, alternarea tempoului de deplasare)
- **viteza** impusă de competiții (sprinturi, alergări intensive, intervale)
- **tehnica de alergare** pe teren frământat (alergări pe teren variat, curse cu obstacole), (vezi foto 12).



Foto 12 – Ionuț Zincă “zburând”

- **refacerea** după efortul competițional și de pregătire (gimnastică de relaxare, sporturi complementare – înot, ciclism, turism).
- **Pregătirea tehnico-tactică** urmărește:
  - **citirea hărții** în timpul alergării (simularea unui traseu în timpul antrenamentelor de alergare)
  - **alegerea variantelor** și executarea lor (analiza teoretică urmată de executarea cronometrată în teren a variantelor posibile)
  - **tehnicile de orientare** însușite la nivel de automatism (definirea lor teoretică urmate de trasee tematice exersând elementul tehnic anume, secțiuni specifice incluse în antrenamentul de intervale)
  - **deplasarea cu busola** paralel cu măsurarea și aprecierea distanței (trasee preparate pe hărți incomplete, cu zone șterse, culoar de hartă)
  - **interpretarea curbelor de nivel** (studiu teoretic, secțiuni, trasee pe hărți monocolor maro)
  - **selectarea și memorarea** detaliilor (exerciții de memorare incluse în antrenamentul fizic, studiu urmărind simplificarea secțiunilor și identificarea detaliilor importante), (vezi foto 13).
  - **concentrarea** în condițiile stressului competițional (teste teoretice contratimp, trasee cu plecare simultană ai adversarilor)
  - **pregătirea specifică** și tactică a concursului următor sau țintă (analiza hărților, traseelor asemănătoare, trasee pe zone asemănătoare)



- **feedback** (analiza antrenamentelor, concursurilor, identificarea deficiențelor, exersarea punctelor slabe), (vezi foto 14).

Foto 13 – Selectarea detaliilor de memorat



Foto 14 – Barkász Daniel jr și György Szabolcs comparând variantele

## 11. Ce tipuri de concursuri sunt organizate?

Deși bine definită prin regulamente internaționale, Orientarea a fost deschisă ideilor inovatoare, evoluează continuu, cunoscând în decursul anilor o mare diversitate de feluri, tipuri de competiții, unul mai interesant decât celălalt.



Concursurile de **orientarea în alergare**, sunt cele mai populare, sunt cele mai accesibile, nu necesită echipament special, se practică în toate anotimpurile, pe toate continentele.

În toate tipurile de organizare se alege individual pe traseu. Astfel pe lângă etapele **individuale** sunt organizate **ștafete** – când după startul în bloc al schimburilor 1, membrii echipelor (în general 2-4 schimburi) pleacă pe traseu la sosirea colegului de pe schimbul anterior. Ștafetele sunt foarte spectaculoase, adversarii se luptă cot la cot în pădure, ordinea sosirii de pe traseu reprezentând clasamentul concursului. Există diferite moduri de trasare pentru asigurarea obiectivității prin departajarea alergătorilor. Un alt tip, mai rar organizat, este concursul pe **echipe**, când pentru întocmirea clasamentului se adună rezultatele individuale ale concurenților unui club. Concursurile de **noapte** sunt tot individuale (excepție categoriile de juniori

mici), creează probleme deosebite de orientare. Concurenții folosesc lanterne frontale care asigură lumina necesară citirii hărții și deplasării pe traseu.



Un alt fel de a practica Orientarea, în perioada iernii, este **Orientarea pe schiuri (Ski Orienteering – Ski-O)**, de asemenea foarte îndrăgit, cu șanse reale de a deveni sport olimpic. Concurenții se deplasează cu schiuri de fond, pe urmele trasate în teren de organizatori. Pe harta, ținută într-un porthart prins pe pieptul schiorilor, se desenează acest păienjăniș de urme (vezi foto 15). Traseul (mai lung ca în cazul alergării) se concepe astfel încât să solicite concurenților atât cunoștințe de orientare cât și o tehnică de schi deosebită, pe terenul frământat al pădurilor.



Se organizează și concursuri de orientare și pe biciclete - **Orientarea Mountain Bike (MTB Orienteering - MTBO)**, atrage din ce în ce mai mulți adepți (vezi foto 16). Necesită o tehnică avansată de mers pe teren accidentat cu bicicletele, paralel cu un nivel înalt de cunoștințe orientaristice specializate pentru această ramură. Porthartul este montat pe ghidon, traseul, cu multe variante posibile, este condus pe cărări montane (și nu numai). Trebuie amintit importanța majoră (atât la MTBO cât și la schi) al calității echipamentului, care este hotărâtor în obținerea performanțelor.

Deși ambele au caracter sezonier, sunt organizate multe competiții de nivel local și național, fiind culminate prin Campionate Mondiale.



Pentru a permite accesul persoanelor cu handicap în lumea orientariștilor, se organizează concursuri **Trail O**. Concurenții se plimbă (chiar cu căruciorul) pe alei, unde din diferite puncte de observare trebuie să decidă și să marcheze pe fișă, care din punctele de control văzute este exact cel marcat pe harta lor. Timpul realizat nu este relevant, clasamentul este întocmit pe baza punctajului obținut în urma indicării posturilor corecte.





Foto 15 - Start la Campionatul Mondial pt. Juniori, Miercurea Ciuc 2010



Foto 16 – Orientare - Mountain Bike

O altă diversificare a concursurilor de orientare se poate face după lungimea probei. De fapt timpul preconizat al câștigătorului este reglementat pentru fiecare tip în parte, lungimea fiind adaptată în funcție de viteza de alergare posibilă pe acel teren. Astfel putem vorbi de concursurile “clasice” de **lungă distanță** – timp câștigător: 75’– 90’(datele sunt pentru categoria masculin 21 de ani - M21),

**medie distanță** – timp câștigător: 30’– 40’și **scurtă distanță** sau “sprint” – timp câștigător: 15’– 20’.

În timp ce proba de lungă distanță constă din secțiuni lungi de alegerea variantei, alternate cu porțiuni de orientare fină, pe fondul rezistenței, la medie distanță secțiunile impun probleme de orientare brută și fină în regim de viteză medie; proba de sprint solicită concentrarea concurenților, ei având de luat decizii și de a rezolva corect probleme tehnice grele alergând cu viteza maximă. Concursurile de scurtă distanță desfășurate în mediu urban (parcuri, zone istorice, cartiere centrale) oferă pe lângă probleme de orientare inedite pentru alergători, un spectacol deosebit, necesar popularizării orientării (vezi foto 17).



Foto 17 – Harta parcului de pe faleza Mureșului din Arad

Probele de orientare situate la cele două extreme sunt **semimaratonul** de orientare – foarte greu atât fizic cât și tehnic (orientare pe fondul epuizării), pe de altă parte **microsprintul**, un joc de orientare, de câteva minute, care poate însă crea probleme grele la viteza mare de parcurgere.

**Sistemul competițional** se desfășoară pe următoarele nivele:

- Concursuri județene - organizate de cluburile locale, cu participare nelimitată, au caracter de popularizare, pot fi etape de calificare pentru etape superioare (vezi foto 18).
- Cupe interjudețene - organizate de cluburile de performanță, participă sportivi legitimați ( și nelegitimați în categoriile open), au caracter de masă, acordă calificare sportivă.
- Campionatele Naționale sunt organizate de **Federația Română de Orientare**, participă doar sportivii legitimați, calificați de la fazele anterioare (locale, județene), au caracter de performanță, câștigătorilor li se acordă titlul de Campion Național.
- Concursuri Internaționale - organizate de cluburi sportive sub controlul **Federației Române de Orientare**, participă sportivi avansați de toate vârstele, au caracter de masă și de performanță, pot acorda punctaje în Cupa Mondială.



Foto 18 - Premiere la Cupa Ghiocelul categoria M10

- Campionate Internaționale - organizate de Federațiile Naționale sub controlul Federației Internaționale (IOF), participă sportivii din loturile naționale, au caracter de înaltă performanță, se acordă titlul de Campion Internațional. De exemplu: Campionat Sud-Est European (fostul Balcanic), Campionatul Țărilor Latine, Campionatul European, Campionatul Mondial Universitar, Campionatul Mondial Școlar, Campionatul Mondial al Armatelor etc.
- Campionatul Mondial se organizează de către Federația Internațională de Orientare, participă sportivii din loturile naționale, au caracter de înaltă performanță, se acordă titlul de Campion Mondial în probele de sprint, medie distanță, lungă distanță și ștafetă, atât la masculin cât și la feminin (vezi foto 19).

Pe lângă Campionatul Mondial propriu zis sunt organizate campionate la nivel mondial și pentru juniori (până 20 ani) – JWOC, precum și veteranilor (peste 35 ani) – WMOC



Foto 19 – Premiere la Campionatul Mondial, proba medie distanță

### CAMPIONII MONDIALI IN ORIENTARE

	Sprint		Medie distanță		Lungă distanță		Ștafetă
<b>WOC 2009 - Miskolc, Ungaria</b>							
<b>M</b>	Andrez Khramov	RUS	Thierry Georgiou	FRA	Daniel Hubbman	SUI	SUI
<b>F</b>	Helena Jansson	SWE	Dana Brozkova	CZE	Simone Niggli	SUI	NOR
	29. Ionuț Zincă	ROU	8. Ionuț Zincă	ROU	25. Ionuț Zincă	ROU	14.ROU (M)
			28. Zsuzsa Fey	ROU	43. Veronica Minoiu	ROU	16.ROU (F)
			44. Irina Maiorescu	ROU			
<b>WOC 2010 - Trondheim, Norvegia</b>							
<b>M</b>	Matthias Mueller	SUI	Kaas Carl Waaler	NOR	Olav Lundanes	NOR	RUS
<b>F</b>	Simone Niggli	SUI	Minna Kauppi	FIN	Simone Niggli	SUI	FIN
			31. Ionuț Zincă	ROU	33. Zsuzsa Fey	ROU	26.ROU (F)
			33. Zsuzsa Fey	ROU	37. Ionuț Zincă	ROU	

WOC 2011 – Savoie-Grand Revard, Franța							
M	Daniel Hubbman	SUI	Thierry Georgiou	FRA	Thierry Georgiou	FRA	FRA
F	Linnea Gustafsson	SWE	Helena Jansson	SWE	Annika Billstam	SWE	FIN
	<b>5. Ionuț Zincă</b>	<b>ROU</b>	<b>31. Ionuț Zincă</b>	<b>ROU</b>	<b>37. Andra Anghel</b>	<b>ROU</b>	<b>17.ROU (F)</b>
			<b>33. Andra Anghel</b>	<b>ROU</b>			<b>21.ROU (M)</b>

## 12. Cum pot să fiu la curent cu ce se întâmplă în lumea Orientării?

În timp ce la majoritatea sporturilor competiția poate fi urmărită integral de către spectatori, orientaristul dispare în pădure după start și apare doar pe culoarul de sosire. Acest neajuns este înlăturat mai nou prin introducerea tehnicilor de urmărirea poziției prin satelit, transmiterea automată a timpilor parțiali, camere video instalate pe traseu, prin instalarea unor puncte de trecere printre spectatori, dar și prin organizarea concursurilor urbane.

Astfel la un concurs internațional, putem să ne instalăm în arena de la sosire (sau la un PC conectat la site-ul competiției) și putem vedea pe un ecran uriaș concurenții luând startul, imagini televizate în direct de pe traseu, poziția lor transmisă prin GPS, desenată pe hartă, timpi intermediari, rezultatele parțiale. Traseul va trece la un moment dat pe un culoar prin fața spectatorilor, care pot încuraja astfel favoriții lor, și ca spectacolul să devină mai interesant, totul este comentat și animat de un reporter (speaker) profesionist. Culoarul de sosire este astfel instalat încât concurenții pot fi urmăriți, susținuți, aplaudați, sărbătoriți.

Dacă în anii anteriori internetului, sporadic apărea câte un articol stângaci în ziarele locale, transmisiile radio-TV fiind și mai rare despre acest sport, acum avem acces la tot ce se întâmplă în lumea orientării românești și internaționale: calendare competiționale, invitații la concursuri, rezultate, fotografii, analize, comentarii, regulamente, informații.

Pe site-ul Federației Internaționale de Orientare (IOF), [www.orientering.org](http://www.orientering.org) putem citi tot ce este important pe plan mondial la toate ramurile orientării.

Calendarul tuturor concursurilor internaționale, informații despre concursuri, concurenți, hărți, posibilități de acces și de participare, aflăm pe [www.worldofo.com](http://www.worldofo.com).

Pe plan intern, pe site-ul Federației Române de Orientare (FRO) la adresa: [www.fro.ro](http://www.fro.ro), suntem ținuti la curent cu știrile, competițiile, loturile naționale, rezultatele din România. “Orientarea in Romania” [www.orientering.ro](http://www.orientering.ro), este o altă pagină web, clujeană dar care cuprinde toate actualitățile orientării interne și internaționale.

La rândul lor toate competițiile mai mari au pagina lor, unde sunt postate invitația, buletinele de informare despre concurs, datele tehnice, clasamentele, fotografiile, etc. De ex: Campionatul Mondial 2011 Franța: [www.woc2011.fr](http://www.woc2011.fr)  
Campionatul Mondial 2012 Lausanne, Elveția [www.woc2012.ch](http://www.woc2012.ch) ,  
Campionatul Sud Est European 2011 Macedonia: [www.seeockrusevo.mk](http://www.seeockrusevo.mk),  
Transylvania Open 2011 – Cupa României [www.transilva.ro](http://www.transilva.ro) .

Material realizat de ing. antr. Daniel BARKASZ, Palatul Copiilor Arad