

# L'orientació

EDUARDO GARCÍA RESINES



La balisa tindrà un número que coincidirà amb el de la targeta i així punt a punt fins a acabar la carrera. A l'arribar a la meta al temps d'arribada se li resta el d'eixida i ja tenim el temps que hem emprat. Hi ha moltes categories, la més senzilla és la d'iniciació en què dona igual l'edat, tan sols és un recorregut perquè passes una estona en contacte amb la naturalesa on l'únic obstacle ets tu i l'única cosa que has de fer és caminar o córrer i pensar com trobar la següent balisa.

Els mapes que se solen utilitzar tenen una escala tan gran que ens permet veure qualsevol objecte major d'un metre així com els canvis de vegetació.

Normalment quan acabes i repasses la carrera reconeixes els errors que has comés i que procuraràs no tornar a repetir.

Al ser un esport minoritari el millor és l'ambient que es crea entre els corredors i espectadors. Si vols viure la naturalesa d'una altra manera ja ho saps: anima't i practica l'orientació.

Llegint el diari Mediterrani vaig poder veure que es contemplava la realització de diverses proves d'orientació a peu i amb bicicleta.

Què és l'orientació? Per a començar dir que va sorgir com a esport en els països nòrdics on compta amb gran acceptació, inicialment va ser un esport militar, però a poc a poc ha passat a ser practicat per tot tipus de persones en molts països.

Consistix a realitzar un recorregut en el menor temps possible, passant per uns llocs indicats en un mapa, ajudat per una brúixola i una targeta que descriu els citats punts i la distància aproximada a recórrer.

Els llocs on es realitzen estes carreres solen abraçar una zona amb diversos tipus de vegetació i de pendents suaus que permeten córrer. Al principi pareix que el que més corre és qui guanya, però ací entra l'al·licient d'este esport, al practicar-se en una zona de camp, amb pocs camins, bosc, arbustos, bancals i tot tipus d'accidents, cada corredor elegix l'itinerari i la velocitat. Si corres molt estaràs més cansat, per tant pensaràs pitjor i l'erraràs més.

Bàsicament una carrera s'inicia avisant al corredor que està en una zona anomenada de reunió del temps que li queda per a eixir des de la preeixida, una vegada allí, en el seu torn recorre un itinerari abalisat fins a l'eixida que servix de calfament. A l'hora indicada se li entrega un mapa amb el recorregut marcat i la targeta descriptiva dels punts. En cada punt s'hi trobarà amb una balisa (normalment de colors taronja i blanc) i amb una ferramenta amb què marcarà la targeta que posseïx.

