

Curso Técnico Superior Profissional em Recursos Florestais



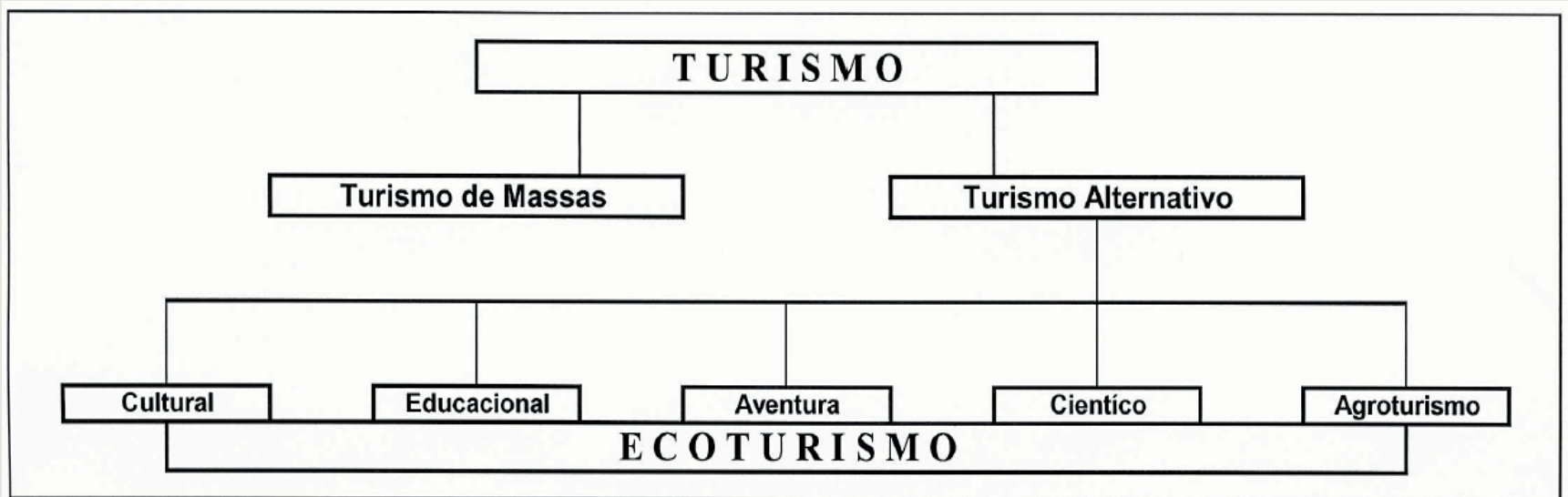
Ecoturismo



Silvopastorícia e Uso Múltiplo da Floresta

Ecoturismo – Segmento da atividade turística que utiliza, de forma sustentável o patrimônio natural e cultural, incentiva a sua conservação e busca a formação de uma consciência ambientalista, contribuindo para o desenvolvimento sustentável.

Trata-se de uma forma de **Turismo Sustentável**, que procura contribuir para um equilíbrio entre as atividades económicas e a crise ambiental que se desenvolveu.





Turismo de Natureza

Aproveitando o património natural para desenvolver uma oferta atrativa e experiência gratificante para o visitante, **o Turismo da Natureza centra-se na diversidade e singularidade de experiências com alto conteúdo recreativo, de aprendizagem lúdica e estética.**

Com base na informação de mercado disponível, **as viagens motivadas pelo desejo de fruir, contemplar e interagir com a Natureza têm aumentado na Europa a um ritmo médio anual de cerca de 9% nos últimos anos**, e todas as previsões indicam que esta taxa de crescimento será incrementada no futuro.



Após a revolução industrial e a II Guerra Mundial

Alterações nas
condições laborais

- Redução do tempo de trabalho
- Aumento dos períodos de lazer
- Necessidade de ocupação dos tempos livres

Favorece

Atividades de ar livre acessíveis a
uma grande parte da população

Procura e prática de atividades na Natureza

- Emergência de uma sociedade, na qual se estabelecem novos valores e princípios, bem como um novo leque de necessidades para as quais o indivíduo procura resposta.
- É neste cenário de mudanças culturais, económicas, ideológicas, que surgiu todo um conjunto de práticas corporais desenvolvidas em contacto com a natureza, cuja experiência envolve risco, emoção.
- Na valorização do tempo livre, a relação com a natureza tornou-se fundamental, verificando-se um desenvolvimento das atividades de ar livre no meio natural.

Procura e prática de atividades na Natureza

- **Natureza *soft* (turismo de lazer)**
 - As experiências baseiam-se na prática de atividades ao ar livre de baixa intensidade (passeios, excursões, percursos pedestres, observação da fauna, etc.).
- **Natureza *hard* (turismo ativo/especializado)**
 - As experiências relacionam-se com a prática de desportos de Natureza (ex.: rafting, canoagem, escalada) e/ou de atividades que requerem um elevado grau de concentração ou de conhecimento (ex.: *birdwatching*).

Procura e prática de atividades na Natureza

Factores	Natureza	
	<i>soft</i>	<i>hard</i>
Paisagens naturais únicas e com forte atractividade	■	■
Flora e fauna abundante e diversa	■	■
Adequadas infra-estruturas de acolhimento, sinalização e equipamentos básicos (áreas de descanso, centros de acolhimento e informação, etc.)	■	■
Ampla e variada oferta de rotas e itinerários (extensão, dificuldade, etc.) adaptada a diversas tipologias de turistas / visitantes	■	■
Boa relação preço / qualidade	■	■
Bom grau de tecnologia, know how e experiência na gestão de actividades especializadas	■	■
Bom funcionamento de prestadores de serviços de apoio: aluguer de equipamentos e materiais, transporte, etc.	■	■
Eficaz cobertura de seguros	■	■
Eficaz funcionamento dos serviços de resgate e serviços médicos de urgência	■	■
Excelentes guias e monitores, com domínio de idiomas	■	■
Alojamento integrado na envolvente natural	■	■
Sistema de certificação de espaços naturais	■	■
Sistema de certificação das empresas	■	■

Legenda: ■ Factor chave, imprescindível ■ Factor importante, mas não imprescindível

Fonte: Avaliação de THR & ILM.

Enquadramento - Atividades de ar livre

- **Decreto-Lei n.º 108/2009**, de 15 de Maio - Enquadramento legal das **atividades de animação turística**.
- **Atividades de Turismo de Natureza** - quando desenvolvidas em áreas classificadas ou outras com valores naturais (**quando reconhecidas pelo ICNF**).
- No artigo 24.º do **D.L. n.º 108/2009** são listadas as atividades de animação turística que podem ser desenvolvidas em **Áreas Protegidas**.

Modalidade de Turismo de Natureza

Alojamento

Animação Ambiental

Turismo em Espaço Rural

Casas de natureza

Animação

Interpretação Ambiental

Desporto de Natureza

Turismo habitação
Turismo rural
Agroturismo
Turismo de aldeia
Casas de campo
Hotel rural
Parque campismo rural

Casas-abrigo
Centros de acolhimento
Casas-retiro

Gastronomia
Artesanato
Circuitos temáticos
Expedições
Produtos locais
Eventos
Recreio e lazer
Passeios

Observação local:
Paisagens
Formações geológicas
Flora
Fauna
Habitats.
Usos e costumes das populações
Conhecimento global da AP:
Exposições
Colóquios
Palestras

Balonismo
Parapente
Windsurf
Asa Delta
Escalada
Hipismo
BTT
Vela
Surf
Rafting
Remo
Mergulho

Hidrospeed
Canoagem
Pedestrianismo
Montanhismo
Orientação
Espeleologia

Outros desportos e atividades de lazer cuja prática não se mostre nociva para a conservação da natureza.

Áreas Protegidas em Portugal continental

1. Parque Nacional da Peneda-Gerês
2. Parque Natural de Montesinho
3. Parque Natural do Litoral Norte
4. Parque Natural do Alvão
5. Parque Natural do Douro Internacional
6. Parque Natural da Serra da Estrela
7. Parque Natural do Tejo Internacional
8. Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
9. Parque Natural da Serra de São Mamede
10. Parque Natural de Sintra-Cascais
11. Parque Natural da Arrábida
12. Parque Natural do SW Alentejano e Costa Vicentina
13. Parque Natural da Ria Formosa
14. Parque Natural do Vale do Guadiana
15. Reserva Natural das Dunas de São Jacinto
16. Reserva Natural da Serra da Malcata
17. Reserva Natural do Paul de Arzila
18. Reserva Natural das Berlengas
19. Reserva Natural do Paul do Boquilobo
20. Reserva Natural do Estuário do Tejo
21. Reserva Natural do Estuário do Sado
22. Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha
23. Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Stº António
24. Paisagem Protegida da Serra do Açor
25. Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica
26. Monumento Natural do Cabo Mondego
27. Monumento Natural das Portas de Ródão
28. Monumento Natural das Pegadas de Dinossáurios de Ourém/Torres Novas
29. Monumento Natural de Carenque
30. Monumento Natural da Pedra da Mua
31. Monumento Natural dos Lagosteiros
32. Monumento Natural da Pedreira do Avelino
33. Parque Natural Regional do Vale do Tua
34. Reserva Natural Local do Estuário do Douro
35. Reserva Natural Local do Paul de Tornada
36. Paisagem Protegida da Serra de Montejunto
37. Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e Reserva Omitológica de Mindelo
38. Paisagem Protegida Regional da Serra da Gardunha
39. Paisagem Protegida Local da Albufeira do Azibo
40. Paisagem Protegida Local de Corno de Bico
41. Paisagem Protegida Local das Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos
42. Paisagem Protegida Local do Açude da Agolada
43. Paisagem Protegida Local do Monte da Barca
44. Paisagem Protegida Local da Rocha da Pena
45. Paisagem Protegida Local da Fonte Benémola
46. Área Protegida Privada da Faia Brava

46
Áreas
Protegidas



ÁREAS PROTEGIDAS

LEGISLAÇÃO

- **Decreto-Lei n.º 631/76, de 27 de Julho** - Define os diversos tipos de áreas a proteger.
- **Decreto-Lei n.º 19/93, de 23 de Janeiro** - Cria a Rede Nacional de Áreas Protegidas.
- **Decreto-Lei n.º 227/98, de 17 de Julho** - Altera o DL 19/93, dotando-o das figuras de reservas e parques marinhos integrados em áreas protegidas.
- **Decreto-Lei n.º 142/2008, de 24 de julho** - Estabelece o atual regime jurídico da conservação da natureza e da biodiversidade.

OBJETIVO

Necessidade de demarcar áreas com o pressuposto geral de salvaguardar a natureza e em particular proteger as paisagens e áreas com especial interesse do ponto de vista ecológico, científico, recreativo, turístico e cultural. Nessas áreas a intervenção do Homem deve ser estritamente acautelada, podendo a frequência humana ser inclusivamente interdita.

REGIME

As proibições ou os atos cujo licenciamento é condicionado serão definidos, quer nos decretos regulamentares de constituição das diversas áreas protegidas, quer no regulamento do respetivo plano de ordenamento.

ÁREAS PROTEGIDAS

CONSTITUIÇÃO

As áreas protegidas compreendem as seguintes categorias:

▪ **Áreas protegidas de interesse nacional:**

a) **PARQUE NACIONAL** - Área que contém um ou vários ecossistemas inalterados ou pouco alterados pela intervenção humana, integrando amostras representativas de regiões naturais características, de paisagens naturais e humanizadas, de espécies vegetais e animais, de locais geomorfológicos ou de habitats de espécies com interesse ecológico, científico e educacional;

b) **RESERVA NATURAL** - Área destinada à proteção de habitats da flora e da fauna, onde se pretende assegurar as condições naturais necessárias à estabilidade ou à sobrevivência de espécies, grupos de espécies ou aspetos físicos do ambiente, quando estes requerem a intervenção humana para a sua perpetuação;

c) **PARQUE NATURAL** - Área que contém paisagens naturais, seminaturais e humanizadas de interesse nacional, sendo exemplo da integração harmoniosa da atividade humana e da natureza;

d) **MONUMENTO NATURAL** - Ocorrência natural contendo um ou mais aspetos que, pela sua singularidade, raridade ou representatividade em termos ecológicos, científicos e culturais, exigem a sua conservação.

▪ **Áreas protegidas de interesse regional ou local**

▪ **Áreas protegidas de estatuto privado (Sítio de interesse biológico)**



Paulo Monteiro



NATU RAI PT

Património vivo

Rede de territórios e atividades, com produtos e serviços de excelência

A marca Natural.PT visa a promoção integrada do território, dos produtos e dos serviços existentes na **Rede Nacional das Áreas Protegidas** e na sua envolvente próxima e que com elas partilhem valores e princípios de sustentabilidade e valorização da natureza e dos recursos endógenos.

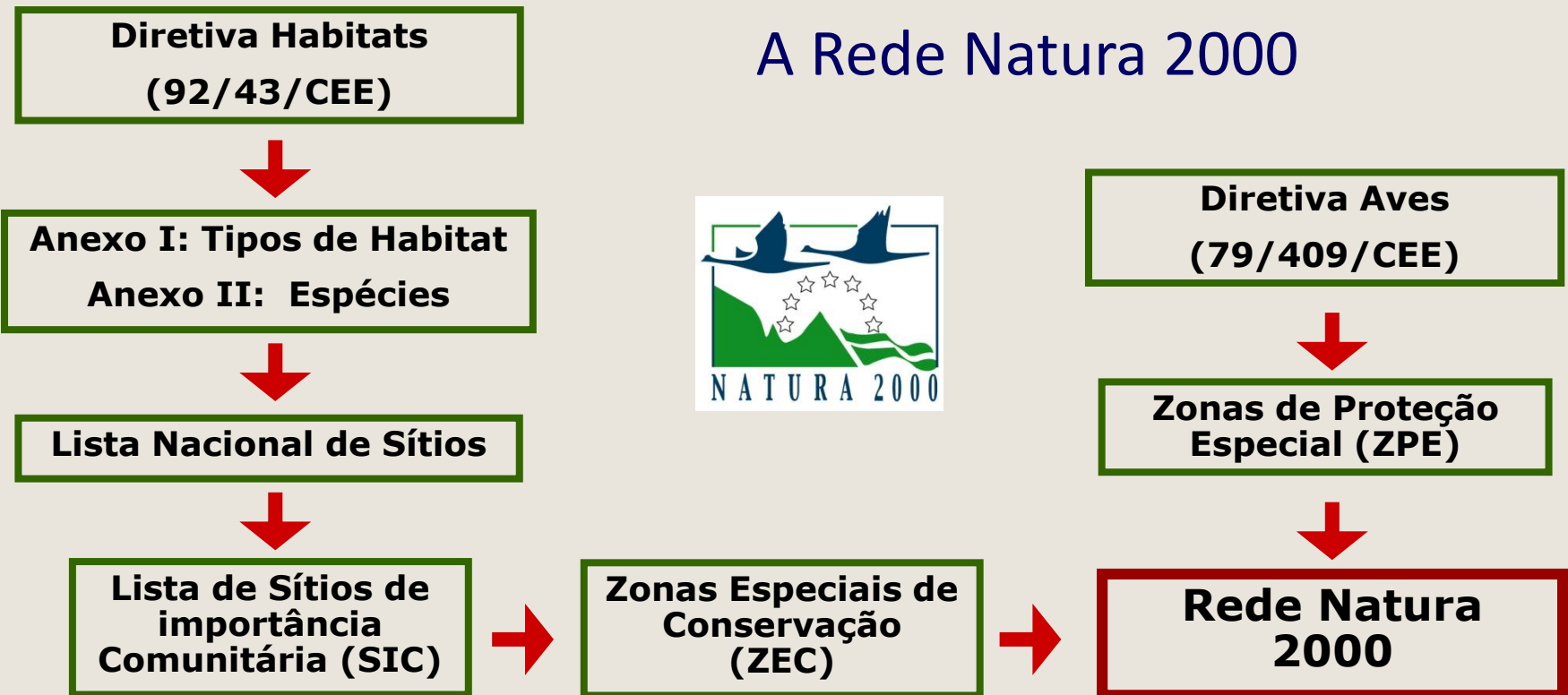


Rede Natura 2000

Em 1992, a União Europeia adotou a **Diretiva “Habitats”** para a conservação dos habitats naturais e da fauna e flora selvagens. Os estados-membros devem proteger e preservar os habitats e espécies que são de interesse especial (**prioritários**).

Cada estado-membro é responsável pela **identificação e designação de áreas especiais de conservação - Sítios de Interesse Comunitário (SIC)**.

A Rede Natura 2000



ZONAS ESPECIAIS DE CONSERVAÇÃO (ZEC) E ZONAS DE PROTEÇÃO ESPECIAL (ZPE)

LEGISLAÇÃO

- **Decreto-Lei n.º 156-A/2013, de 8 de Novembro**

Alteração ao DL n.º 49/2005, de 24 de Fevereiro, procede à transposição para a Ordem Jurídica Interna da Diretiva n.º 79/409/CEE, do Conselho, de 2 de Abril (Diretiva Aves) e da Diretiva n.º 92/43/CEE, do Conselho, de 21 de Maio (Diretiva Habitats).

REGIME

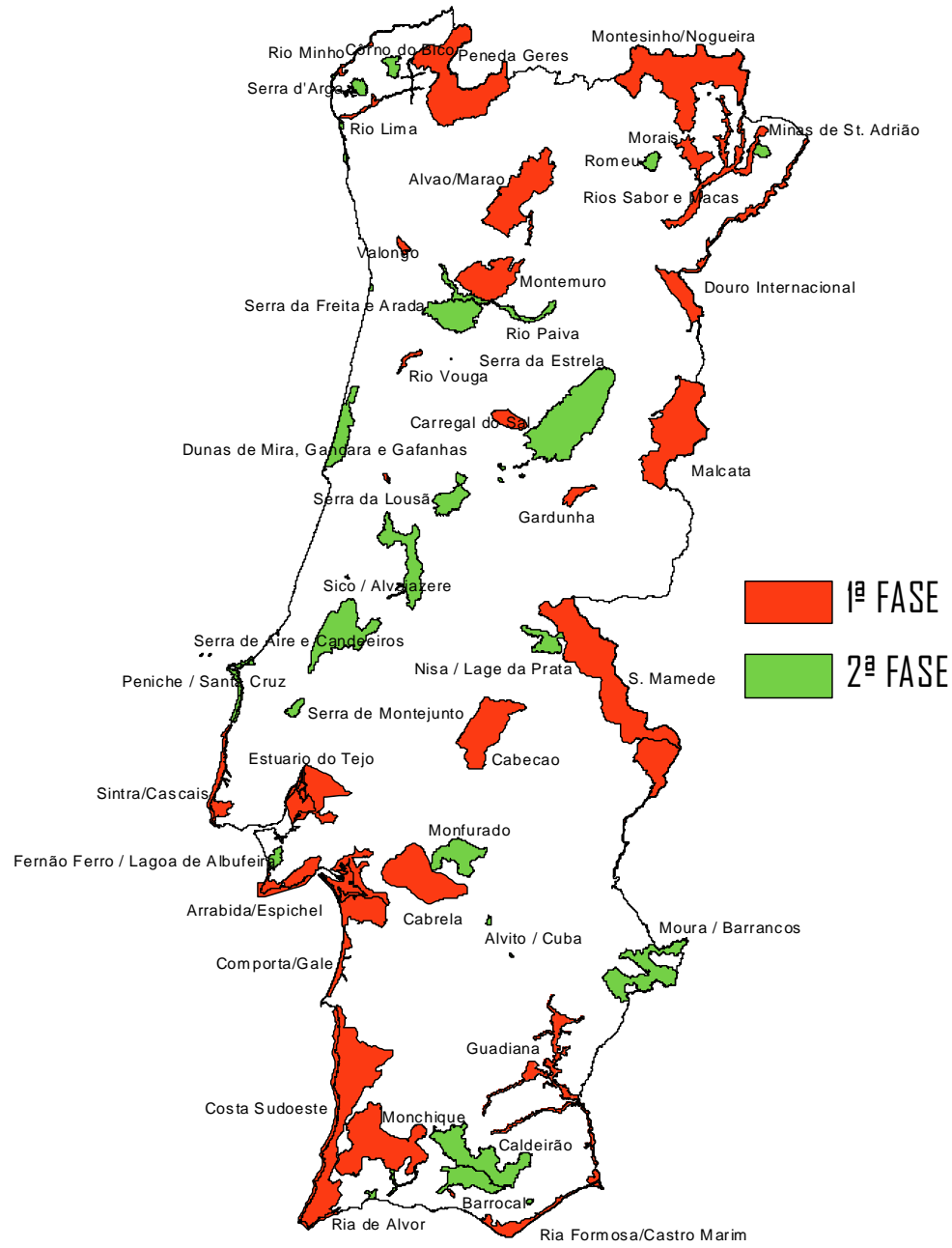
Os sítios que se localizem dentro dos limites de Áreas Protegidas ficam sujeitos ao regime previsto nos respetivos diplomas de classificação ou criação.

Nas outras situações os instrumentos de planeamento territorial - **Planos de Gestão** - devem conter as medidas necessárias para garantir a conservação dos habitats e das espécies.

Enquanto não existirem instrumentos de planeamento o licenciamento e autorização dos atos e atividades ficam sujeitos a parecer favorável do **Instituto de Conservação da Natureza e Florestas (ICNF)**.

LISTA NACIONAL DE SÍTIOS

Lista Nacional de Sítios



ZONAS DE PROTEÇÃO ESPECIAL (ZPE)



- 1 - Estuários dos Rios Minho e Coura**
- 2 - Serra do Gerês**
- 3 - Montesinho/Nogueira**
- 4 - Rios Sabor e Maçãs**
- 5 - Douro Internacional e Vale do Rio Águeda**
- 6 - Ria de Aveiro**
- 7 - Vale do Côa**
- 8 - Paul de Arzila**
- 9 - Paul da Madriz**
- 10 - Paul do Taipal**
- 11 - Serra da Malcata**
- 12 - Ilhas Berlengas**
- 13 - Paul de Boquilogo**
- 14 - Tejo Internacional, Erges e Ponsul**
- 15 - Estuário do Tejo**
- 16 - Campo Maior**
- 17 - Lagoa Pequena**
- 18 - Cabo espichel**
- 19 - Estuário do Sado**

- 20 - Açude da Murta**
- 21 - Lagoa de St. André**
- 22 - Lagoa de Sancha**
- 23 - Mourão/Moura/Barrancos**
- 24 - Costa Sudoeste**
- 25 - Castro Verde**
- 26 - Vale do Guadiana**
- 27 - Leixão da Gaivota**
- 28 - Ria Formosa**
- 29 - Castro Marim**

Outras áreas classificadas ao abrigo de compromissos internacionais



10

Reservas da Biosfera (Programa Man & Biosphere, UNESCO)

Portugal Continental (5)

- Paul do Boquilobo
- Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurês
- Berlengas
- Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica
- Biosfera Transfronteiriça Tejo/ Tajo Internacional

Arquipélago dos Açores (4)

Santana na Madeira (1)



2

Áreas Protegidas transfronteiriças Parque internacional - Protocolos Portugal- Espanha

- Gerês – Xurês
- Tejo/Tajo Internacional

4

Geoparques

- Açores
- Arouca
- Naturtejo
- Terras de Cavaleiros



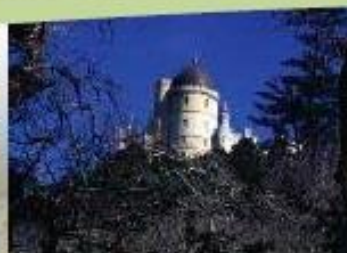
9

Reservas Biogenéticas

Portugal (9)

- Matas Palheiros /Albergaria
- Planalto Central S Estrela
- Serra da Malcata
- Mata da Margaraça
- Paul de Arzila
- Berlenga
- Estuário do Tejo
- Serra da Arrábida
- Ponta de Sagres

Nota: Atualmente todos os sítios estão integrados na Rede Natura 2000



5

Património Mundial (UNESCO)

Em Portugal existem 16 sítios, dos quais destacamos 5:

- Arte Rupestre Pré-histórica Côa
- Paisagem Cultural de Sintra
- Região Alto Douro Vinhateiro

Açores (1) - Paisagem vinícola Ilha do Pico
Madeira (1) - Laurissilva



31

Sítios Ramsar

Portugal (18)

- L Bertandos e S Pedro A.
- Planalto Superior S Estrela
- Paul Arzila
- Paul Madriz
- Paul Taipal
- Estuário Mondego
- Polje Mira Minde
- Paul Boquilobo
- Paul Tornada
- Estuário do Tejo
- Estuário do Sado
- Lagoa de Albufeira
- Lagoa S André e Sancha
- Ria de Alvor
- Ria Formosa
- Sapal de Castro Marim
- Ribeira do Vascão
- Pateira de Fermentelos

Açores (13)



Atividades Recreativas em Meio Natural



Procura de atividades recreativas em meio natural

Neto (1995) apresenta cinco grandes motivos para a procura e a prática de atividades físicas na natureza, sendo eles:

- A opção por práticas desportivas que valorizam o confronto com o espaço natural;
- A atração por atividades em que exista maior imprevisibilidade do meio;
- A prática de atividades em que o risco e a aventura corporal estejam presentes;
- A liberdade de escolha das práticas desportivas de acordo com o seu tempo individual e as suas próprias regras de ação;
- O desenvolvimento de uma cultura específica de grupos de amigos, assente em relações de solidariedade com uma filosofia própria e um entusiasmo característico.

Voo Livre

Voo Livre é o voo não motorizado que utiliza as correntes térmicas, compreendendo as modalidades de asa delta e parapente.

Enquadramento organizativo: A tutela do voo livre é assegurada pela Federação Portuguesa de Voo Livre (FPVL), dotada do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD). A FPVL é responsável pela certificação de instrutores e emissão de licenças de voo e de aprendizagem, entre outras responsabilidades.



Pedestrianismo

Percorrer um caminho ou trilho a pé, para fins desportivos, de lazer, contemplação ou educação, incluindo modalidades como caminhada e trekking.

A entidade responsável pela regulação das atividades de pedestrianismo em Portugal é a Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), que goza do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD).



Simbologia dos Percursos Pedestres Homologados

A sinalética utilizada no território português para balizar percursos pedestres de Grande ou Pequena Rota, são as indicadas abaixo, não são marcas internacionais mas sim internacionalmente reconhecidas e aceites. O que existe são semelhanças entre as marcas utilizadas pelos países da Europa do sul, como é o caso da Espanha, França entre outros.



Grande Rota



Pequena Rota



Caminho certo

Caminho errado

Mudança de direcção

Para a esquerda

Para a direita



Caminho certo

Caminho errado

Mudança de direcção

Para a esquerda

Para a direita

Percorso Pedestre de Pequena Rota (PR)
decomendo, temporariamente, pelo
traçado de uma Grande Rota (GR)

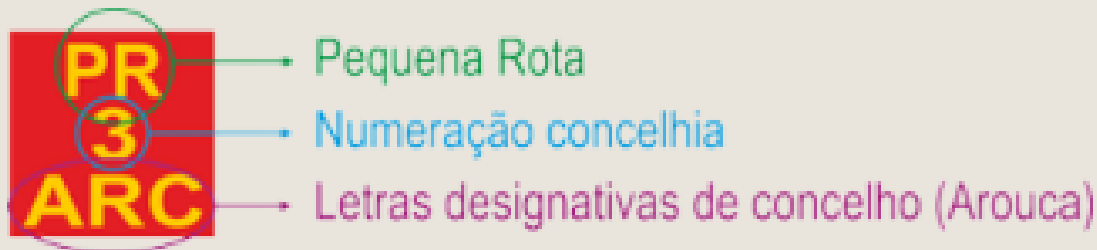
Grande Rota (GR) ®

- Mais de 30 quilómetros
- O registo e a atribuição da numeração das grandes rotas são feitos a nível nacional, constituindo estas o **Plano Nacional de Percursos Pedestres**.
- Quando estes percursos são transeuropeus (que se iniciam ou terminam em Portugal decorrendo por mais de três países) a numeração é complementada com a letra E (Europa) e com a respetiva numeração europeia.



Pequena Rota (PR) ®

- Até 30 quilómetros
- São registadas por **municípios**, sendo-lhes atribuída uma numeração que se inicia no número 1, constituindo redes concelhias.
- Se um percurso decorre no espaço de divisão territorial de dois concelhos, é-lhe atribuído a numeração referente ao concelho com mais território abrangido.
- A numeração deve ser complementada com as letras designativas do concelho. Assim PR3 - ARC é o percurso pedestre de pequena rota, número três do concelho de Arouca.



Atividades com Bicicleta

Atividades utilizando uma bicicleta para percorrer caminhos ou trilhos, incluindo o cicloturismo, BTT e ciclismo com fins desportivos.

A tutela associativa destas atividades é assegurada pela [Federação Portuguesa de Ciclismo](#) (UVP/FPC), que goza do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD), e ainda pela [Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta](#) (FPCUB).



Atividades equestres

As atividades equestres englobam a realização de passeios, corridas e raids que impliquem a utilização de montada. Os passeios equestres são passeios sem fins competitivos, que podem ser guiados em percursos sinalizados ou não.

As atividades organizadas de passeio equestre devem ser desenvolvidas por empresas ou associações que disponham de um enquadramento e formação adequada para a atividade a realizar.



Escalada

É uma atividade cujo fim é atingir o cume de uma parede rochosa, de um bloco ou de um muro de escalada. O terreno vai de alguns metros para o bloco ou o muro de escalada, até a centenas de metros para as paredes rochosas.

A tutela associativa destas atividades é assegurada [Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada](#).



Espeleísmo/Espeleologia

Designa-se por espeleísmo a visitação de grutas para fins lúdicos ou desportivos. Designa-se por espeleologia exploração e estudo das grutas e cavidades similares.

A formação e a prática da espeleologia (para fins de exploração e estudo das grutas) é tutelada pela [Federação Portuguesa de Espeleologia](#) (FPE).



Trail running

Trail running é uma corrida pedestre em natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes e terrenos, em semi ou auto-suficiência, realizada em percursos devidamente balizados e marcados.

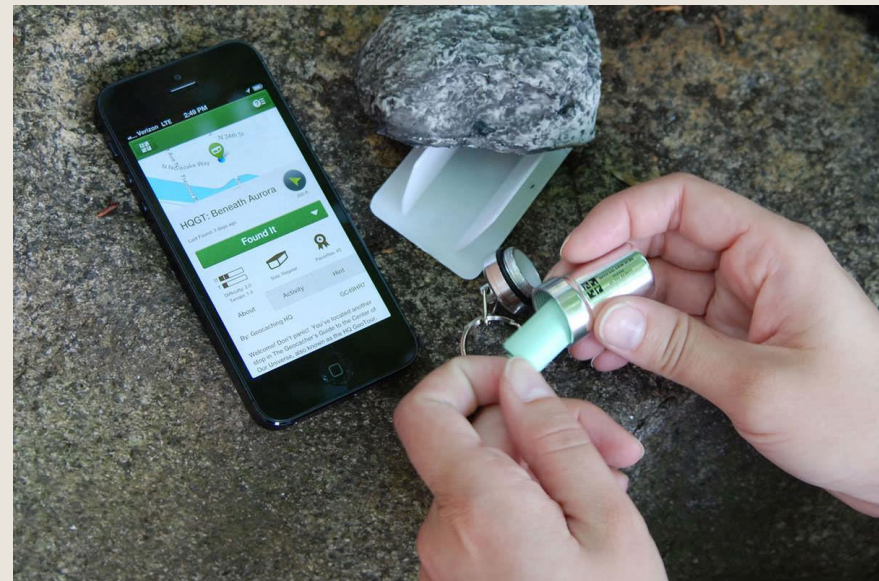
A tutela associativa destas atividades é assegurada pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), que goza do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD), e ainda pela Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada.



Geocaching

É uma atividade recreativa na qual se utiliza um GPS para encontrar uma caixa ou recipiente escondido em lugares de interesse.

O geocaching é uma atividade habitualmente praticada individualmente ou em pequenos grupos, embora como parte de uma comunidade global. Não existe uma organização de tutela, mas existem muitos sites Internet dedicados ao tema.



Manobras de corda

As manobras de corda são um conjunto de técnicas que utilizam equipamentos específicos para a transposição de obstáculos com segurança, utilizados em várias atividades. Nas manobras de corda incluem-se técnicas como **rapel**, **slide**, **tirollesa**, **pontes himalaia**, **paralelas**, **arborismo**, entre outras.

Estas atividades organizadas devem ser enquadradas por empresas ou associações que estejam devidamente preparadas e disponham do equipamento de segurança apropriado a cada caso. A tutela associativa destas atividades é assegurada pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), que goza do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD), e ainda pela Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada.



Canyoning

É uma modalidade desportiva que consiste na exploração progressiva de um rio, transpondo os obstáculos verticais e anfíbios, através de diversas técnicas e equipamentos, com recurso a natação, escalada, rapel, e saltos para a água.

As atividades de canyoning devem ser desenvolvidas por empresa ou associações que estejam devidamente enquadradas e que possuam equipamento de segurança adequado à prática da atividade.



Coasteering

O coasteering é uma modalidade desportiva recente, que consiste em progredir ao longo da costa pelas rochas e pelo mar, recorrendo a natação, escalada, caminhada, rapel, e saltos para a água.

As atividades de coasteering devem ser desenvolvidas por empresa ou associações que estejam devidamente enquadradas e que possuam equipamento de segurança adequado à prática da atividade.



Mergulho

O mergulho é uma atividade subaquática, com recurso a equipamento próprio. Distingue-se o mergulho com garrafas e apneia. Tem como objetivo observar a fauna, flora e outros valores existentes no meio subaquático.

As atividades de mergulho organizadas devem ser desenvolvidas por empresa ou associações que estejam devidamente enquadradas e que possuam equipamento de segurança adequado à prática de mergulho. A tutela das atividades de mergulho amador é assegurada pela [Federação Portuguesa de Actividades Subaquáticas](#) (FPAS), que goza do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD).



Canoagem/ Stand-up-paddle (SUP)

A canoagem é um desporto que se pratica em rios, mares e lagoas com uma canoa ou um kayak. A velocidade em águas calmas é determinada pela força e ritmo aplicados pelo remador na pagaia.

O stand-up-paddle é um desporto aquático onde o praticante usa um remo para se deslocar enquanto se mantém em pé em cima da prancha.

As atividades de canoagem são tuteladas pela [Federação Portuguesa de Canoagem](#), organismo que goza do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD). As atividades de SUP são tuteladas pela [Federação Portuguesa de Surf](#), organismo que goza do estatuto de utilidade pública desportiva (UPD).



Vela, windsurf e kitesurf

A vela sem motor é uma atividade náutica em que se utiliza uma embarcação movida exclusivamente pela força do vento. O windsurf combina elementos do surf e da vela. O kitesurf usa uma prancha e uma asa que funciona como um papagaio.

A entidade responsável pela regulação das atividades de vela, windsurf e kitesurf em Portugal é a [Federação Portuguesa de Vela](#) (FPV), organismo que goza do estatuto de Utilidade Pública Desportiva (UPD).



Surf e bodyboard

Surf e bodyboard são desportos aquáticos em que o praticante se desloca sobre uma prancha utilizando a força das ondas do mar.

A entidade responsável pela regulação das atividades de surf e bodyboard em Portugal é a Federação Portuguesa de Surf, organismo que goza do estatuto de Utilidade Pública Desportiva (UPD).



Passeios TT motorizados

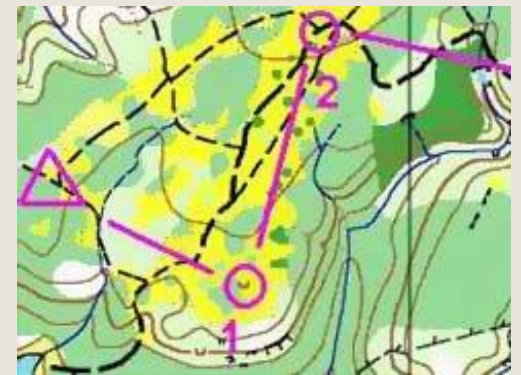
As atividades em veículos todo-o-terreno (TT) incluem percursos realizados em estrada asfaltada ou estradões de terra batida, mas nunca fora de estrada dentro das áreas protegidas. Os veículos normalmente utilizados são os jipes, as moto-quatro (ou quads) e motos TT.

As atividades organizadas de passeios em veículos todo-o-terreno devem ser desenvolvidas por empresas ou associações que disponham de um enquadramento adequado para a atividade a realizar.



Orientação

- Atividade desenvolvida em **espaços verdes e semi-naturais** (floresta, parque urbano, jardim, ...), permitindo alargar os conhecimentos relacionados com o ambiente.
- Os praticantes visitam vários **pontos de controlo**, marcados num **mapa**, por uma ordem previamente definida.



- Os pontos de controlo são materializados no terreno pelas **balizas** (prismas de cor laranja e branca).



- A **bússola** é o único instrumento de Orientação que é permitida utilizar pelos praticantes.



- Com o mapa vem junto um **cartão de sinalética** para precisar a localização dos pontos de controlo.

Terrenos

O terreno tradicional para a prática da modalidade deverá ter **muitos pormenores de 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 maior adesão.

Vertente Recreativa

- Atividade com uma grande componente lúdica
- Proporciona o contacto com a Natureza



Vertente Pedagógica

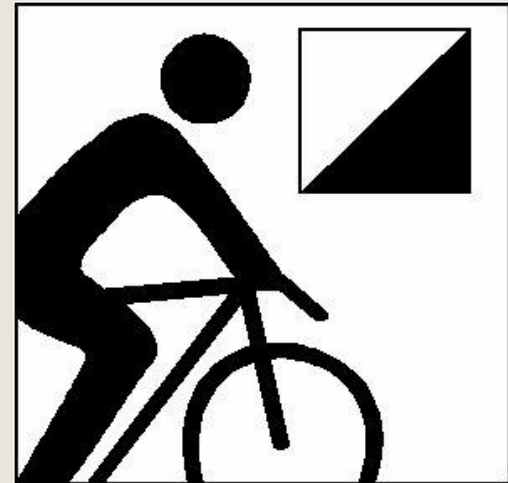
- Atividade prioritária do Desporto Escolar
- Encoraja a tomada de decisões
- Modalidade interdisciplinar



Disciplinas da Orientação - IOF e FPO



ORIENTAÇÃO PEDESTRE



ORIENTAÇÃO EM BTT

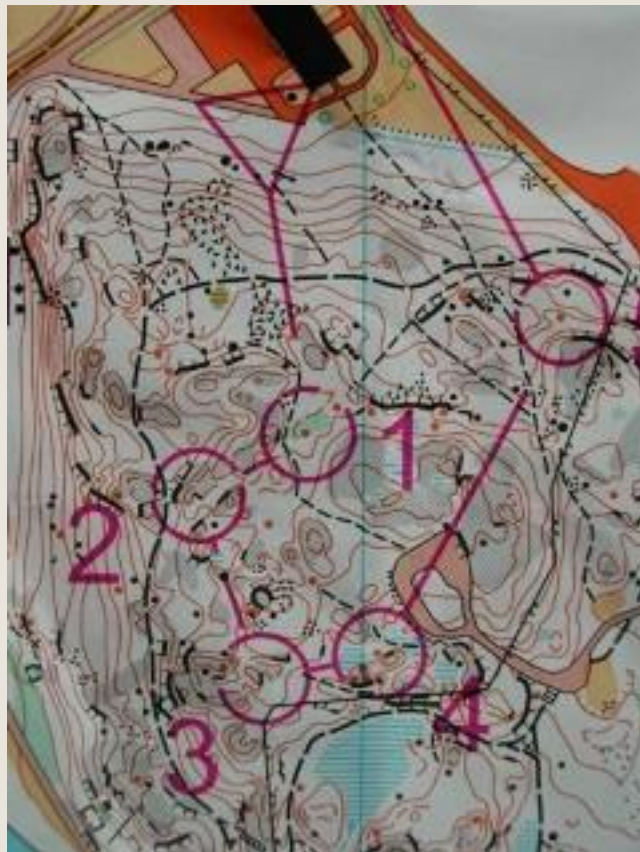


TRAIL ORIENTEERING



SKI ORIENTEERING

Orientação Pedestre



A **Orientação Pedestre** é a disciplina da Orientação com maior tradição e número de praticantes.



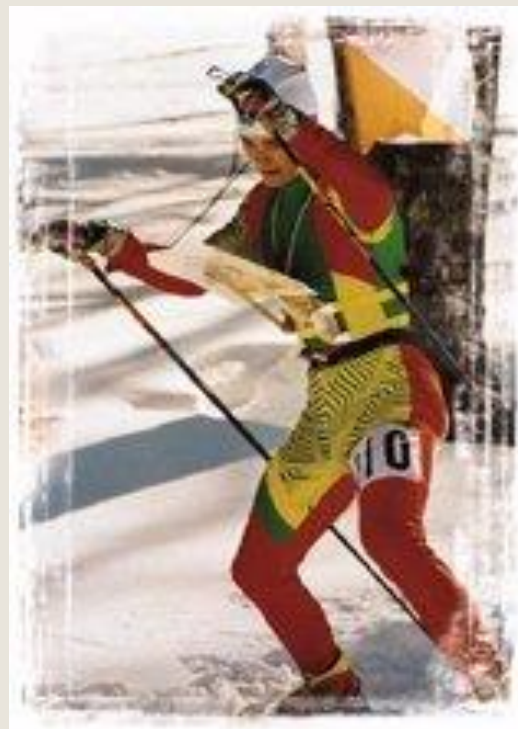
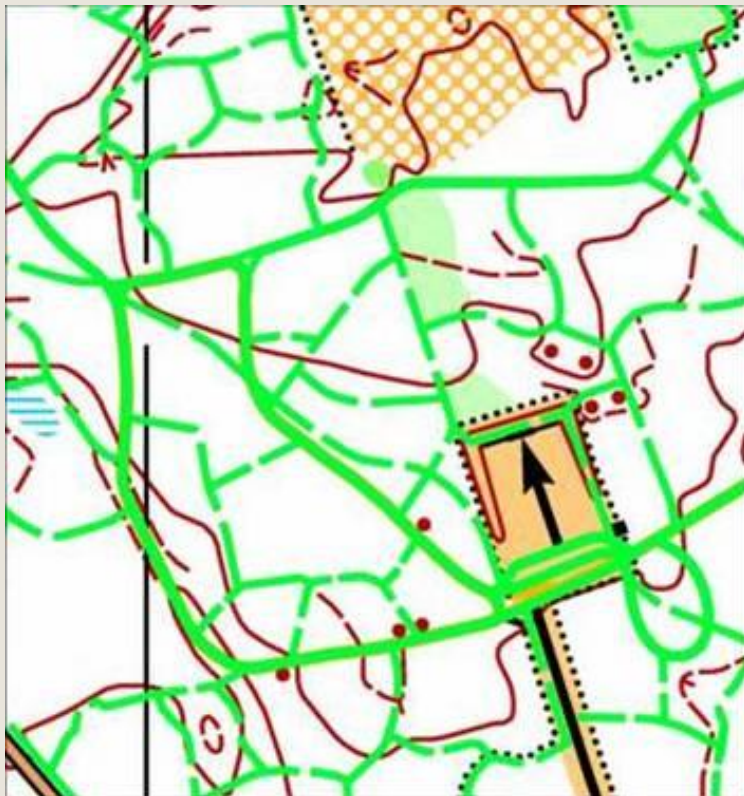
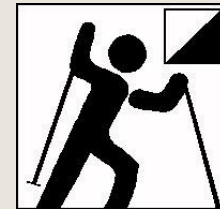
Orientação em BTT



A **Orientação em BTT**

é uma disciplina mais recente que atrai praticantes de Orientação e de BTT.

Orientação em Ski



Orientação em Ski é uma disciplina da Orientação adaptada aos terrenos com neve.

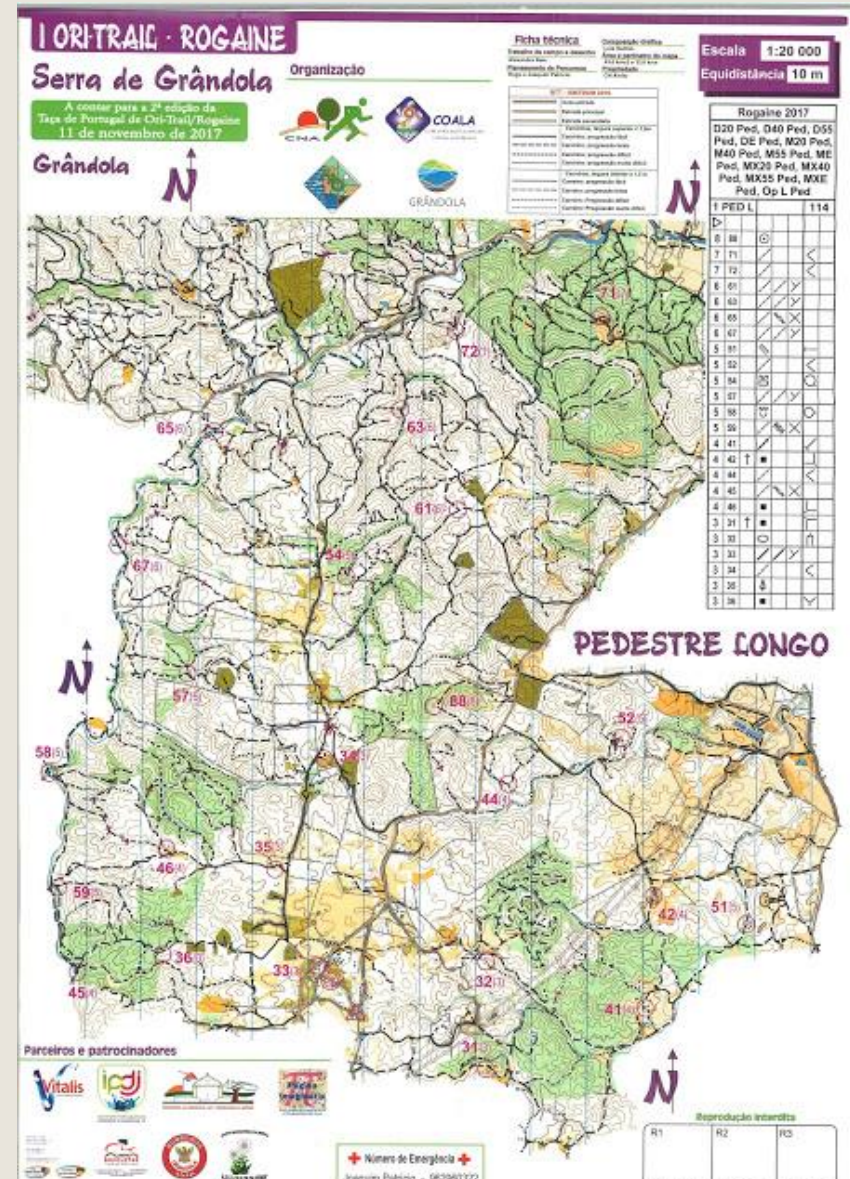




Ori-Trail / Rogaine



... é uma disciplina da Orientação por equipas onde não há pontos de passagem obrigatórios nem uma sequência obrigatória. A estratégia desempenha um papel importante.



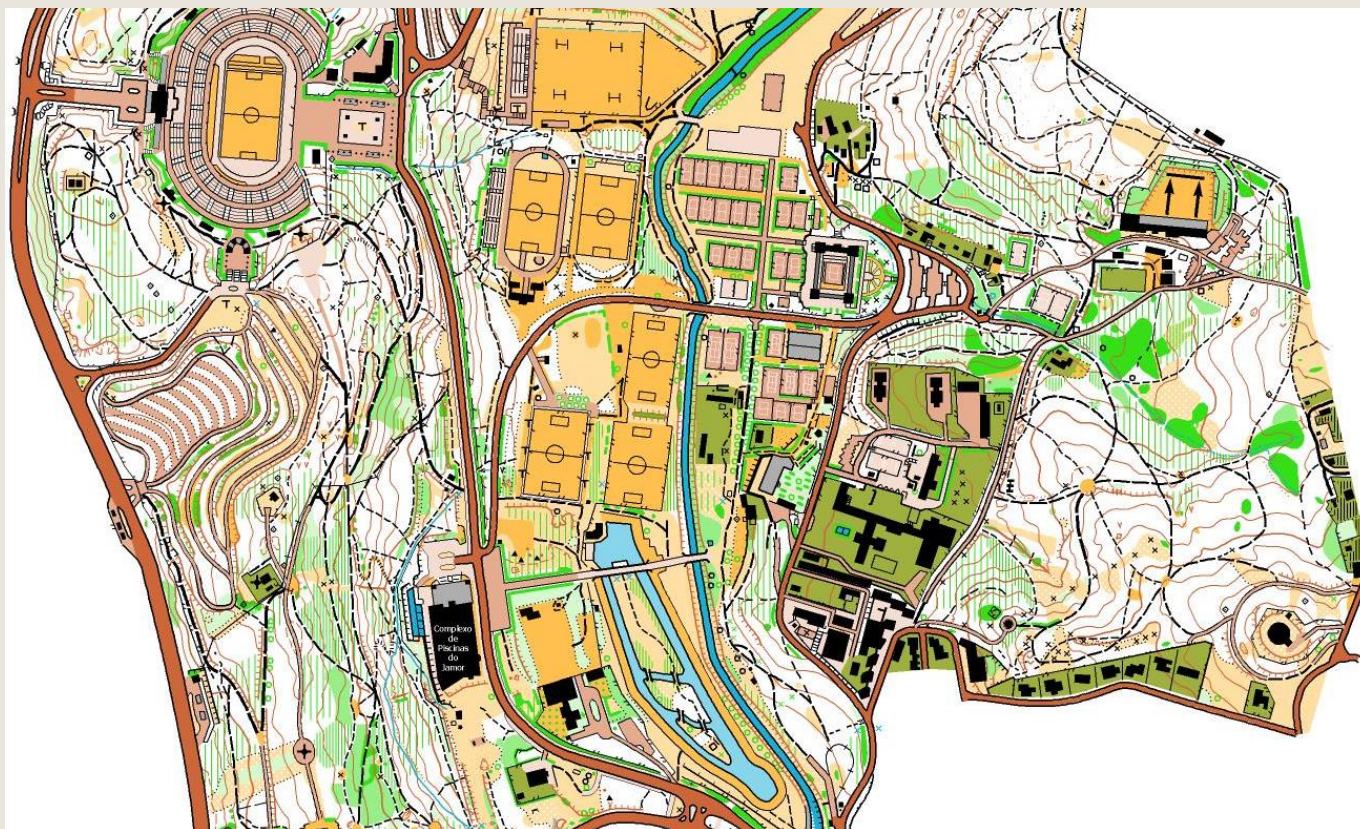
Corridas de Aventura

Uma disciplina da Orientação, por equipas, que consiste numa prova de vários dias com diversas etapas: Orientação pedestre, em BTT, em canoa, escalada, entre outras.

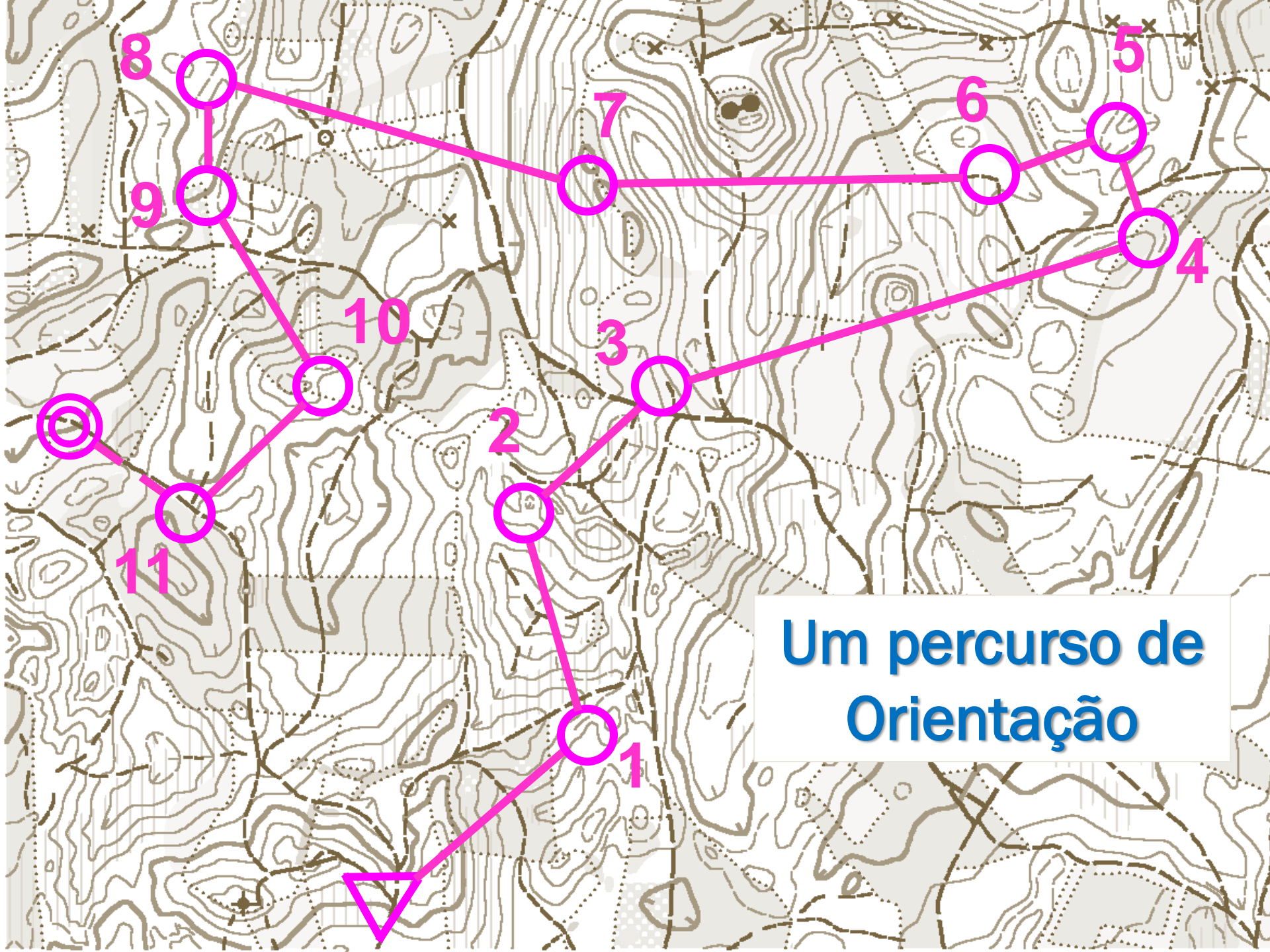


Infra-estruturas mínimas

A Orientação não requer estruturas permanentes. Os locais para praticar a Orientação são as florestas...



...é apenas necessário um mapa elaborado especificamente para a Orientação, pormenorizado e de grande escala, onde é marcado um percurso.



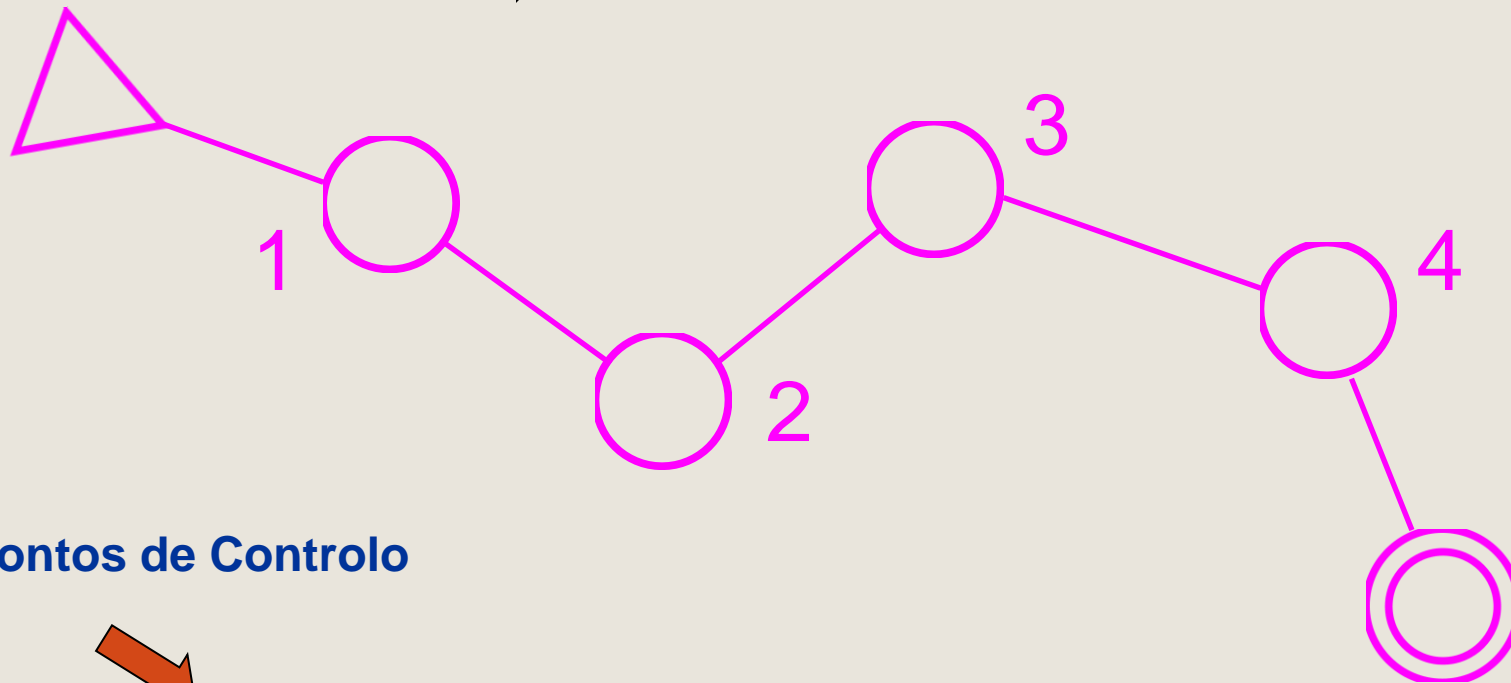
Um percurso de
Orientação

Percurso de Orientação

Triângulo



Início da orientação (só estaca e baliza)



Pontos de Controlo

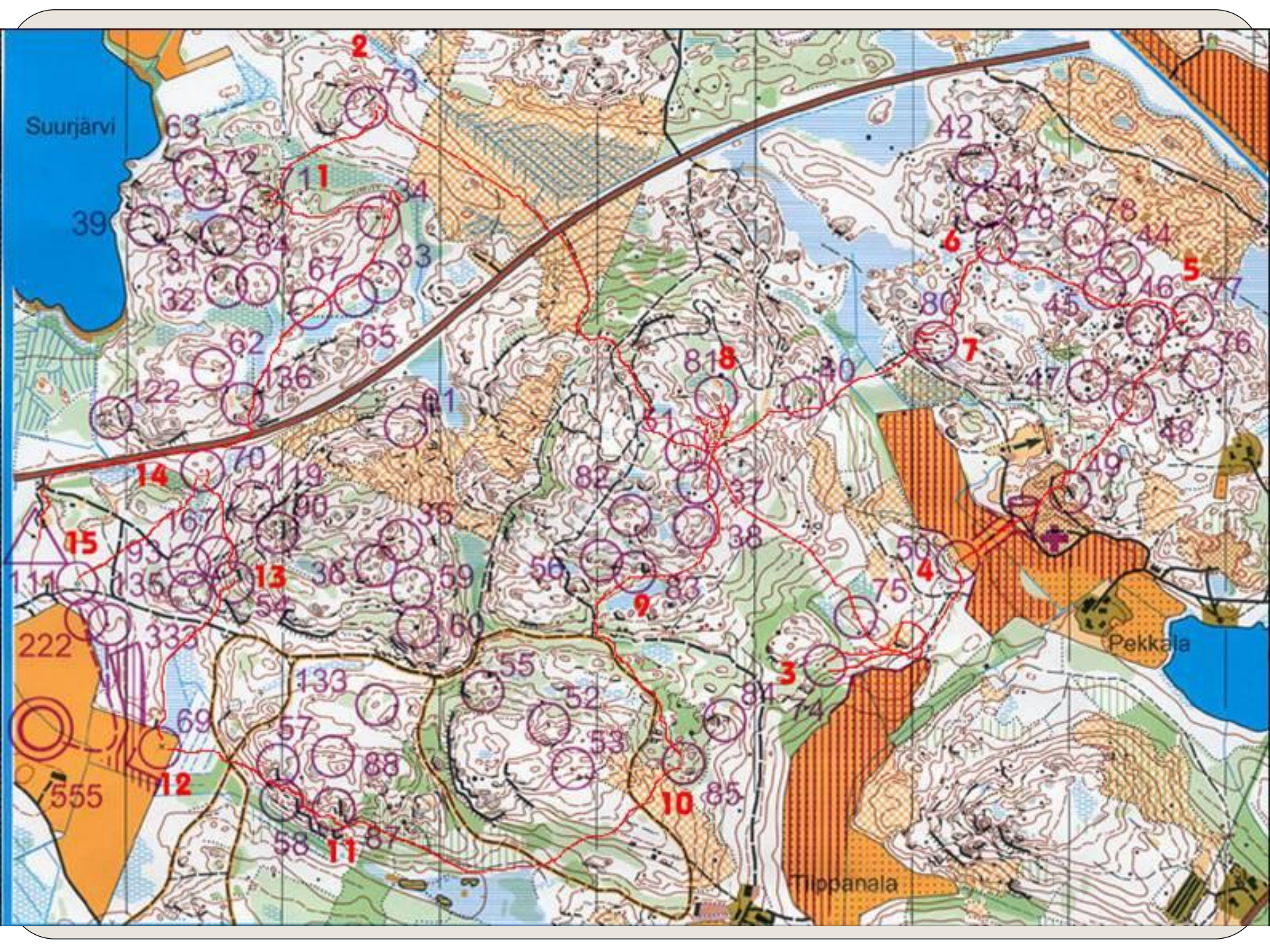


Locais a visitar (picotagem do cartão de controlo ou utilização do SPORTident)

Chegada

Para traçar um percurso é preciso ter em atenção:

- **Dificuldade técnica e física adaptada aos praticantes.**
- **Interesse paisagístico.**
- **Segurança dos praticantes.**
- **Minimização dos impactes no ambiente.**



Escolha de itinerário



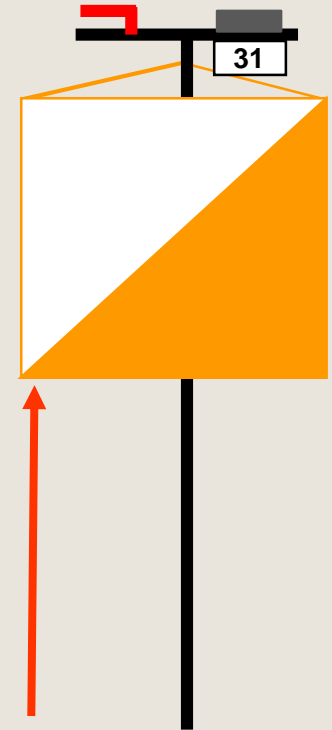
O ponto de controlo



Baliza

- 30 cm de lado
- código
- sistema de confirmação de passagem

20 - 40 cm



- **Visibilidade do ponto**
- **Localização (elemento característico no mapa)**
- **Proximidade entre pontos (regras IOF)**

Sistemas de Controlo

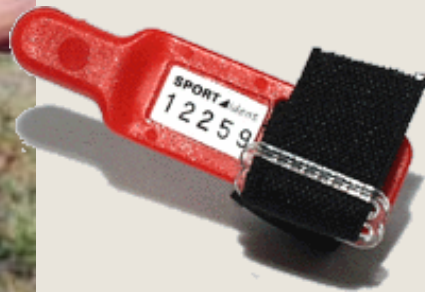
Tradicional – cartão / picotador

FEDERAÇÃO		ESCALÃO		NOME						⊙		
PORTUGUESA		PEITORAL		CLUBE						▶		
DE ORIENTAÇÃO										TEMPO		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
11	12	13	14	15	16	17	18	R1	R2	R3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			



Sistemas electrónicos















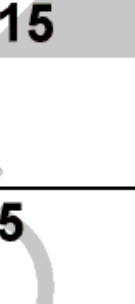



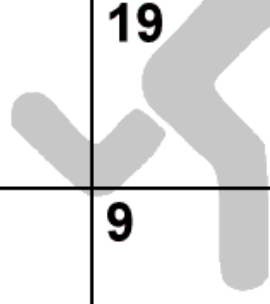


SPORTident



emid



CARTÃO DE CONTROLO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO		ESCALÃO	NOME					◎				
		PEITORAL	CLUBE					▶				
								TEMPO				
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
								R1		R2		R3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			



BLOM 17 - COIMBRA
MIDDLE WRE

Luís Quinta-Nova
[176] ABC Ori

Stno: Chip: Class:
1407 2043036 M50

Course:P16 - M50

Time: Curr. place: Finished:
1:11:20 13 17/31

	Total after leg.	Split time	Split behind	Split place
1(117)	3:14	3:14	+1:22	10
2(112)	4:27	1:13	+0:24	8
3(107)	12:00	7:33	+3:31	13
4(109)	14:32	2:32	+1:16	10
5(118)	23:03	8:31	+6:00	16
6(119)	27:22	4:19	+3:24	16
7(116)	37:15	9:53	+7:29	16
8(120)	40:48	3:33	+1:25	14
9(179)	51:23	10:35	+5:19	11
10(165)	53:38	2:15	+1:23	11
11(163)	56:23	2:45	+1:12	11
12(122)	1:00:02	3:39	+1:23	9
13(130)	1:02:21	2:19	+1:07	12
14(178)	1:05:44	3:23	+1:46	10
15(181)	1:07:15	1:31	+0:45	12
16(137)	1:10:06	2:51	+1:32	9
17(200)	1:11:01	0:55	+0:21	10
Finish	1:11:20	0:19	+0:05	8

Aveiro City Race 2017
Aveiro City Race 2017

Luís Quinta-Nova
[176] ABC Ori

Stno: Chip: Class:
21407 2043036 OpenL

Course:9 - Open Longo
7,3 km 40 m 29 C

Time:
48:58

	Total after leg.	Split time
1(84)	2:22	2:22
2(82)	3:00	0:38
3(78)	3:41	0:41
4(72)	5:22	1:41
5(52)	7:07	1:45
6(47)	9:18	2:11
7(46)	11:15	1:57
8(42)	14:31	3:16
9(38)	16:21	1:50
10(40)	17:20	0:59
11(37)	18:31	1:11
12(32)	20:24	1:53
13(31)	21:55	1:31
14(33)	22:54	0:59
15(35)	24:25	1:31
16(36)	25:52	1:27
17(41)	30:05	4:13
18(44)	31:59	1:54
19(50)	35:39	3:40
20(51)	36:38	0:59
21(54)	37:40	1:02
22(73)	38:54	1:14
23(74)	41:00	2:06
24(58)	43:12	2:12
25(48)	46:00	2:48
26(62)	46:49	0:49
27(85)	47:31	0:42
28(64)	47:54	0:23
29(200)	48:32	0:38
Finish	48:58	0:26

Percursos Permanentes

- Postos de controlo fixos no Terreno
- Placas pintadas, fitas, etc.



Visit Porto.



Descobrir A Sua Viagem Apps Móveis Comunidade Porto Card

Início > Descubra o Porto: Percursos de Orientação Turística

Descubra o Porto: Percursos de Orientação Turística

Zonas do Porto



Temas



Visitar & Entretenimento



Alojamento



Comer & Beber



Recomendado para

Famílias



Imagem: Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos

Todos os Direitos Reservados



Tem 0 Favoritos Fale conosco

A Orientação como modalidade desportiva é uma das mais antigas, e teve a sua origem nos países nórdicos, sendo uma das que mais tem crescido nos últimos anos em Portugal.

10	41	×							
11	70	×							
12	49	×							

25	34	111	88						
26	33	×							

90 m

