



Iniciación al Deporte de Orientación en la Naturaleza Nivel I

1. Presentación
2. Equipo necesario en las prácticas
3. Programa del curso
4. Historia de la Orientación
5. ¿Qué es?
6. Modalidades
7. El punto de control
8. El mapa
9. La brújula
10. Equipo del orientador
11. Normas a seguir por el orientador
12. Extracto del reglamento
13. Orientación por otros elementos
14. Simbología y normas en la descripción de controles.
15. Ejercicios a realizar.
16. Bibliografía.

1. Presentación

El deporte de Orientación es uno de los deportes que más crecimiento están teniendo en nuestro país en los últimos tiempos. La demanda de deportes relacionados con la naturaleza va en constante aumento, por lo que el Servicio de Ed. Física y Deportes, en colaboración con la Sección de Orientación del C.E. Universitat de València, ha incluido en su oferta de cursos curriculares de libre elección, y dentro de los módulos de educación. Físico-Deportiva el curso de iniciación al deporte de orientación en la naturaleza (nivel I).

El curso tendrá como finalidad iniciar a sus alumnos en el deporte de Orientación, mediante un trabajo que será eminentemente práctico, y que se llevará a cabo en distintas zonas de nuestra provincia con el fin de realizar las prácticas oportunas. Se intentará que conozcan una prueba de Orientación in situ, así como se dará la posibilidad de participar en el Campeonato Internos de Orientación de la Universitat de València, a celebrar durante el curso.

Se busca por lo tanto dar continuidad a la práctica del deporte, con la posibilidad de integrarse, o puedan participar, dentro de la sección del Orientación del C.E. Universitat de València.

Entre las buenas razones existentes para la práctica de La Orientación están las siguientes:

- Es una actividad al aire libre que te permitirá aprender las técnicas para no perderte en un lugar desconocido.
- Es una fórmula ideal para descubrir lugares nuevos.
- Es la posibilidad de disfrutar del tiempo libre con toda la familia. Es un medio para estar en forma.
- Puede ser una buena excusa para salir de excursión: con la familia, los amigos, etc.
- Puede ser un paseo con el fin de conocer nuevos lugares, descansar o hacer deporte.
- La consideración del medio natural como espacio deportivo haciéndolo compatible con la protección del medio ambiente.
- Puede ser practicado tanto al nivel de alta competición como en el ámbito recreativo, con la ventaja que todos (deportistas de elite y excursionistas) lo hacen a la vez y sobre el mismo terreno.
- No tienes porque competir contra los demás si no quieres; lo puedes hacer contra ti mismo.

Bajo estas premisas se realiza el curso de Iniciación al Deporte de Orientación en la Naturaleza, al cual acompaña el presente dossier informativo como referencia para el alumnado.

2. Equipo necesario en las prácticas

Como se ha citado anteriormente, el curso es eminentemente práctico. El material necesario para la realización del curso le será facilitado al alumno. Sin embargo es conveniente dar unas recomendaciones sobre la vestimenta que es aconsejable llevar.

- Chandal o pantalón largo para la practica deportiva (no se recomienda el pantalón corto).
- Chubasquero o impermeable para el caso de lluvia.
- Ropa de abrigo (jersey, forro polar, etc.).
- Zapatillas de deporte o bota de montaña ligera (en caso de zapatilla de deporte es recomendable que no tenga la suela lisa).
- Y por supuesto un buen almuerzo, ya que almorzaremos en el terreno.

3. Programa del curso

1. Historia de La Orientación.
2. Análisis de La Orientación.
 - i. ¿Qué es?
 - ii. Modalidades
 - iii. Equipo y material utilizado.
 - iv. Normas del Orientador
 - v. Orientación por otros elementos.
3. Elementos básicos de La Orientación.
 - i. Especificaciones del mapa de orientación.
 - ii. Interpretación del mapa de orientación.
 - iii. Simbología específica de La Orientación.
 - iv. La brújula y su manejo.
4. Elementos básicos de La Orientación.
 - i. Elección de ruta.
 - ii. Talonamiento.
 - iii. Navegación entre elementos.
 - iv. Elección del punto de ataque.
 - v. Relocalización.

4. Historia de La Orientación

La orientación tiene como competición organizada cerca de setenta años de historia y como deporte más de cien. Nació, como casi todos los deportes en el siglo XIX. En los países escandinavos se organizaron competiciones militares de orientación, consistentes en pasar mensajes a través de bosques helados. Podemos decir que este fue el origen de la orientación como deporte.

La primera prueba de orientación a pie se celebró el 7 de Octubre de 1890, siendo organizada por el club noruego Tjalve, mientras que la primera gran competición la organizó un capitán sueco, Ernst Killander. En estos años se establecen los principios básicos de la orientación, pero esta ha ido cambiando a lo largo del tiempo.

Como deporte la orientación se ha desarrollado en los países escandinavos, desde donde se ha extendido al resto de Europa y del planeta. En los primeros años de la orientación como deporte, los mapas topográficos bastaban para cubrir las necesidades de un mapa de orientación. Durante las primeras décadas de práctica de la orientación, en Finlandia, se usaban mapas topográficos rusos de escalas 1:21 000 y 1:42 000, mapas parroquiales de escala 1:20 000 y mapas topográficos de 1:20 000 a 1:100 000.

La autentica revolución en el trazado de recorridos llegó a finales de los años 60, con la aparición de los primeros mapas de orientación y los primeros mapas bases realizados expresamente para la orientación. El número de puntos de control en las carreras aumento de forma considerable, pues se buscaba aprovechar las numerosas posibilidades que ofrecían los nuevos mapas.

4.1 La Orientación en España

La orientación en España se introdujo a través de las fuerzas armadas, hacia el año 1960. En 1971 un profesor de esgrima del I.N.E.F. de Madrid, Martín Harald Kronlund, decidió incluir la Orientación como contenidos a impartir a sus alumnos, buscando un modo recreativo para trabajar la preparación física.

En 1979 se creaba la Asociación de Amigos de la Orientación, y en 1988 se organizaba en España, por el club ADYRON, el Primer Trofeo Internacional de Orientación Martín Kronlund, aumentando a partir de entonces la organización de pruebas internacionales en nuestro país.

Por último sólo quedaba fraguar la creación del organismo que seria el encargado de organizar la Liga Nacional y el Campeonato de España, así como de llevar la Escuela Nacional de Entrenadores, y de velar por el auge de la orientación en España. Lo cual se conseguiría el 10 de mayo de 1993, fecha de legalización por parte del C.S.D. de la Agrupación Española de Clubes de Orientación (A.E.C.O.), un año después de la presentación de la propuesta. Lo que faltaba era que esta agrupación se convirtiese en la Federación Española de Orientación. Hecho que se produjo el año 2003, rubricandose con las primera elecciones en Septiembre de 2004.

5. ¿Qué es?

Realmente, la Orientación es una modalidad deportiva en la que el objetivo del participante es realizar en el menor tiempo posible un recorrido marcado en el mapa y sobre el terreno por puntos de control. La carrera se realiza desde la salida hasta la meta visitando los puntos de control en el orden indicado sobre el mapa, de manera individual y con la brújula como único instrumento válido de ayuda.

Las cualidades de La Orientación son:

- Lectura del mapa
- Elección de ruta
- Capacidad de mantenerse en la ruta
- Capacidad de concentrarse en la orientación
- Técnica de manejo de los instrumentos de orientación

Forman parte de La Carrera de Orientación:

- La capacidad para correr y la resistencia
- La técnica de carrera
- El valor para correr rápido en distintas situaciones
- La fuerza y flexibilidad

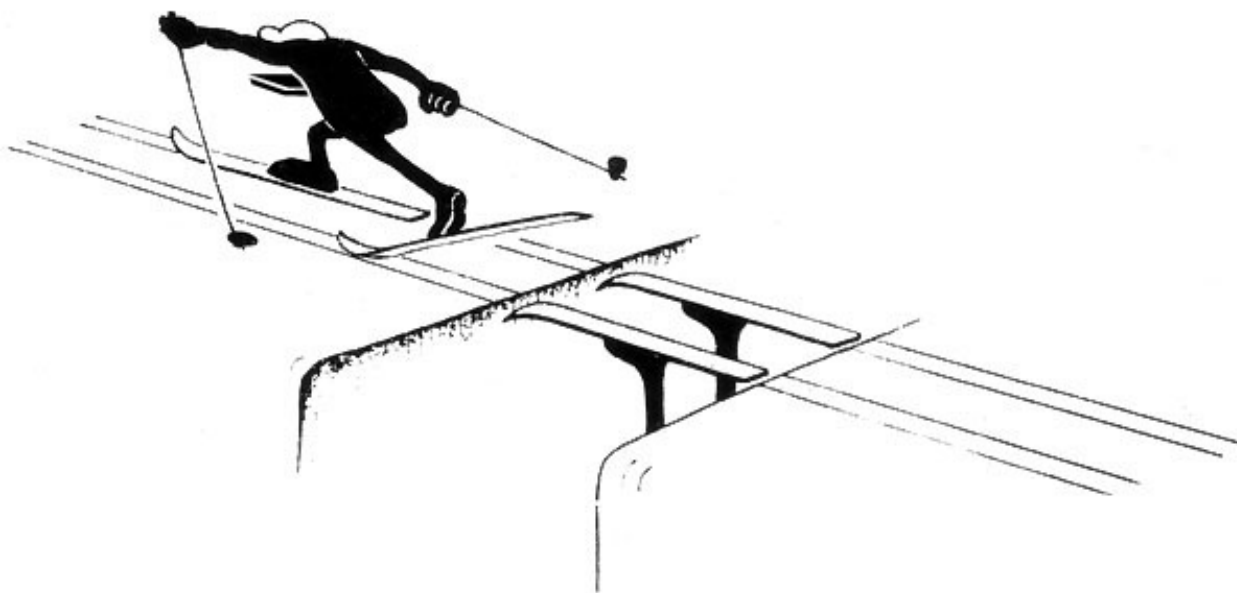
Por lo tanto, esta actividad consiste en realizar un recorrido con ayuda de un mapa y una brújula, pasando por una serie de controles señalados en el terreno y en el mapa. Cuando se introduce el factor tiempo se convierte en un deporte conocido como "CARRERA DE ORIENTACIÓN", en el cual los participantes tratan de cubrir el recorrido lo más rápidamente posible. Se clasifica mejor aquel que emplea menos tiempo y demuestra, con una tarjeta de control, que ha pasado por todos los puntos.

Pero hay una particularidad que hace a este deporte verdaderamente apasionante: el itinerario entre cada control lo escoge el propio participante, por lo que no basta con correr, sino que también hay que tener un buen sentido de la orientación y saber interpretar los mapas. De ahí viene su lema "PENSAR Y CORRER". Esta diferencia hace que el deporte entusiasme a todos los que, jóvenes y no tan jóvenes, estiman la naturaleza, los bosques y también la pequeña dosis de competición amistosa que diferencia La Orientación de los simples paseos por el campo.

6. Modalidades

La carrera individual diurna es la modalidad básica que identifica a este deporte, pero no es la única. Las modalidades reconocidas por la Federación Internacional de Orientación (IOF) son:

- Orientación a pie: la carrera individual diurna es la modalidad básica que identifica a este deporte, es la modalidad más frecuente y practicada.
- Ski-O: en el Ski-O la tarea del orientador se encuentra principalmente en el camino de una baliza a otra; primero en la elección de ruta y después en mantenerse en la ruta escogida.
- O-BM: modalidad relativamente joven, en la cual el participante nunca debe bajarse de la bicicleta y debe recorrer las distintas balizas.
- Trail-O: para las personas con deficiencias motrices existe el Trail-O, una modalidad que no existe en absoluto en nuestro país, pero que cuenta con importantes ligas en los países pioneros en la orientación.
- Relevos: en las carreras de relevos se suman los tiempos de todos los corredores de un mismo equipo, pero los trazados son distintos los de un relevista y otro, aunque teniendo distancias aproximadas y realizándose en circuitos equivalentes.
- O-Nocturna: dentro de la modalidad tradicional de a pie, se celebran también pruebas de orientación nocturnas. Estas pruebas se caracterizan por tener que realizarse en la oscuridad, con la única ayuda suplementaria de un frontal o linterna.



Is published in "Orienteering World" №1/92
The author: Yuriy MANAEV (RUS)

7. El punto de control

Desde la salida marcada en el plano por un triángulo, hasta la meta marcada por un doble círculo, debemos pasar por unos puntos de control llamados "BALIZAS", su forma es la de un farolillo de tela de color blanco y naranja, a los que se numera desde el 1 hasta los que requiera la carrera, en cada baliza hay una pinza de control y con ella debemos picar la tarjeta que nos han entregado a la salida.



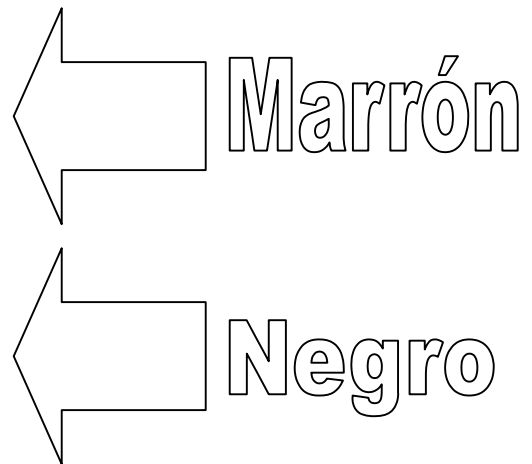
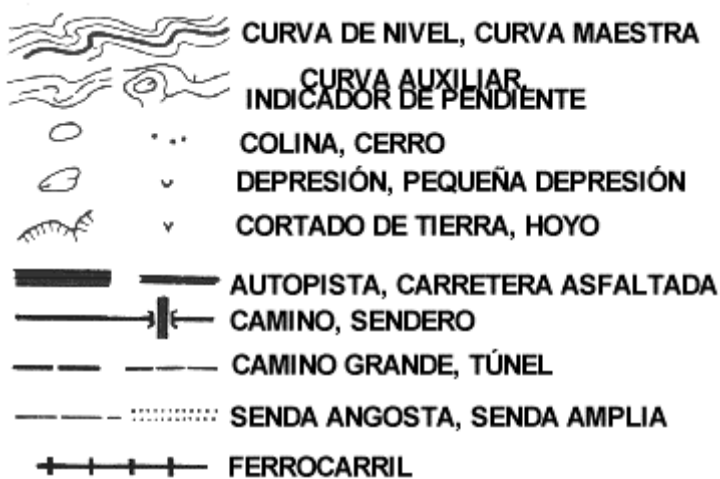
8. El mapa

Es el principal instrumento en las Carreras de Orientación. Hasta hace poco se utilizaban los mapas topográficos oficiales, pero las especiales características de este deporte han motivado la creación de mapas especiales para su práctica; estos están diseñados por expertos en orientación. Sus características son:

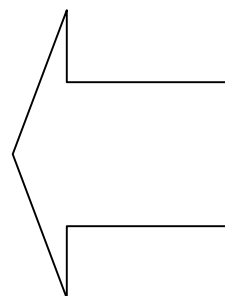
- Escala de 1:10.000 a 1:15:000, debido al grado de detalle precisado.
- Exactos en la representación del relieve.
- Completos en la presentación de la red de caminos, sendas, cercados, espesuras y de los más diversos detalles que puedan servir de referencia.

Los mapas de orientación muestran los signos convencionales más importantes diferenciados por el color:

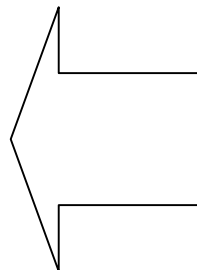
- Blanco: representa el bosque.
- Amarillo: campos cultivados.
- Naranja: campo abierto.
- Verdes: diferentes grados de espesura del bosque.
- Azul: señala ríos, riachuelos, etc...
- Negro: caminos, sendas, carreteras, edificaciones, etc...
- Marrón: el relieve del terreno.



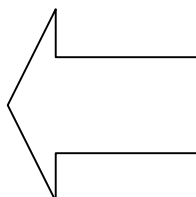
	VALLA, MURO
	VALLA INFRANQUEABLE, PUERTA
	EDIFICACIÓN, RUINA
	TERRENO PARTICULAR, PARKING
	CORTADO
	ROCA, GRAN ROCA, PEDREGAL
	PEÑASCAL, ARENAL
	AFLORAMIENTO ROCOSO
	ESTANQUE-LAGO, RÍO
	CHARCA, HOYO DE AGUA
	ARROYO, ZANJA
	ZANJA DE CIÉNAGA, ZANGA NO CLARA
	CIENAGA INFRANQUABLE, CIÉNAGA
	TERRENO PANTANOSO, MANANTIAL, POZO
	CULTIVO, PRADO
	ZONA TALADA, TERRENO LENTO
	BOSQUE ESPESO Y LENTO
	LÍMITE DE VEGETACIÓN CLARO, NO CLARO



Negro



Azul

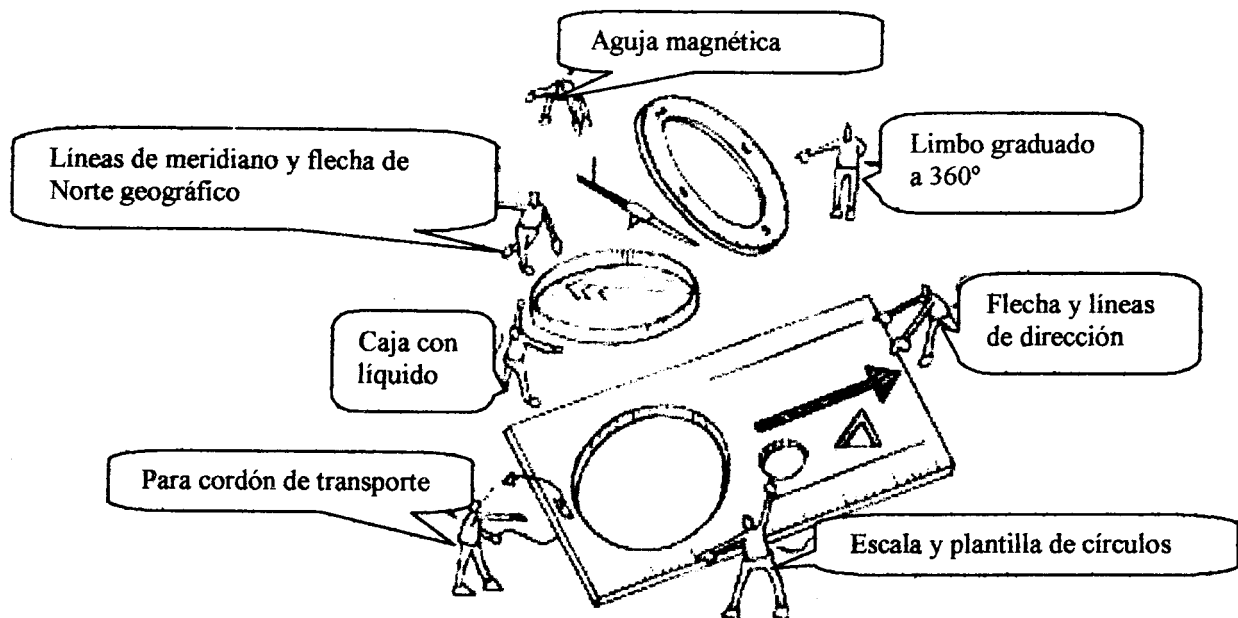


Verdes y
amarillos

9. La brújula

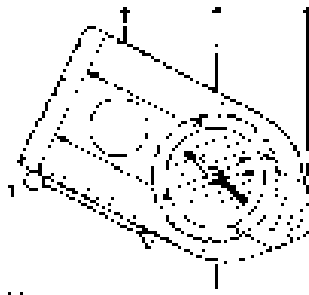
Es después del mapa el instrumento más importante; consta de las siguientes partes fundamentales:

- La base: fabricada con material plástico transparente, lleva en los bordes reglas o escalas y en el interior la flecha y líneas de dirección.
- El limbo: colocado sobre la base, puede rotar sobre sí mismo. En su interior se encuentra la aguja magnética y la flecha que indica el norte.
- Líneas Norte-Sur (de meridiano): van dibujadas en el limbo y se colocan paralelas a la línea Norte-Sur de los mapas.
- Flecha de dirección: Situada en la parte superior y sobre la base, determina la dirección a seguir una vez tomado el rumbo.

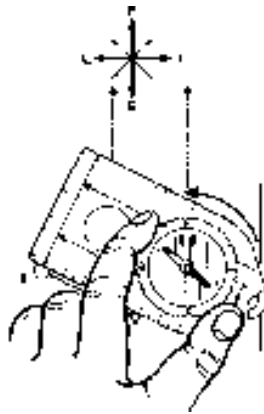


9.1. Como usar la brújula...

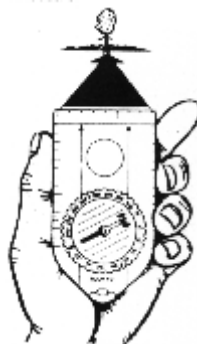
1. **Orientación del mapa con ayuda de la brújula.** Para orientar el mapa se coloca la brújula encima, girándolo hasta que las líneas Norte-Sur (meridianos) del mapa coincidan con la dirección que marca la aguja magnética. Orientando el mapa es más fácil compararlo con el terreno.
2. **Determinación de la dirección a seguir para ir de un control a otro con la brújula.** Elegimos una ruta, por ejemplo desde la salida hasta el primer control, colocamos la brújula sobre el mapa de modo que uno de los lados de la base una los dos puntos, debiendo quedar el lado de la flecha de dirección en el punto destino.



3. Con la base de la brújula apoyada sobre el mapa, giramos el limbo hasta que las líneas Norte-Sur de su interior sean paralelas a los meridianos Norte-Sur del mapa (la flecha norte del limbo deberá quedar dirigida al norte del mapa).



4. Se levanta la brújula del mapa, se mantiene en la mano, nivelada horizontalmente. Giramos sobre nosotros mismos hasta que el norte de la aguja magnética coincida con la flecha norte del limbo. La dirección que debemos de seguir está marcada por la flecha de dirección de la base.

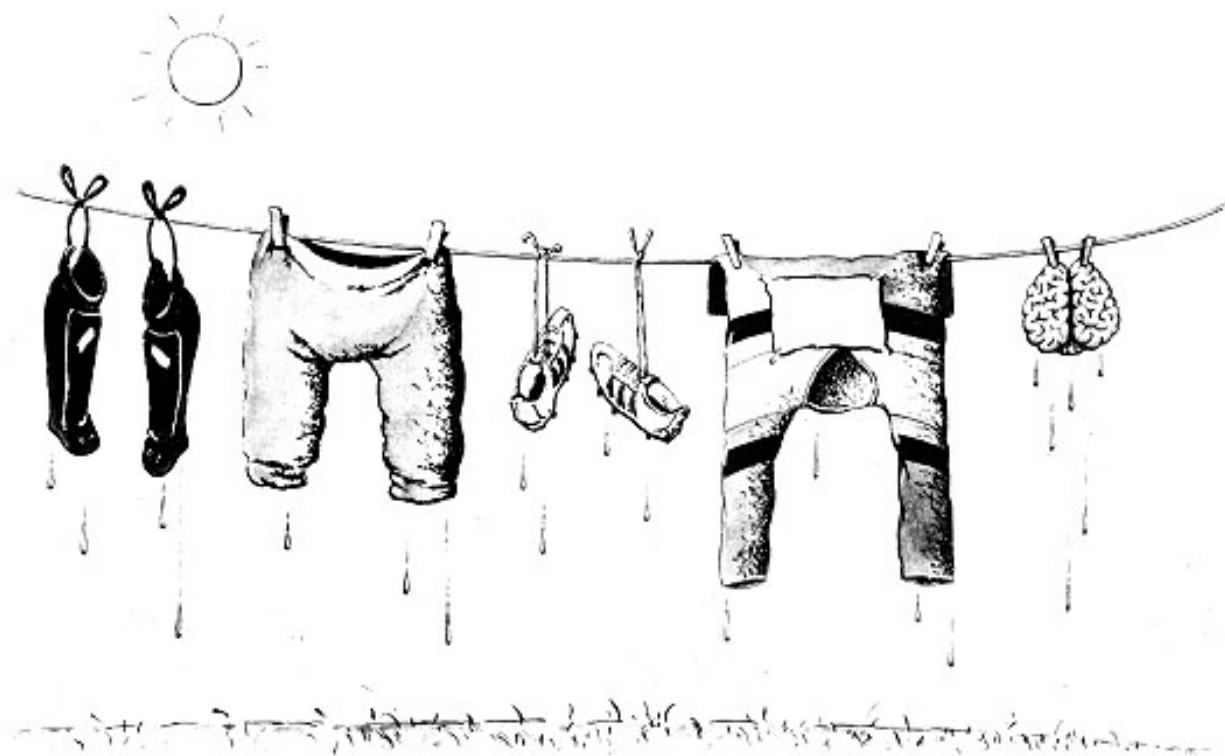


10 . Equipo del orientador

El equipo básico en la orientación es el mapa y la brújula. A parte de estos elementos, que son indispensables, es conveniente poseer un equipo adecuado para la práctica de la orientación.

En cuanto a la vestimenta se aconseja ropa cómoda que cubra todo el cuerpo, condición obligatoria en competencias. Se ha de disponer, por lo menos, de una camiseta deportiva y pantalón largo, si bien es recomendable un traje de orientación en nylon transpirable, que comprende tanto la camiseta como el pantalón. También son necesarios unos calcetines y zapatillas con clavos o con tacos ligeros de caucho que garanticen una mejor adherencia al terreno.

Otro de los elementos recomendables, en especial en nuestro país, son las polainas; con el fin de proteger las piernas de arañazos y pinchos debido al roce con la multitud de tallos, ramas, hierbas altas, etc., que existen en el bosque.



Is published in "Orienteering World" №4/91
The author: Yuriy MANAEV (RUS)

11. Normas a seguir por el orientador

El deporte de orientación, pone en contacto al hombre y al medio natural en una relación casi perfecta; no obstante, hay que tener en cuenta ciertas normas de participación para que este deporte no dañe lo mas mínimo al bosque y, de esa forma, poder seguir disfrutando de él. Todo orientador debe de respetar una serie de normas que facilitarán la conservación del lugar de competición. Hay una serie de zonas prohibidas, a continuación se detallan todos estos lugares.

Zonas marcadas en el mapa y/o en el terreno:

Zonas prohibidas.

Las siguientes zonas son zonas prohibidas, incluso cuando no estén marcadas como tales sobre el mapa ni sobre el terreno:

- Parcelas particulares (en el bosque podemos fijar el límite en la distancia visual). No podemos atravesar patios particulares a través de caminos o senderos privados, sin solicitar permiso al dueño. Incluso en el caso que el camino o sendero esté marcado en el mapa, esto no significa que podamos utilizarlo para atravesar parcelas particulares.
- Cultivos sembrados, brotando o en crecimiento (está prohibido emplear también zanjas o acequias que los atraviesen).

NOTA: La prohibición incluye los cultivos que ya hayan podido ser segados. En este caso sólo se permite si el organizador ha recibido la autorización del propietario del terreno.

- Plantaciones (jardines, plantas jóvenes).
- Autopistas, autovías, carreteras con alta circulación, vías de ferrocarril.
- Zonas de protección especial en las que esté en vigor alguna prohibición de movimiento en ellas.
- El resto de zonas en las que podamos encontrarnos alguna señal, colocada por las autoridades, que nos prohíba el movimiento a través de ellas (salvo que se haya recibido el permiso por parte de las autoridades).

Zonas marcadas en el mapa y/o terreno:

- Patios particulares, plantaciones, etc.
- Zonas de repoblación animal en las que está prohibida la caza .
- Zonas balizadas o marcadas sobre el terreno.
- Nidos de aves.
- Zonas de vegetación protegida.
- Parques naturales.
- Otras zonas protegidas .

Señalización de las zonas prohibidas

En el mapa las zonas prohibidas se señalizan con un rayado vertical de color violeta. Los límites de estas zonas se señalan del siguiente modo:

- Una línea continua, si sobre el terreno está indicado con un balizado continuo.
- Una línea discontinua, si sobre el terreno está indicado con un balizado discontinuo.
- Sin línea límite, si no está indicado sobre el terreno.

Muévete con cuidado en la naturaleza:

- No asustes a los animales.
- No rompas cercados, muros o similares.
- Cierra las puertas de los cercados si has de atravesar alguna.
- No te desplaces por plantaciones o vegetación joven.
- Respeta las zonas prohibidas.
- Compórtate con tranquilidad si te encuentras con animales salvajes. Desplázate con cuidado en las estepas, ten en cuenta a la vegetación y los animales
- En primavera, y durante la época de reproducción, aumenta tu precaución.

Basuras:

Todos los orientadores han de cuidarse de que la zona de la competición quede limpia. El responsable final es siempre el organizador.

Tienes bajo tú responsabilidad cuidar la naturaleza.

Recuerda y cumple tus obligaciones tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

12. Extracto del reglamento

Todas las pruebas de orientación deben regularse por el Reglamento de la Federación Internacional de Orientación, salvo puntualizaciones específicas, publicadas con anterioridad para cada prueba en particular y que no vulneren el espíritu de dicho reglamento.

Los artículos que resumen el espíritu del mismo para la Carrera de Orientación propiamente dicha son los siguientes:

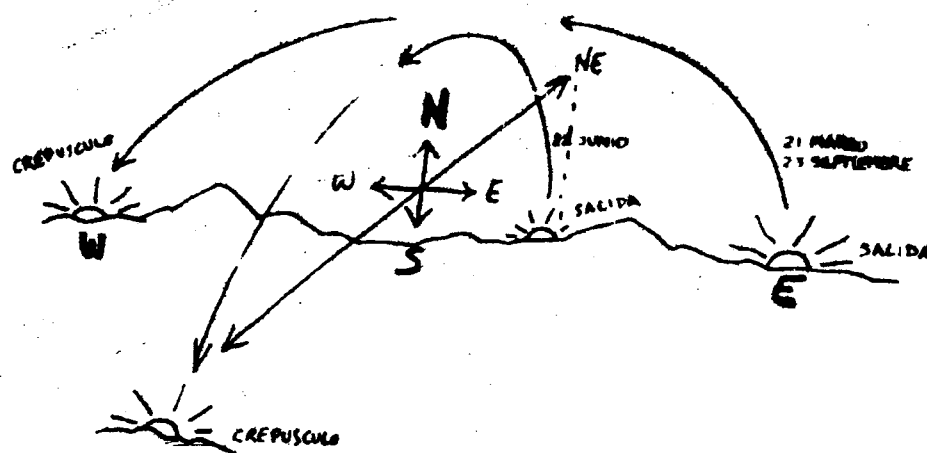
1. La hora de salida de cada participante será válida aunque éste tome la salida con retraso.
2. La asistencia mutua entre participantes está prohibida absolutamente, salvo en el caso de accidente, en que se hace obligatoria.
3. Los corredores deben realizar la prueba en silencio.
4. Está completamente prohibido seguir a propósito a otro corredor para aprovecharse de su sentido de la orientación.
5. El participante que no encuentre algún control es eliminado.
6. El recorrido no es válido más que en el caso de que todos los controles sean encontrados en el orden impuesto.
7. Si un corredor se retira debe quitarse el dorsal y dirigirse directamente a la llegada o a la salida para prevenir a los jueces y entregar el mapa. No debe nunca influenciar a los corredores que continúan en competición.
8. Los participantes deben respetar las zonas cultivadas y las propiedades privadas.
9. La deportividad del corredor de orientación es un principio fundamental. El respeto total de las reglas anteriores, debe ser la primera preocupación de cada participante.

13. Orientación por otros elementos

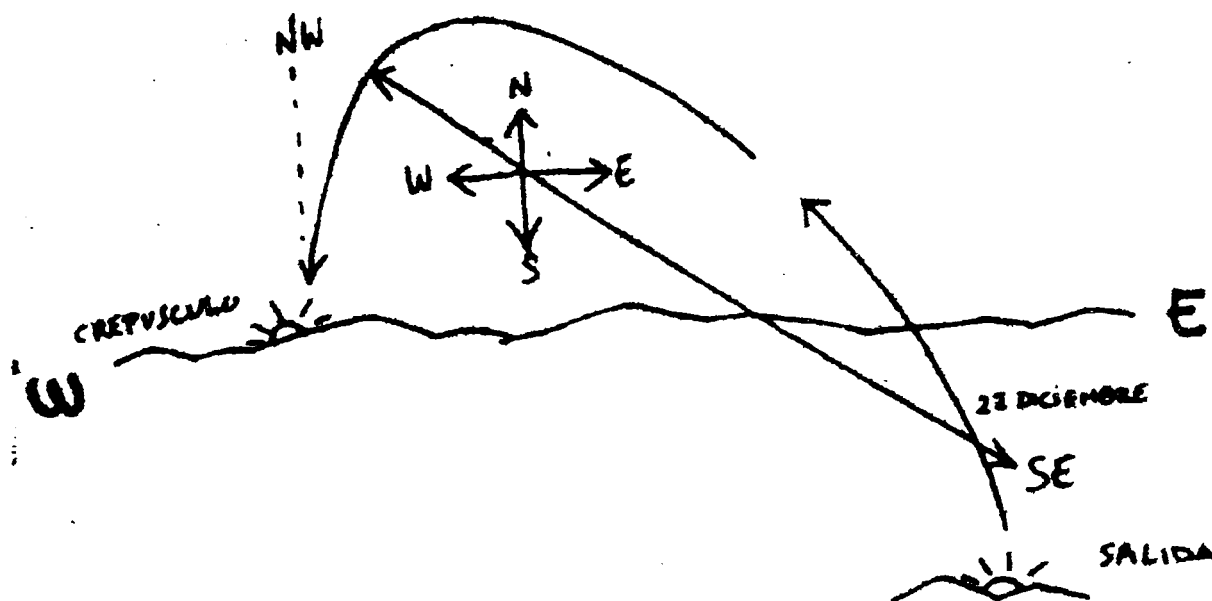
Ya conoces los métodos de orientación empleados en la Carrera de Orientación. Sin embargo, pese a que no son utilizados en la misma existen otras formas de averiguar los puntos cardinales, siendo interesante que las conozcas; no siempre llevarás contigo una brújula, y en tus paseos o excursiones por el campo o el bosque te pueden ser útiles.

Orientándonos por el día

- **El sol.** Cuando decimos que el sol sale por Este y se pone por el Oeste estamos ante una verdad a medias ya que esto sólo ocurre en el Equinoccio de Primavera (21 de Marzo) y en el de Otoño (23 de Septiembre).



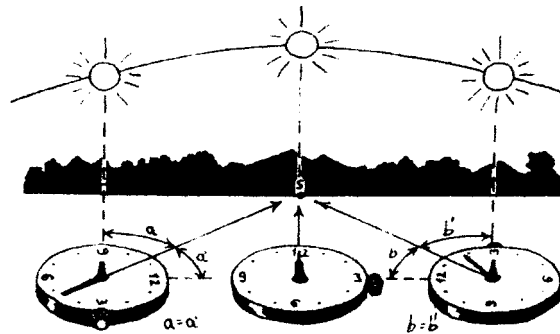
Este recorrido varía ya que se desvía en Primavera y Verano hacia el N y el 22 de Junio, el día más largo del año o Solsticio de Verano coincide con el NE. Luego regresa nuevamente a salir cada vez más cercano al Este,



sobrepasándolo y desviándose hacia el Sur hasta que en el Solsticio de Invierno (22 de Diciembre), el día más corto del año, llega a salir por el SE. Quizás el dato más interesante sea conocer que la posición del sol a mediodía no cambia nunca, estando siempre en el Sur. Sólo has de tener en cuenta, que la hora oficial está adelantada en Verano dos horas sobre la solar y en Invierno una.

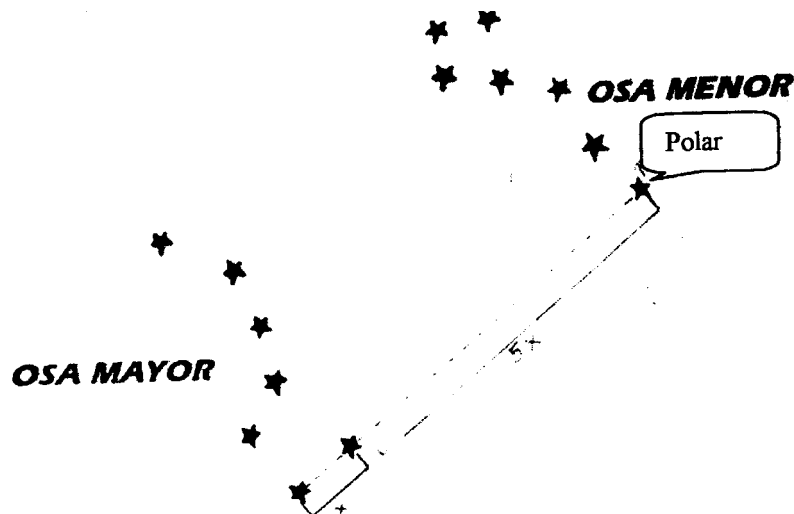
- **El reloj.** Con el reloj es fácil orientarse siempre que tengamos el sol a la vista. No nos sirve cualquier reloj, sólo aquellos que tengan manecillas. El método es el siguiente:

- 1º- Corrige la hora del reloj a la hora solar.
- 2º- Apunta hacia el sol la manecilla pequeña.
- 3º- La bisectriz del ángulo que forman la manecilla pequeña y las 12 del reloj señala de forma aproximada el Sur.



Orientándonos por la noche

- **La estrella polar.** Es una pequeña estrella que nos pasa desapercibida, pero que es la única fija del firmamento alrededor del cual giran todas las demás; esta estrella nos indica, prolongando una línea imaginaria desde ella hacia el horizonte, donde está el Norte. Para poder encontrarla debemos primero buscar la constelación de la "osa mayor", conocida también como "el carro".



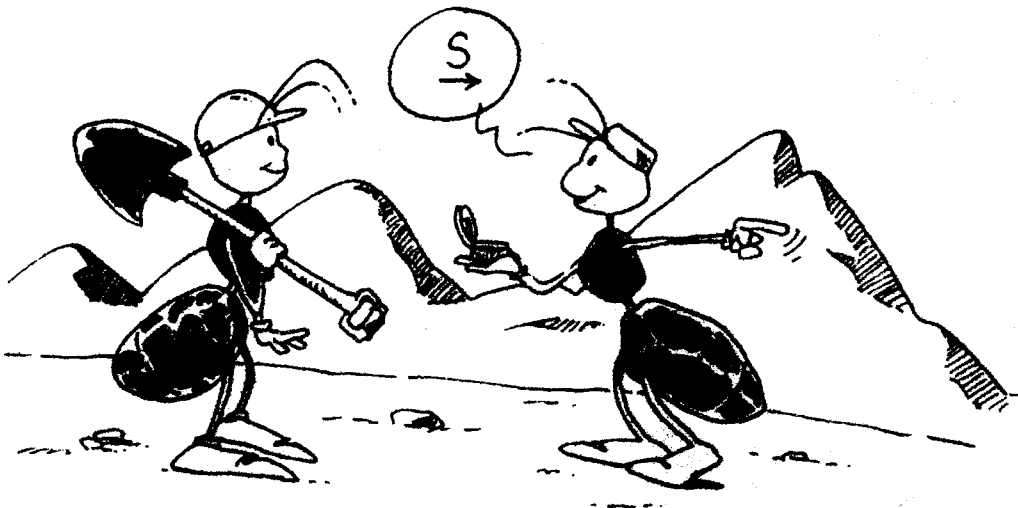
- **La luna.** Para poder orientarse con la luna es necesario que conozcamos en cual de sus fases está, y para ello debemos saber aquel dicho que nos dice: "La luna es mentirosa"... ya que cuando crece tiene forma de "D" y cuando decrece forma de "C". Otro refrán dice así: "Cuarto creciente, cuernos a poniente", es decir, de este modo la luna lo que hace es señalarnos el Este.



Orientándonos por indicios...

Son métodos poco seguros, pero interesantes de observar y aunándolos nos pueden servir para contrastar y confirmar nuestra orientación en ese momento. Por ejemplo:

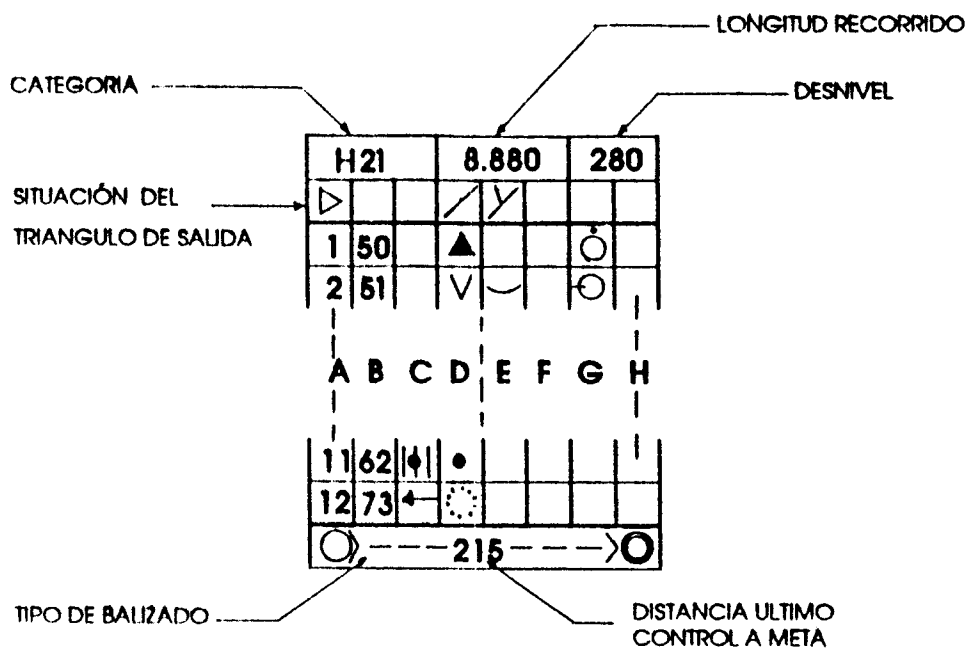
- Suele haber más musgos y líquenes en la parte que da al Norte de troncos y rocas.
- La nieve y el hielo se conservan más tiempo en la cara Norte de las montañas.
- Observando los tocones de los árboles cortados , los anillos de crecimiento de éstos suelen estar más juntos en la cara Norte.
- Los ábsides de las iglesias románicas suelen estar orientados hacia el Este.
- Las hormigas prefieren abrir los agujeros de sus hormigueros hacia el Sur.
- Las aves emigran hacia el Sur en Otoño y al Norte en Primavera.



14. Simbología y normas en la descripción de controles

SÍMBOLOS Y NORMAS EN LA DESCRIPCIÓN DE CONTROLES

HOJA DESCRIPCIÓN DE CONTROLES



- A. NUMERO DEL CONTROL
- B. CODIGO DEL CONTROL
- C. SITUACION EN RELACION CON DETALLES IGUALES DENTRO DEL CIRCULO
- D. DETALLE PLANIMETRICO DEL CONTROL
- E. DETALLES COMPLEMENTARIOS DEL ASPECTO DEL CONTROL
- F. DIMENSIONES DEL OBJETO DEL CONTROL
- G. SITUACION DE LA BALIZA
- H. INFORMACIONES DIVERSAS

C. SITUACION CON RELACION A DETALLES IGUALES DENTRO DEL CIRCULO



- El superior
- El inferior
- El central



- El más al sur
- El más al noreste

D. DETALLES PLANIMETRICOS DEL CONTROL

Formas del terreno

	Talud		Colina
	Cantera		Cota
	Terraplén		Collado
	Terraza		Depresión
	Espolón		Depresión pequeña
	Loma		Foso
	Vaguada		Zanja seca
	Barranco		

Rocas y piedras

	Cortado, Escarpadura		Grupo de piedras
	Piedra		Afloramiento rocoso
	Zona rocosa		Cueva
	Zona Pedregosa		

Agua y pantanos

	Lago, Estanque		Tierra pantanosa
	Charca		Pequeña zona pantanosa
	Foso con agua		Terreno firme en zona pantanosa
	Arroyo		Fuente, Pozo
	Zanja, Acequia		Manantial

Vegetación

	Campo cultivado, abierto		Bosque tupido, espesura
	Pradera		Zona de tala
	Esquina del bosque		Límite de vegetación
	Claro		Bosquecillo

Objetos construidos



Línea eléctrica
Carretera, camino
Senda
Cortafuegos
Muro



Cerca o valla
Puente
Edificio
Ruina
Torre

Signos complementarios de utilización local



Mojón
Torre de caza
Aguja rocosa
Arbol aislado
Tocón, tronco
Carbonera



Objeto particular(a precisar)
Cormedero
Piedra de sal para el ganado
Hormiguero
Terreno poco accidentado

Combinación de símbolos



Intersección de senderos
Intersección de sendero y cortafuegos
Confluencia de caminos
Confluencia de arroyo y zanja
Recodo de arroyo
Final de zanja seca
Poste de línea eléctrica
Entre dos referencias (2 cotas)

E. ASPECTOS COMPLEMENTARIOS DEL DETALLE DEL CONTROL



Suave, poco profundo
Profundo
Cubierta de vegetación
Despejado, abierto
Pedregoso



Pantanosos
Arenoso
Coníferas
Caducifolios

F. DIMENSIONES

	Dimensiones verticales en metros
	Dimensiones horizontales en metros
	Altura de piedra en pendiente
	Altura de dos objetos

G. SITUACION DE LA BALIZA

	Lado norte		Parte inferior
	Borde noroeste		Encima
	Esquina este(interior)		Al ple. en la parte sur
	Esquina suroeste(exterior)		Al ple. en la parte noroeste
	Extremo sur		Al ple. sin precisar
	Parte oeste		Entre (dos objetos)
	Parte superior		

H. INFORMACIONES VARIAS

	Reavituallamiento		Controlador
	Radio,transmisiones		Primeros auxilios

SIMBOLOS NUEVOS DESDE 1991

PARCELA D	PARCELA G
	PARCELA E

15. Ejercicios a realizar

1. **Excursión guiada.** Método idóneo del aprendizaje de iniciación, durante el recorrido guiado se aprenderán los colores del mapa y sus signos más usuales.
2. **Orientación por caminos, una opción.** A.) El recorrido se realiza siguiendo caminos continuamente. En todas las intersecciones hay una baliza. El entrenamiento se realiza en un terreno conocido por los alumnos. B.) El recorrido discurre a través de senderos del bosque. La dificultad ha de ser la misma que en el apartado A, debiendo haber una baliza en cada intersección.
3. **Orientación por caminos, varias opciones.** El recorrido discurre por senderos del bosque, que deben ser fáciles de seguir. Las balizas ya no estarán en todas las intersecciones, sino que los orientadores deberán escoger la dirección correcta en las intersecciones, la cual les llevará a la siguiente baliza, debiendo éstas estar visibles en el mismo sendero y no fuera de él.
4. **Orientación por caminos, baliza cerca de los mismos.** El recorrido estará realizado de manera que las balizas no se encuentren en los caminos y senderos, sino que estén cerca de éstos. A ellas se tiene que poder llegar fácilmente desde un punto claro del camino, que servirá de punto de ataque. Para superar el recorrido los orientadores deberán de ser capaces de cambiar de camino, orientándose durante una distancia relativamente corta fuera de ellos, y haciéndolo en dirección a otro camino que hará de línea de parada.
5. **Elecciones de ruta simples.** El recorrido consta de puntos relativamente largos. Algunas balizas están situadas en lugares que necesitan una orientación precisa desde el punto de ataque. La distancia de orientación precisa no debe superar los 200m. Los orientadores deberán realizar elecciones de ruta simples. Tras las balizas ha de haber una línea de parada.
6. **Recorrido basado en las curvas de nivel.** El recorrido precisa que los orientadores conozcan las curvas de nivel. Pendientes, colinas, y depresiones se utilizarán como elementos entre los que orientarse. Pequeños elementos como cotas, hoyos o cortados se utilizarán como puntos de control. El punto de ataque ha de ser claro, y tras la baliza ha de haber una línea de parada.
7. **Encintado simple.** Se realiza un recorrido marcado en el mapa completamente y que estará también marcado sobre el terreno mediante un encintado. En el mapa están también los puntos en los que se encuentran las balizas que debe picar. En el recorrido hay balizas de más. El orientador puede seguir el encintado o atajar hacia la baliza por donde crea conveniente.
8. **Encintado complejo.** Es similar al encintado simple; con la diferencia que las balizas no se encuentran en pleno recorrido marcado, sino que se encuentran cerca de ese recorrido, debiendo el orientador atacar la baliza desde el recorrido marcado. El recorrido marcado sirve como guía, aunque no es obligatorio seguirlo si se encuentra una opción mejor hacia a la baliza.
9. **Orientación por recorrido I.** En este caso el recorrido no está marcado en el mapa, sino que se ha de seguir un encintado. Cuando el orientador se encuentre con las balizas, deberá situar su posición sobre el mapa.

- 10. Orientación por recorrido II.** En este caso el recorrido está marcado en el mapa, pero no lo están las balizas. El orientador ha de seguir el recorrido marcado, y situar el lugar correcto de cada baliza en el mapa, conforme se las vaya encontrando. En este caso ya no hay encintado que se deba seguir.
- 11. Examen de interpretación del mapa.** Los orientadores reciben un mapa con distintos elementos señalados y marcados con una letra. La tarea es reconocer el punto marcado y relacionarlo en la tabla con su nombre.
- 12. Lectura del mapa, su orientación.** Se realiza un recorrido guiado. Los orientadores deberán de mantener en todo momento el mapa orientado. En cada baliza se comprueba que está correctamente orientado y se realizan preguntas de interpretación del mapa. Se debe explicar la técnica del pulgar.
- 13. Mantenerse en el rumbo.** Se realiza un recorrido que permita que de una baliza a otra se pueda ir simplemente manteniendo el rumbo con la brújula. Se oculta parte del mapa de manera que sólo se vea el terreno que rodea a cada baliza. El orientador ha de realizar el recorrido únicamente con la información proporcionada, manteniendo el rumbo con ayuda de la brújula.
- 14. Mantenerse en el rumbo y talonamiento.** Se aprenderá el talonamiento y el doble paso. En el recorrido se deberá contar la distancia entre baliza y baliza.
- 15. Desplazamiento a curva de nivel.** Se entrenará el mantener el rumbo tanto al ir a curva de nivel, al subir una pendiente oblicuamente y al bajarla igual.
- 16. Carrera guiada.** Se realiza una carrera normal, con 5 o 6 balizas. El terreno tendrá muchos caminos. El orientador podrá ser guiado en caso necesario.
- 17. Sigue al guía.** Se realiza en grupos de 3 o 4. Uno del grupo hará de guía, siendo el que tenga el mapa. El resto ha de memorizar la zona próxima al punto de salida. El guía les llevará al punto deseado, donde el resto deberá de situarse sobre el mapa.
- 18. Recorrido guiado.** Un guía lleva al grupo por un recorrido que no está marcado en el mapa. Llegado a un punto dice "baliza". Los orientadores deberán situar sobre el mapa el punto en el que se encuentran.
- 19. El círculo.** Se delimita una zona en el mapa con muchos elementos iguales (rocas). Dentro de esta zona se colocarán 10 balizas, las cuales no estarán marcadas sobre el mapa. En el mapa sólo estará marcada la zona delimitada. Los orientadores han de encontrar las diez balizas y situarlas en el mapa.
- 20. La quiniela.** Los orientadores reciben un recorrido en el que hay tres opciones para cada baliza (la opción 1, la opción X y la opción 2). Éstos deben buscar la baliza y marcar cuál era la opción correcta. Para ello dispondrán de una plantilla para poner la opción que consideren correcta.
- 21. Identificación de curvas de nivel** A). Relacionar cada uno de los dibujos de curvas de nivel con la que sería su representación correcta en el terreno. B). Se deberá dibujar la forma correcta de las curvas de nivel, o viceversa. C). Se deberá relacionar cada descripción con su dibujo correspondiente.

1. La mayor pendiente está al Norte.
2. Dos picos, siendo el del sur más alto.
3. Un gran cortado al Este...

- 22. Cambiando los recorridos señalados.** Se forman varios grupos, debiendo cada grupo llevar las balizas de su recorrido al lugar correcto. Cuando todas las balizas están en su sitio, se intercambian los mapas y cada grupo realiza el recorrido de otro grupo. Se sigue esta dinámica hasta que todos los grupos realicen todos los recorridos. En el último recorrido se recogen las balizas.

16. Bibliografía

En Internet

- FEDO, Federación Española de Orientación. <http://www.fedo.org>
- FEDOCV, Fed. del Dep. de Orientación dela Com. Valenciana. <http://www.fedocv.org>

General

- Ministerio de Educación y Ciencia (1996): *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deporte de Orientación*. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- Federación Finlandesa de Orientación (1986): *100 Suunnistusharyoitusta Suomen Suunnistusliitto*. Helsinki (Finlandia).
- Martínez, Ángel (1996): *La práctica del Deporte de Orientación en centros educativos y deportivos*. Gymnos Editorial. Madrid.
- Silvestre, Françoise (1987): *La Carrera de Orientación. La salud en el correr*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
- Kronlund, Martin (1991): *Carrera de Orientación. Técnica, táctica y estrategia de la Carrera de Orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Martin H. Kronlund. Madrid.

Más información

- C.E. Universitat de València. Menéndez y Pelayo 19 - 46009 VALENCIA
niclas.gil@uv.es; <http://www.uv.es/sesport/competinou/competiesports/orientacio.html>;
<http://mural.uv.es/nigilnie>