
DOSSIER DE INTRODUCCIÓN

CARRERAS DE ORIENTACIÓN

Orientarnos en nuestro hábitat



Juventud Adventista Española

Material cedido por Betlem Polo

LO QUE SE DEBE TRANSMITIR A LOS EXPLORADORES

1. No es una competición contra los otros sino contra uno mismo
2. Es el deporte de pensar y correr
3. Es un deporte mudo
4. Es un deporte limpio y respetuoso con la naturaleza
5. Es un deporte “legal” (ni seguimientos ni trampas)

BENEFICIOS DE LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

1. Desarrolla la toma rápida de decisiones
2. Trabaja la capacidad de concentración
3. Desarrolla la imaginación (interpretar mapas)
4. Trabaja la capacidad de observación (contrastar entorno y mapa)
5. Trabaja por igual cuerpo y mente
6. Mejora la autoestima (seguridad y confianza)
7. Trabaja el autocontrol (dominar situaciones de soledad, miedo, incertidumbre, nerviosismo,...)
8. Se practica en un entorno natural

INICIACIÓN

Las leyes del buen orientador

1. La Orientación es sinónimo de control
2. El control se lleva en la cabeza, no en las piernas
3. Hay dos formas de Orientación:
 - a. La mala: desplazarse por el terreno y mirar el mapa
 - b. La buena: leer el mapa y desplazarse por el terreno
4. Hay dos formas de aprender Orientación:
 - a. La lenta: moverse muy rápido y pensando poco
 - b. La rápida: moverse poco a poco y pensando mucho
5. Hay una forma de NO aprender nunca Orientación:
 - a. Intentar hacer lo que hace otro
6. En Orientación equivocarse es normal y forma parte de la actividad. Lo importante es saber en qué momento se deja de saber dónde uno está
7. Nunca te propongas superar a otro orientador. En las Carreras de Orientación sólo tienes un adversario: tu mismo, con tus aciertos y errores.
8. ¿Correr? Sí, pero sólo cuando sepas cuándo, cuánto, hacia dónde, por dónde y hasta dónde

Consejos prácticos

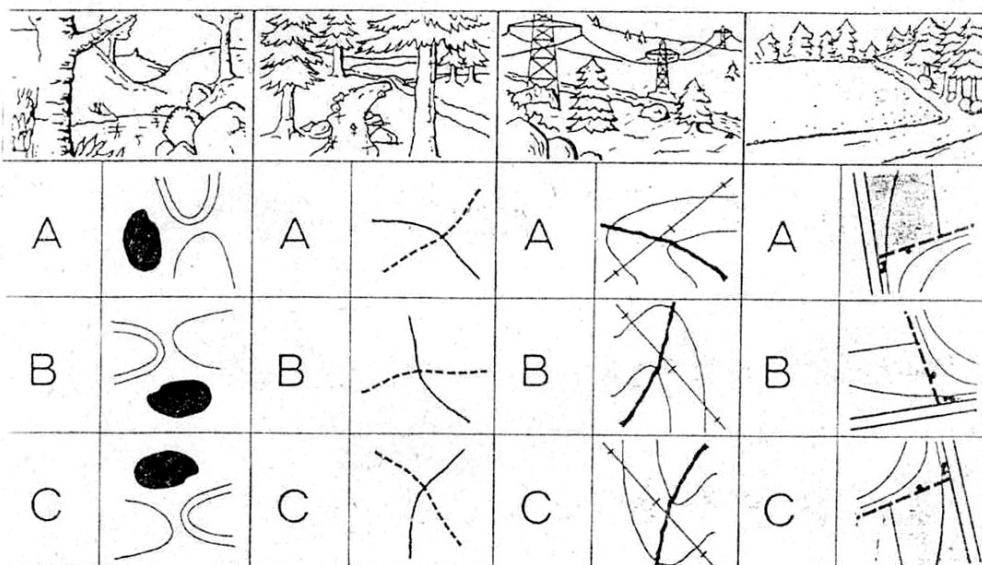
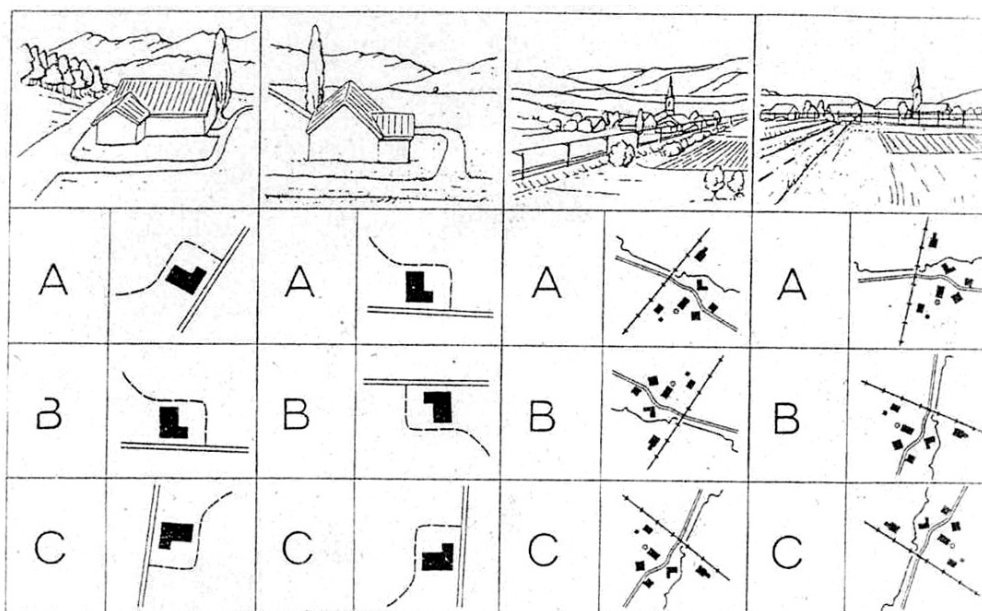
Es importante que, previa participación en una carrera, el explorador haya trabajado la orientación mediante la localización de puntos de referencia visuales.

También es importante que el explorador haya trabajado la orientación mediante la utilización de mapas específicos de orientación (orientados al norte, con curvas de nivel, diferenciación del terreno por colores, simbología específica, etc.) para que pueda hacer una buena lectura y un buen uso del mismo en todo momento.

Ejercicio práctico 1. Orientando el mapa

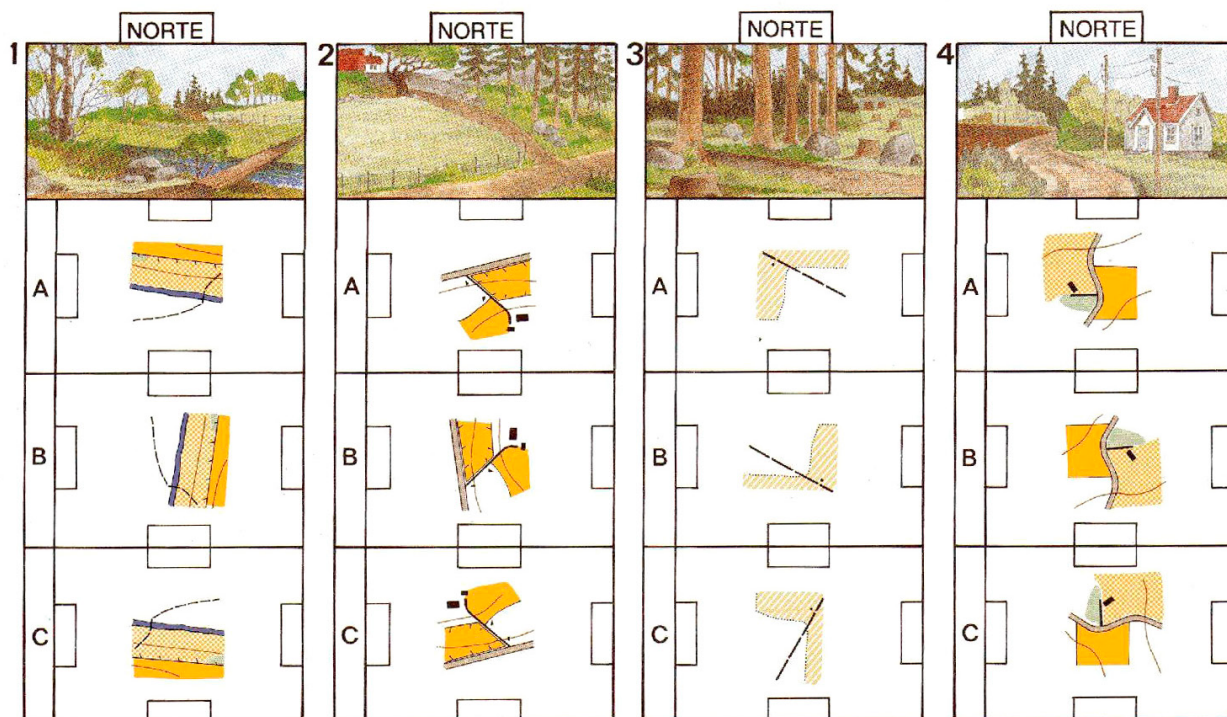
¿Qué dibujo está orientado correctamente?

Marca con una cruz la letra correspondiente al croquis cuya orientación es la correcta.



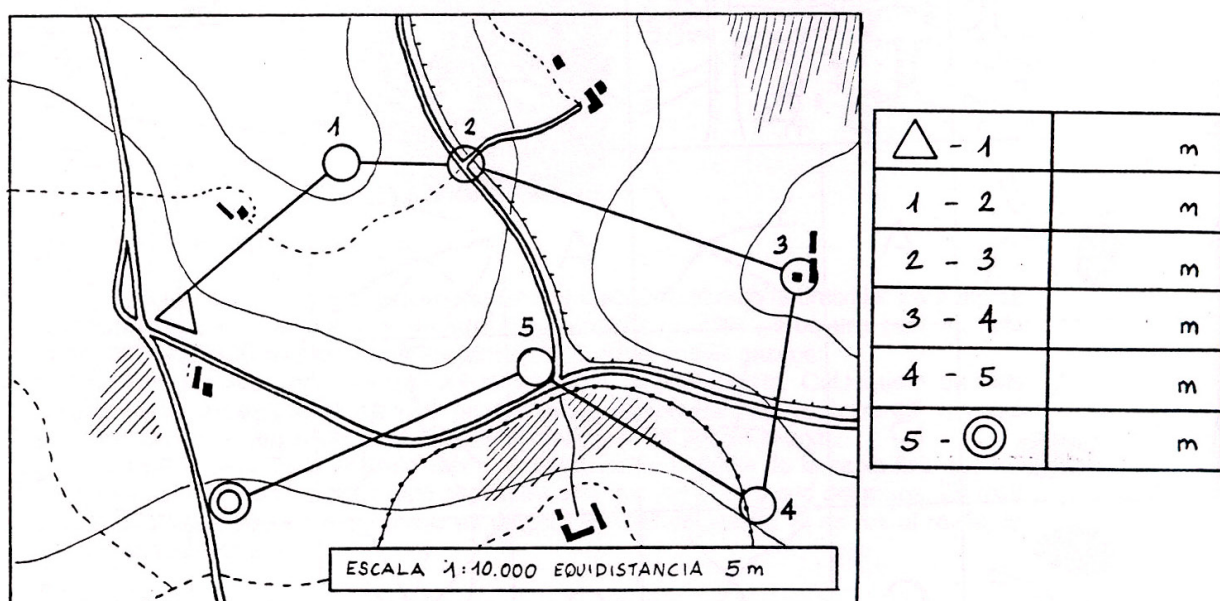
Ejercicio práctico 2. Orientando el mapa

El **mapa está orientado** cuando mapa y terreno se corresponden perfectamente. Para lograrlo el **borde norte del mapa debe apuntar al norte**. Es fácil si comparamos mapa y terreno. En los ejercicios de abajo, los mapas están colocados con diferentes orientaciones bajo una fotografía del terreno. Señalar cuál de los mapas está orientado. Indicar el norte con una flecha.



Ejercicio práctico 3. Estimación de distancias

La distancia entre el lugar donde estamos y el lugar donde queremos ir la podemos determinar con la escala gráfica de la brújula y nos vendrá dada directamente en metros. Para coger práctica, podemos hacer algún ejercicio de medición.



Talonamiento

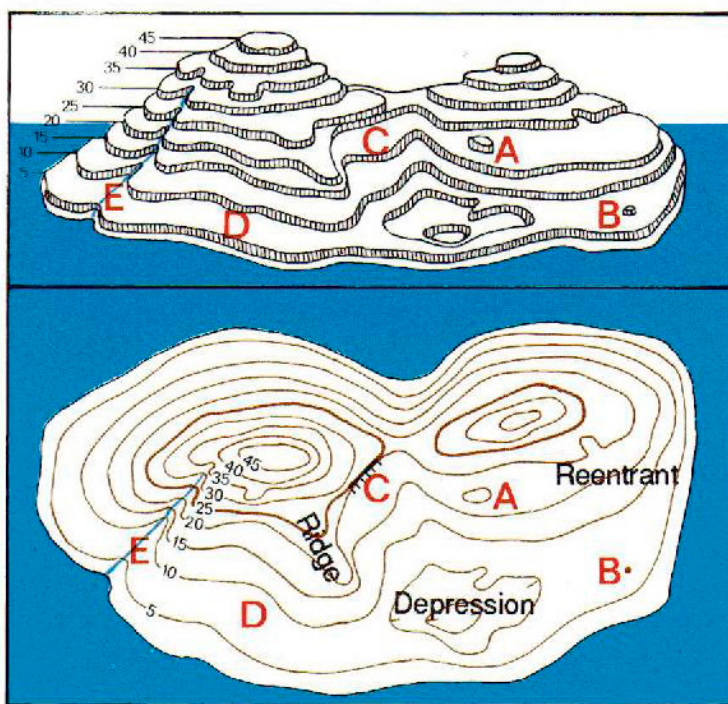
Una vez sabemos la distancia que hay de un punto a otro, tendremos que calcular a que espacio equivale y darse cuenta de cuándo se ha recorrido ya esa distancia. Con la experiencia se puede llegar a calcular distancias visualmente, por intuición o por el tiempo transcurrido, de forma indicativa, pero hay una técnica bastante más precisa para calcularlo, que se llama **talonamiento**. Consiste en conocer el número de dobles pasos que hacemos en 100 metros. Para calcularlo es necesario recorrer varias veces 100 metros sobre un terreno plano, contando el número de veces que nos apoyamos sobre un mismo pie, ya sea el derecho o el izquierdo. La velocidad será la misma que llevaríamos si hiciésemos una carrera de orientación. Si el resultado es diferente, haremos la media. Naturalmente, estas mediciones sólo serán válidas en terreno plano y liso y con la misma velocidad. Con la práctica, aprenderemos a añadir el número de pasos necesarios si se trata de una subida o cuantos hay que restar si se trata de una bajada.

Esta técnica no es aconsejable aplicarla en distancias largas. Si lo son, se deberá hacer talonamientos intermedios entre elementos del terreno claros.

Curvas de nivel

Estas son las cosas más importantes que hay que saber sobre curvas de nivel. Aquí la equidistancia (elevación entre curvas) es de 5 metros.

- A. Una colina de aprox. 5 mts.
- B. Una pequeña cota (1-5 mts.)
- C. Líneas muy juntas = terreno escarpado
- D. Líneas separadas = poco desnivel
- E. Los arroyos y torrentes circulan por la parte más baja de las vaguadas



Ejercicio práctico 4. Interpretación del mapa (curvas de nivel y relieve)

¿Cuál es la colina cuya forma corresponde a la descripción?

A	B	C

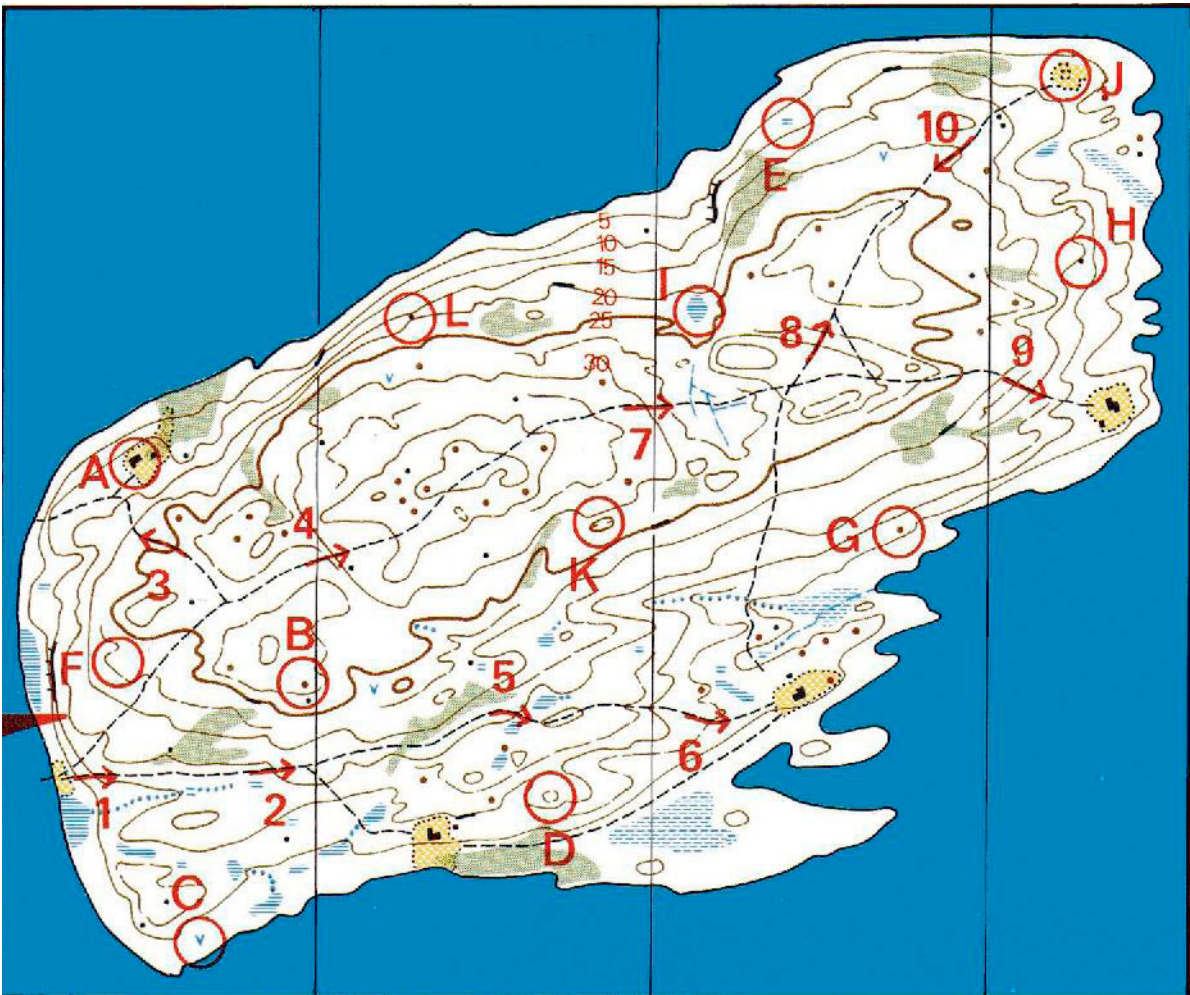
Al pie y al oeste de esta colina hay una pequeña cota.	
El lado más escarpado de la colina se encuentra al este.	
De las dos cumbres que coronan la colina, la del norte es más alta.	
Todos los lados de esta colina tienen la misma pendiente.	
Un pequeño valle desciende por el lado norte.	
Una ladera de esta colina desciende en pendiente suave hacia el noreste.	
Esta colina está caracterizada por dos pendientes abruptas al N y al S.	
De las dos cumbres la del suroeste es más elevada.	
Tiene una pequeña vaguada al oeste	

Ejercicio práctico 5. Interpretación del mapa (curvas de nivel y relieve)

Encuentra las correspondencias entre el alzado (curvas de nivel) y el perfil.

A	B	1	2	A correspondrà
				B correspondrà
C	D	3	4	C correspondrà
				D correspondrà
E	F	5	6	E correspondrà
				F correspondrà
G	H	7	8	G correspondrà
				H correspondrà

Ejercicio práctico 6. Interpretación del mapa (curvas de nivel y relieve)



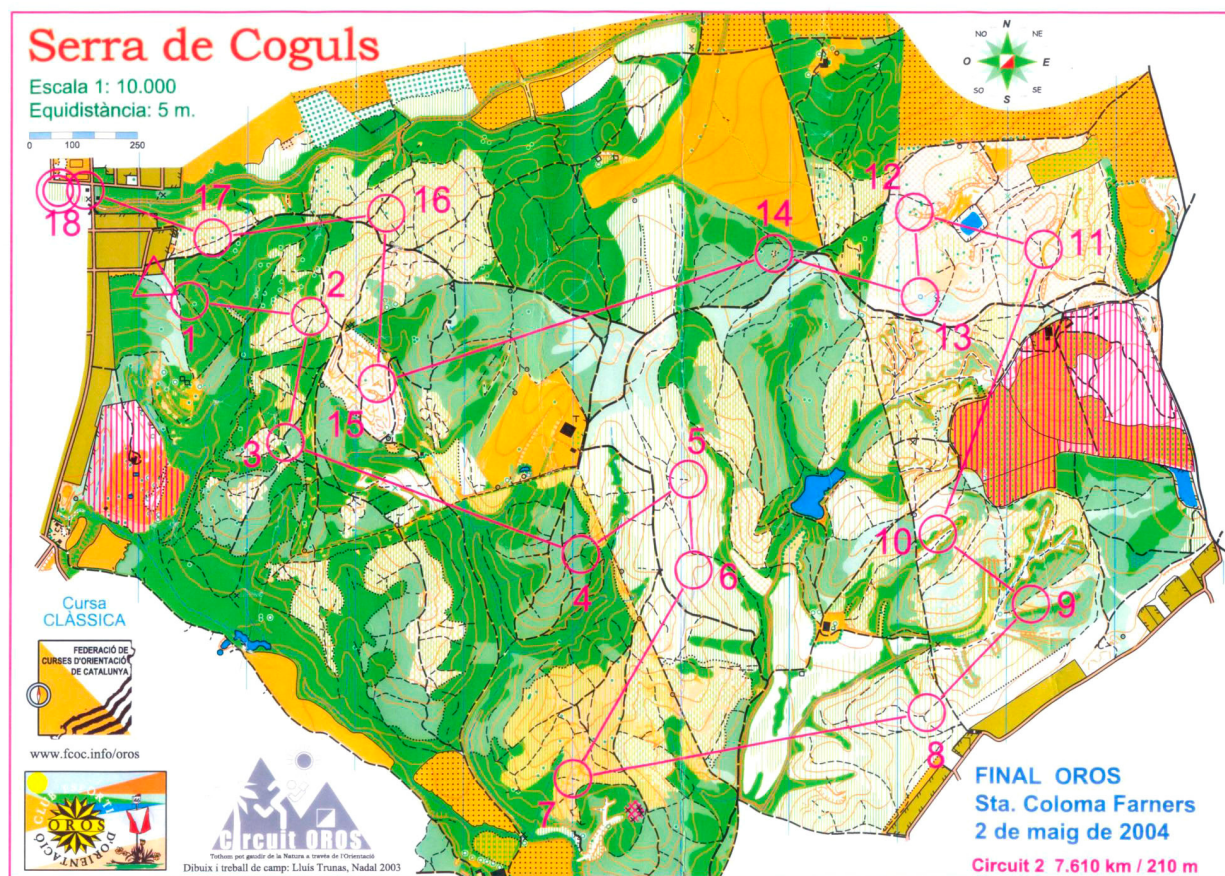
Indica si el terreno sube o baja en cada una de las flechas numeradas del mapa.

	Sube	Baja
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Algunos detalles están rodeados por un círculo y marcados con una letra. Indica con un círculo cuál de cada pareja está situado a mayor elevación:

A o G B o I C o E D o H C o J D o G
C o B A o E D o J D o E B o K C o G
F o H G o A H o L I o F

Mapas de ejemplo



**XXI TROFEO INTERNACIONAL
"MARTIN KRONLUND"
XXI INTERNATIONAL TROPHY**

EL ESPINAR

registro fedo M-281

ESCALA 1:10.000

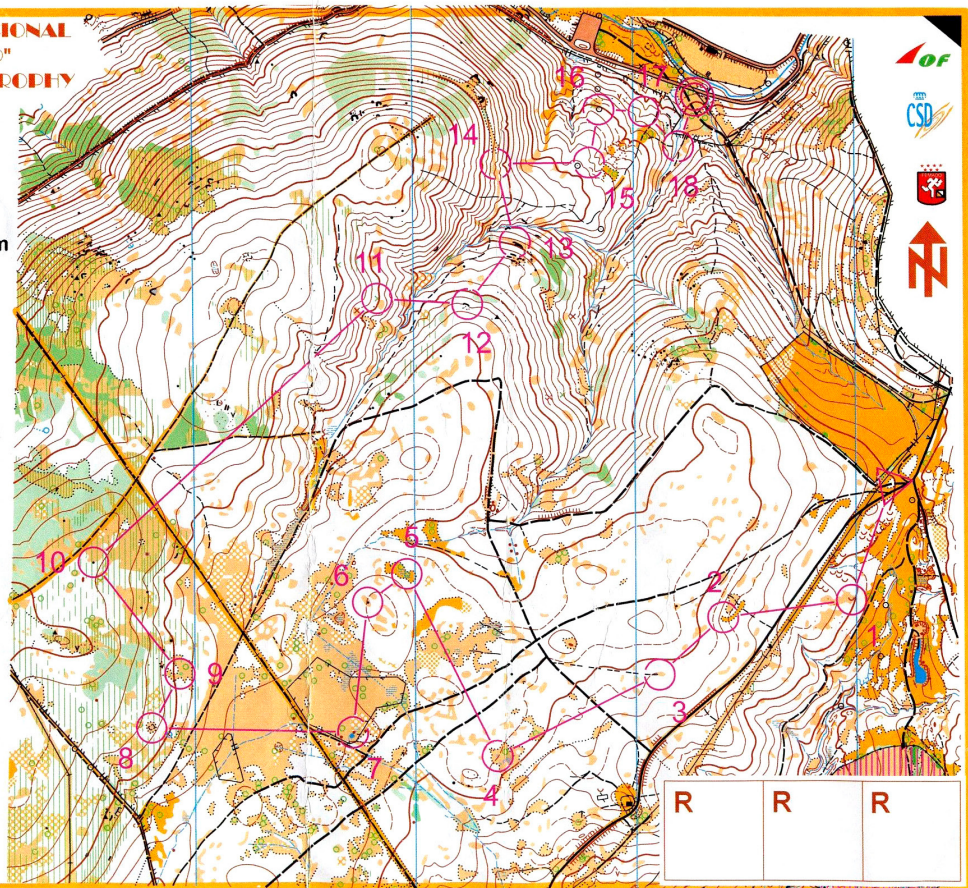
0 500 m

Equidistancia 5 metros



	H-40	5,1 km	110 m
1	132	U	
2	141	↓	○
3	63	↘	○
4	65	↘	○
5	153	↓	○
6	152	▲	1.0
7	151	●	○
8	96		○
9	157	⊗	○
10	161	▲	1.0
11	164	⊗	○
12	167		1.5
13	195	↑	2.0
14	46	↘	×
15	182	↘	○
16	78	○	0.5
17	186	↘	○
18	200	↘	○

120 m



R R R



**Campus del Baix Llobregat
CATALUNYA SPRINT CUP**



Universitat Politècnica de Catalunya



B S

- Course INI, Length 2.2 km
Start
1. 135 Matoll gran, a la part SudOest
 2. 61 Pas sota el pont
 3. 138 Clariana, a la banda sud
 4. 75 L'arbre de més al Nord
 5. 133 L'arbre de més al Sud
 6. 81 Arbre
 7. 50 Vegetació espessa, a la banda Est
 8. 134 Arbre
 9. 49 Petita depressió
 10. 51 L'arbre de més a l'Est
 11. 132 Vegetació espessa, a l'extrem Sud
 12. 138 Rasc de bosc, banda sud est
 13. 137 Arbre
 14. 131 Terreny obert cantonada dreta
 15. 47 Arbre
 16. 39 El matoll gran de més al mig
 17. 136 A la part sud del matoll gran
 18. 140 Incorporació de camins
 19. 200 Element fet per l'home
- 80 m from last control to finish. No tapes



Escala 1:3.000





Material preparado y revisado por el departamento JAE
©Juventud Adventista Española. Abril de 2010.

Departamento JAE
c/ Alenza, 6 3º - 28003 - Madrid
jae@unionadventista.es - secretariajae@unionadventista.es
Tel.: 91 571 69 34 - Fax: 91 571 69 38
www.jaeonline.es