

A ORIENTACIÓN DEPORTIVA

QUE É A ORIENTACIÓN: Podemos definir a orientación como a acción de ubicar unha persoa, animal ou cousa respecto a un punto fixo ou con respecto aos puntos cardinais.

A orientación deportiva é unha modalidade que consiste en realizar no menor tempo posible un recorrido marcado nun plano e sobre o terreo por puntos de control (balizas) polos que hai que pasar..

UN POUCO DE HISTORIA: As carreiras de orientación teñen máis de 100 anos de historia. As súas orixes situaríanse nos países nórdicos, xurdindo no ámbito militar debido á aparición dos primeiros planos topográficos.

O primeiro gran evento de orientación foi celebrado no 1918 polo oficial sueco Ernst Killander, considerado o pai da orientación. Estes eventos militares fóronse popularizando chegando á poboación en xeral.

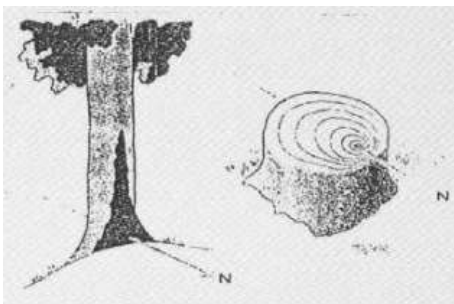
Xa no 1942 aparece no currículo educativo sueco como asignatura.

A España chegaría tamén da man das forzas armadas contra o 1960. E no 1972 aparece vinculado ao ámbito educativo logo de que o profesor do INEF, Harald Kronlund, introducira estes contidos como un modo de preparación da condición física dun xeito divertido.

Actualmente son moitos os centros que imparten estes contidos dentro da área de Educación Física.



COMO ORIENTARNOS POR MEDIOS NATURAIS.



- **O SOL:** Sae polo leste, ás doce do día hora solar marca o sur, e ponse polo oeste. (Isto non é exactamente así pero pode valer para orientarmos en certa medida).

- **A LÚA:** Os “cornos” da lúa apuntan cara o leste cando está en crecente e cara u oeste cando está en minguante.

- **VEXETACIÓN:** A vexetación é máis frondosa na cara norte das montañas. Tamén hai máis musgo nas pedras, nos troncos das árbores ou de calquera relevo que mire cara o norte.

- **TRONCOS CORTADOS:** Os aneis das árbores que están máis separadas están orientadas ao sur.

- **AS ESTRELAS:** No hemisferio norte temos que localizar a estrela Polar. Esta é a última estrela da cola da constelación da Osa Menor. Non é moi brillante e sempre indica o norte.

ELEMENTOS NUNHA CARREIRA DE ORIENTACIÓN:

Neste apartado imos a fala do mapa, do compás, dos controis e da tarxeta de control.

1.- O MAPA: Nas carreiras de orientación empréganse mapas topográficos. Estes mapas son a representación do terreo con todos os seus accidentes xeográficos (montañas, ríos, camiños, barrancos, vexetación...). No caso das carreiras de orientación son moi detallados, debido á escala que empregan, dando información aos corredores das posibilidades de paso, da velocidade de carreira a manter e dos elementos do terreo que atoparan no seu camiño ao seguinte control. Picando [aquí](#) podes ver un mapa de orientación ao final da páxina. Podes descargalo para ampliálo.



Nun mapa de orientación atopamos:

- **O norte:** Nun mapa de orientación sempre aparece indicado cal é o norte. Para facilitar a orientación do mapa existen sobre el unha liñas verticais paralelas aos meridianos terrestres que son as denominadas “liñas norte-sur”.

- **Escala:** É a proporción coa que está feita o mapa con respecto ás dimensións reais do terreo. Así, unha escala 1:10.000 significa que cada centímetro do mapa equivale a 100 metros na realidade, nunha 1:50.000 cada centímetro do mapa representa 500 metros na realidade.



- **A lenda:** Atópase nun espazo lateral do mapa e está dedicado a explicar os símbolos e as cores que empregaron no mapa. Trátase polo tanto de representar no mapa o que hai na realidade. Non se representa todo se non só os aspectos fundamentais para axudarnos na orientación. Existen moitos símbolos. [Aquí](#) podes botarlle un ollo.

- **Táboa de descrición dos controis:** Trátase dunha táboa que atopamos impreso sempre ao lado do mapa. Está formada por oito columnas e nelas a través de símbolos da descrición do control podemos ubicar con total precisión as balizas do recorrido. [Aquí](#) podes atopar máis información sobre a descrición dos controis.

1ª LIGA ESCOLAR 2015							
R-4		4,3 km		135 m			
▶		*					
1	43	♂		Q			
2	31	♂		♂			
3	63	mm		♂			
4	76	mm		♂			
5	34	♂		♂			
6	35	♂		♂			

- **Curvas de nivel:** É a forma de representar no mapa as diferentes alturas que ten a paisaxe. Así, as curvas de nivel son liñas imaxinarias que unen puntos que se atopan a mesma altura no terreo.

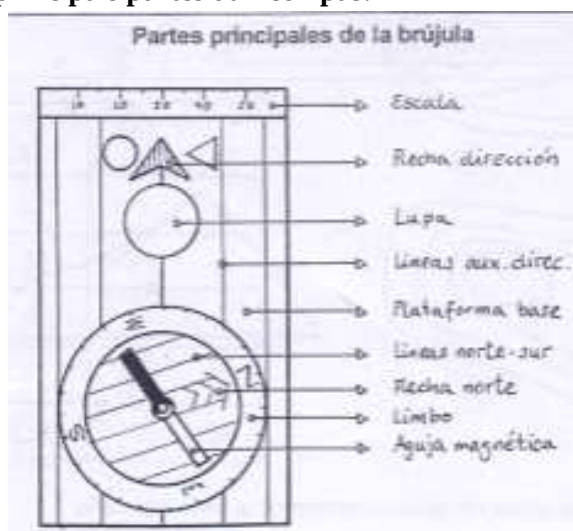


- **A equidistancia:** Indica a distancia vertical entre os diversos planos con que se corta imaxinariamente o terreo. É dicir, que si a equidistancia nun plano é de “5 metros” significa que entre unha curva de nivel e a seguinte hai uns 5 metros de desnivel.
- **Cores:** Nun mapa de orientación pódense empregar **7 cores**:
 - **Branco:** Bosque limpo. Pódese correr sen problemas.
 - **Azul:** Elementos e zonas relacionadas coa auga.
 - **Verde:** Elementos relacionados coa vexetación e a súa densidade. Canto máis intenso (mais verde) máis difícil de avanzar.
 - **Amarelo:** zonas sen bosque, terreo aberto (zonas despexadas, cultivos, plantacións).
 - **Negro:** Elementos construído polo ser humano ou elementos rochosos.
 - **Marrón:** Relevo e detalles do terreo.
 - **Púrpura (fucsia ou vermello):** Indica o percorrido, a saída, as balizas ou puntos de control, o avituallamento, meta.

Saída	Control - Baliza	Meta

2.- O COMPAS (Brújula): Despois do mápa, é o instrumento máis importante para o orientador. O compás leva unha agulla imantada que sempre sinala o norte magnético. Existen diferentes clases, pero para a orientación teñen que ser transparentes e con limbo móbil.

A continuación vemos as principais partes dun compás:



3.- OS CONTROIS: Veñen sinalizados no mápa por un círculo púrpura no mápa e unha baliza sobre o terreo.

A baliza terá un código e unha pinza. actualmente, nas competición, en lugar dunha pinza soe haber un aparello onde se mete unha especie de “lápiz” que leva o orientador (**Sportident**).

O código de control da baliza é un número que lle indica ao corredor que se atopa no punto de control correcto. Este número debe estar sempre ben visible.

BALIZA	PINZA	SPORTIDENT	ZONA DE CONTROL

4.- TARXETA DE CONTROL: Serve para comprobar que un participante pasou por todos os controis e na orde establecida. Se se emprega o “Sportident” xa non é necesaria a tarxeta de control xa que queda rexistrada a orde de paso na memoria do “lapis”.

COMO ORIENTAR UN MAPA:

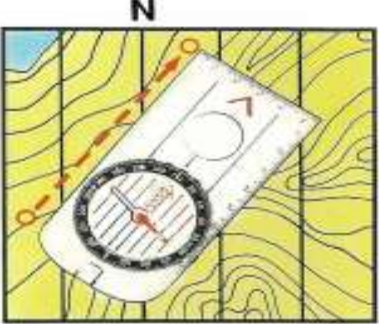
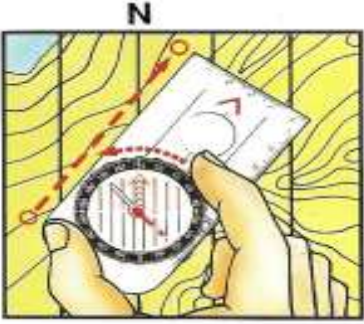
- **MEDIANTE PUNTOS DE REFERENCIA:** Un punto de referencia é aquilo que vexo na realidade e podo identificar facilmente sobre o mápa. Polo tanto se teño un par de puntos de referencia é relativamente doado orientar o mápa.
- **CON UN COMPÁS:** Se non teño puntos de referencia o único xeito de orientar un mápa é coa axuda dun compás.

Coloco o compás encima, xiro o mapa sobre si mesmo até que a agulla magnética do compás sinale o norte e que as liñas norte-sur do limbo sexan paralelas cos meridianos do mapa.

COMO SACAR RUMBOS CON MAPA E COMPÁS:

Nun mapa teño dous puntos. Un onde eu estou e outro ao que teño que ir. Para poder chegar a ese punto que me piden é necesario sacar o rumbo é dicir a dirección pola que teño que ir no medio natural ou urbano.

Para calcular un rumbo seguimos os seguintes pasos:

1º.- Colocamos un dos bordes longos do compás sobre o mapa unindo os dous puntos e coa frecha de dirección apuntando cara onde nos diriximos	2º.- Xiramos o limbo até que as liñas norte-sur sexan paralelas aos meridianos do mapa e a frecha do norte sinale o norte do mapa. Xa temos no limbo a dirección en graos cara onde temos que ir.	3º.- Levantamos o compás do mapa e colocámola na man. Xiramos sobre nos mesmo até que a agulla magnética coincida coa frecha do norte do limbo. A dirección que temos que seguir virá dada pola frecha de dirección da base do noso compás.
		

AS CARREIRAS DE ORIENTACIÓN: MODALIDADES.

- **Orientación a pé:** é a modalidade clásica onde o deportista ten que correr (andar) buscando unha balizas que aparecen nun mapa. Normalmente realízanse no medio natural pero tamén poden ser urbanas. Tamén poden ser diúrnas ou nocturnas.
Esta competición pode ter de distintas distancia e tempos de duración (spring, media ou longa).
Poden ser de dous tipos:
 - **Lineal:** O deportista ten que seguir un recorrido sinalado nun mapa, é dicir as balizas búscanse nunha orde xa establecida.
 - **Score:** No mapa aparecen os puntos de control (balizas) pero non están unidos por unha liña. Ti podes escoller a orde na que pasas por eses puntos de control.
- **Carreiras de orientación por relevos:** Modalidade semellante a anterior pero o recorrido faise por relevos. Poden ser relevos masculinos, femininos ou mixtos.
- **Rogaine:** Trátase dunha carreira de orientación por equipos (de 2 a 5 compoñentes). Pode ser de distinta duración (3, 6, 8 ou 24 horas) e a característica principal é que se disputan en modalidade **score** (non hai un recorrido prefixado) e as balizas non todas teñen a mesma puntuación, polo que a estratexia de que balizas atacar e cales deixar é fundamental.
- **Orientación e bicicleta (MTBO):** É igual que a orientación a pé pero sobre unha bicicleta. O percorrido é por camiños e non se pode abandonar a bicicleta. Se hai que baixar da bicicleta para chegar a unha baliza teríamos que levar a bicicleta con nos.

Os percorridos son máis longos.

- **RAID:** É unha competición por equipos que pode ser masculina, feminina ou mixta, pero a nivel internacional todos os equipos teñen que ter como mínimo un home ou unha muller. É dicir ten que ser mixto.

Está formada por tres modalidades. Hai unha parte a pé, outra en bicicleta e outra en piragua ás que se lle poden engadir outras probas como escalada, tirolina ou rapel, patíns...

É unha modalidade de aventura que ten unha longa duración, sóese competir nun fin de semana enteiro.

- **Trail ou orientación de precisión:** Realízase por un recorrido liso e con camiños de fácil acceso, apto para persoas con mobilidade reducida, no cal cando chegamos ao control temos que escoller entre 2 e 6 balizas cal é a que temos representada no noso mapa.

Esta modalidade pódese facer tamén de xeito cronometrado, pero non se cronometra o tempo que tardamos en facer o percorrido se non que ao chegar ao punto de control, un xuíz danos o mapa da baliza e nos temos un tempo para decidir cal das que vemos diante é a que aparece representada no mapa.