

LA LEYENDA DEL MAPA

La **leyenda** explica la simbología utilizada en el mapa. Básicamente se divide en:

1. **Elementos lineales** (carreteras, caminos, muros, cortados, límites de vegetación, verjas, tendidos eléctricos, curvas de nivel, etc).
2. **Elementos puntuales** (piedras, hoyos, árboles, mojones, elementos especiales, etc).
3. **Áreas** (cultivos, terreno abierto, vegetación, zona pantanosa, etc).

TODOS LOS MAPAS TIENEN SU PROPIA LEYENDA, ES UN ELEMENTO DE GRAN AYUDA PARA PODER LEER EL MAPA CORRECTAMENTE.

LEYENDA	
	Autovía / Carretera asfaltada
	Pista ancha (>3m.) buen estado
	Pista o carril irregular (< 3 m.)
	Camino bien visible (1-2 m.)
	Senda (<1m.) / discontinua
	Edificios / casas / ruinas
	Línea alta tensión / torreta.
	Línea eléctrica / poste.
	Valla infranqueable (> 1.5 m)
	Valla franqueable / rota
	Fuente / arroyo o acequia
	Charca, lagunas o lagos.
	Zona pantanosa ± franqueable
	Foso o agujero / peligroso
	Rocas ±1m./ grande / grupo
	Zona de bloques / de piedras
	Masa rocosa / afloramiento plano
	Cortados pasables/ impasables
	Curvas de nivel
	Curva maestra / curva auxiliar
	Árboles y matorrales aislados
	Talud, terraplén o terraza
	Surco o arroyo / profundo
	Colinas pequeñas / montículo
	Depresión ± grande / pequeña
	Muro de tierra / de piedra
	Propiedad privada prohibida
	Terreno abierto / semiabierto
	Abierto / semiabierto irregular
	Bosque: carrera rapida/lenta
	Bosque: muy lenta/dirección
	Veget. baja: lenta/muy lenta
	Veget. impasable / sembrado
	Olivos o almendros / viñedos
	Límites de vegetación /cultivo
	Elementos especiales.

CÓMO ESTÁ DIBUJADO UN RECORRIDO EN EL MAPA

TRIÁNGULO DE SALIDA:

Indica el principio del recorrido, normalmente está situado cerca de la salida (donde coges el mapa). En el terreno está representado con un farol (parte visible de las balizas, naranja y blanco), sin código, ni pinza de control. El recorrido desde la salida hasta el triángulo debe estar indicado por señales (cintas, indicaciones, etc.). A partir de este triángulo empieza la carrera de orientación propiamente dicha, con la simple ayuda del mapa y la brújula.

DOBLE CÍRCULO DE META:

Nos indica el final del recorrido, donde está situada la meta y por tanto, el punto que marcará nuestro tiempo empleado en el recorrido realizado. Normalmente el último tramo, desde la última baliza hasta este doble círculo (meta) está correctamente señalado en el terreno.

PUNTOS DE CONTROL:

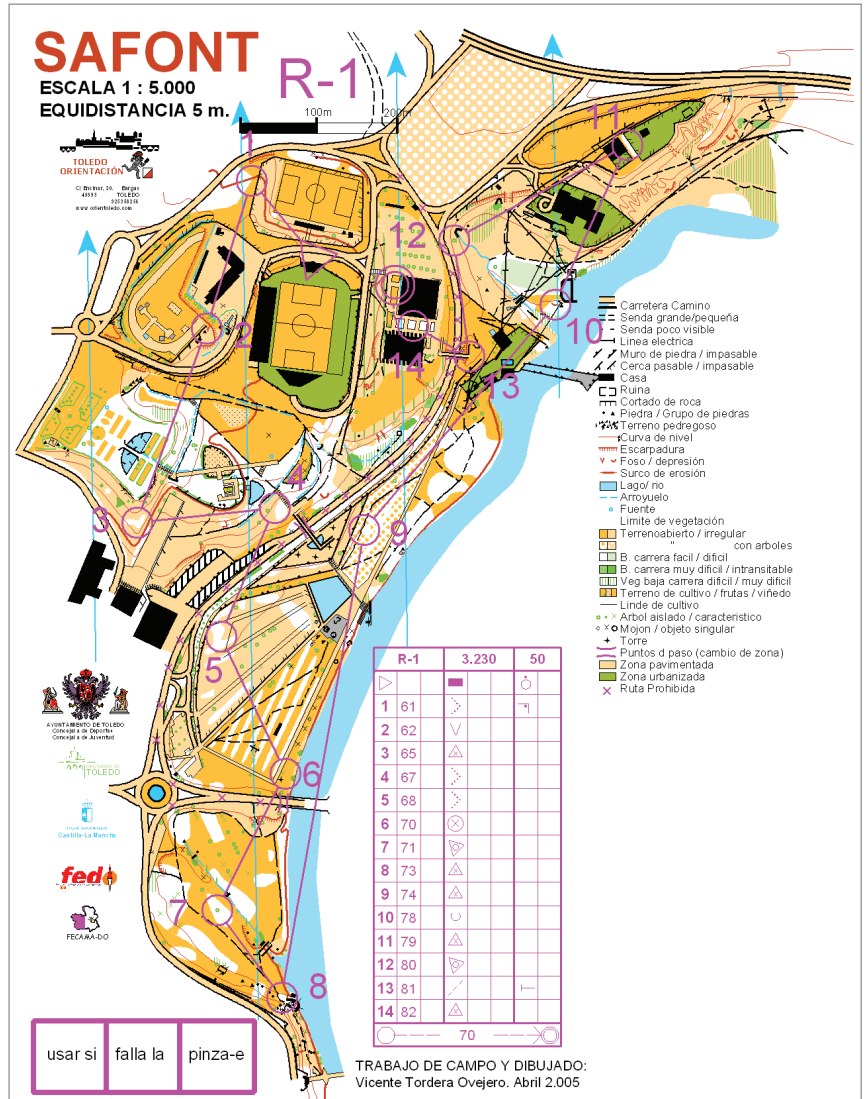
Son círculos simples que nos indican el lugar donde están situados los puntos de control/balizas. La baliza estará situada normalmente en el centro del círculo, pero para asegurarnos del lugar exacto, deberemos seguir las indicaciones que nos aporta la descripción de controles. Habrá tantos círculos como balizas tengamos en el recorrido.

LÍNEAS DE CONEXIÓN ENTRE PUNTOS:

Indican el tramo de una baliza a otra en línea recta, desde el punto en el que estamos al siguiente control y así sucesivamente.

NÚMEROS DE CONTROL:

En un recorrido lineal indican el orden en el cual hay que hacer el recorrido. En recorridos libres «score» pueden indicar el código de la baliza o la puntuación de la misma.



TARJETA DE DESCRIPCIÓN DE CONTROLES

La **descripción de controles** tiene diversas funciones:

1. Describe cada punto de control (baliza) del recorrido e indica su número identificador (código), lo cual permite comprobar que la baliza es la correcta.
2. Nos indica dónde está situada la baliza dentro del círculo que tenemos dibujado en el mapa y qué características tiene.

Cada columna de la descripción indica una cosa diferente:

- A.** Número de orden del control.
- B.** Código de identificación.
- C.** Indica cuál de los elementos característicos que se encuentran en el círculo es el punto de control.
- D.** Elemento característico del control.
- E.** Datos que concretan el aspecto del elemento.
- F.** Dimensiones del elemento característico.
- G.** Localización de la baliza con respecto al elemento.
- H.** Otras informaciones importantes (agua, asistencia, etc).

Los más importantes, que dan la posición del control y que primero hay que tener en cuenta, son, en el orden de búsqueda:

- 1° La columna **D**, identifica el elemento
- 2° La columna **E**, precisan el elemento
- 3° La columna **C**, lo sitúan si hay más de uno
- 4° La columna **B**, cuando llegamos el código identifica si es nuestra baliza.

A	B	C	D	E	F	G	H
categoría		longitud			desnivel		
H21		8600			310		
1	35						
2	36						
3	37				3x5		
4	38				2x2		
5	41						
6	42						
7	50						
8	52						
9	55						
10	56						
		350					

Normalmente se coloca en el mapa junto con el recorrido. También se puede llevar suelta. Además, la descripción lleva en la parte superior varios cuadros que proporcionan información del recorrido que se realiza (categoría, distancia total en metros y desnivel). Y normalmente indican la distancia del último control a meta (parte inferior) y de la salida al triángulo (parte superior).

Interpretación de los símbolos utilizados en la descripción de controles

Ejemplo Prueba IOF
H45, H50, D21

5	7.6 km	210 m
1 101		
2 212		
3 135		
4 246		
5 164		
6 185		
7 178		
8 147		
9 149		

Ejemplo Prueba IOF
H45, H50, D21

5	7.6 km	210 m					
A	B	C	D	E	F	G	H

← Nombre Prueba
← Categorías
I - N° Carrera
II - Longitud (Kms)
III - Desnivel (ms)

A - Número de orden del Control
B - Código del Control
C - Cual de varios objetos similares
D - Características objeto del Control
E - Aspecto
F - Dimensiones / Combinaciones
G - Situación de la baliza en el control
H - Otras informaciones

C Cual de los objetos similares

0.1		El más al Norte
0.2		El más al Sur-Este
0.3		El superior
0.4		El inferior
0.5		El del medio

D Formas del terreno

1.1		Terraza
1.2		Espolón, Saliente
1.3		Vaguada
1.4		Talud, Escarpado
1.5		Cantera, Gravera
1.6		Montículo de Tierra
1.7		Barranco
1.8		Surco sin agua
1.9		Colina
1.10		Cota
1.11		Collado
1.12		Depresión
1.13		Depresión pequeña
1.14		Foso
1.15		Terreno accidentado. Topera, conejera
1.16		Hormiguero, termitero

D Objetos artificiales

5.1		Carretera, camino
5.2		Camino, Sendero
5.3		Camino de herradura
5.4		Puente
5.5		Línea eléctrica
5.6		Poste de línea eléctrica
5.7		Túnel
5.8		Muro, tapia
5.9		Cerca
5.10		Punto de paso
5.11		Edificio
5.12		Pavimento
5.13		Ruinas
5.14		Tubería
5.15		Torre
5.16		Torre de observación
5.17		Hito, mojón
5.18		Pesebre
5.19		Carbonera
5.20		Monumento o Estatua
5.23		Pasaje
5.24		Escalera

D Rocas y pedregales

2.1		Cortado rocoso
2.2		Aguja rocosa
2.3		Cueva
2.4		Roca
2.5		Zona rocosa
2.6		Grupo de rocas
2.7		Pedregal
2.8		Afloramiento rocoso
2.9		Paso estrecho

D Vegetación

4.1		Campo abierto
4.2		Poco arbolado
4.3		Esquina de bosque
4.4		Claro
4.5		Espesura
4.6		Barrera vegetal
4.7		Linde de vegetación
4.8		Bosquecillo
4.9		Árbol peculiar
4.10		Tocón, Tronco

D Agua y embalses

3.1		Lago
3.2		Charco
3.3		Foso con agua
3.4		Río, arroyo
3.5		Acequia, canal
3.6		Embalse estrecho
3.7		Embalse
3.8		Terreno firme en zona pantanosa
3.9		Fuente, pozo
3.10		Manantial
3.11		Tanque de agua, Abrevadero

D Objetos especiales

6.1		Objeto particular
6.2		Objeto particular

D Objetos Nacionales especiales

7.n		Nombre Descripción.
-----	--	---------------------

E Aspecto

8.1		Bajo
8.2		Suave, poco profundo
8.3		Profundo
8.4		Cubierto de vegetación
8.5		Despejado
8.6		Rocoso
8.7		Pantanoso
8.8		Arenoso
8.9		Coníferas
8.10		Caducifolias
8.11		Ruinas

G Situación baliza de control

11.1		Al Nor-Este (Exterior)
11.2		Borde Sur-Este
11.3		Al Oeste (Interior)
11.4		Esquina Este (Interior)
11.5		Esquina Sur (Exterior)
11.6		Punta Sur-Oeste
11.7		Curva
11.8		Fin Nor-Oeste
11.9		Parte más Alta (superior)
11.10		Parte más Baja (inferior)
11.11		Lo más Alto
11.12		Debajo
11.13		Al pie (sin dirección)
11.14		Al pie Al Nor-Este
11.15		Entre

D E F G

				Entre espesuras
				Entre Roca y Cota.

H Otras informaciones

12.1		Primeros auxilios
12.2		Avituallamiento
12.3		Radio Transmisiones
12.4		Control - Test

F Dimensiones

9.1	2.5	Altura o profundidad
9.2	8 x 4	Tamaño
9.3	0.5 / 3.0	Altura en cuesta
9.4	2.0 / 3.0	Altura de dos elementos

F Combinaciones

10.1		Cruce
10.2		Bifurcación

D E F

			Cruce de Senderos
			Cruce de camino con río
			Bifurcación de caminos
			Bifurc. de río con embalse estrecho

Instrucciones especiales

13.1		Seguir desde el Control 60 m de ruta balizada.
13.2		Seguir 300 m de ruta balizada entre controles.
13.3		Punto o puntos de paso obligatorio.
13.4		Paso obligatorio exterior a límites de superficies.
13.5		Ruta balizada 50m hasta el cambio de mapa.

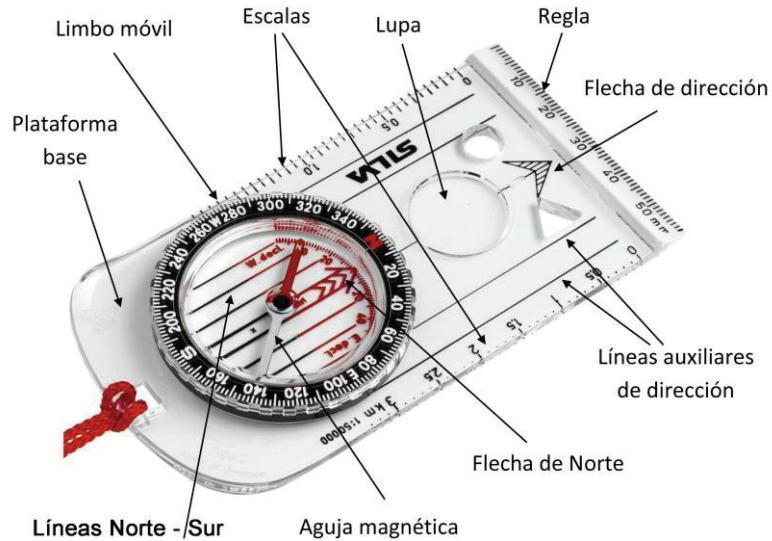
Tipo de recorrido desde el último control hasta la Meta

14.1		Recorrer los 400m de ruta balizada desde el último Control hasta la Meta.
14.2		150m desde el último Control hasta la Meta. Ir hasta fin del embudo, y seguir el balizado.
14.3		380m desde el último Control hasta la Meta. Sin balizado. Ir hasta el final.

LA BRÚJULA, ¿CUANDO Y CÓMO SE DEBE USAR?

Instrumento que nos indica en todo momento la dirección del norte magnético

PARTES DE UNA BRÚJULA



FUNCIONES MÁS IMPORTANTES DE UNA BRÚJULA

- Indicar el norte magnético, con lo que podemos orientar nuestro mapa
- Medir distancias y poder utilizarlas junto a la técnica del **talonamiento** (medir distancias con dobles pasos)
- Sacar rumbos, triangulaciones y acimuts.

CÓMO UTILIZAR LA BRÚJULA

1. Orientar el mapa usando la brújula:

Hacer coincidir las líneas de norte (meridianos) del mapa (normalmente en o negro), con la dirección del norte magnético que nos muestra la brújula. Una tengamos el mapa orientado, lo que hay en mapa debe coincidir con lo que se ve en la realidad.



azul
vez
el

2. Trazar un rumbo:

El rumbo es una técnica de apoyo, nunca debemos seguirla al 100% ya que por la vegetación desnivel, etc., es muy difícil seguir un rumbo correctamente. Por tanto, el rumbo nos ayudará a seguir la dirección correcta, pero también debemos leer el mapa y saber siempre por dónde estamos.

Para realizar un rumbo deberemos seguir los siguientes pasos:

- 1º Elegir una ruta: los cantos de la brújula en la línea de dirección uniendo los dos puntos (posición actual y el punto donde se quiere ir). PASO I

2° Con la base fija: girar las líneas norte y sur del limbo de la brújula y hacerlas coincidir con las del mapa (meridianos o líneas de norte). PASO 2

3° Levantar la brújula del mapa: con la brújula nivelada girar sobre uno mismo hasta coincidir el norte de la aguja con el del limbo. PASO 3

-Ya esta: la dirección a seguir es la de la flecha de la base de la brújula

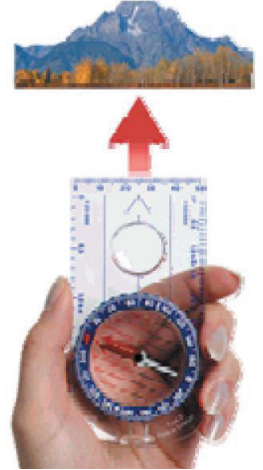
PASO I



PASO 2



PASO 3



3. Medir distancias:

Las brújulas llevan en los dos laterales diferentes escalas que nos permitirán saber las distancias reales entre dos puntos. En el caso que la escala del mapa no aparezca en la brújula, habrá que calcular los metros, como por ejemplo:



Cuadro de equivalencia de las escalas	
Escala	Equivalencia
1: 10.000	1 centímetro de mapa son 100 m en la realidad
1: 25.000	1 centímetro de mapa son 250 m en la realidad
1: 50.000	1 centímetro de mapa son 500 m en la realidad
1: 100.000	1 centímetro de mapa son 1000 m en la realidad