



Introducción básica

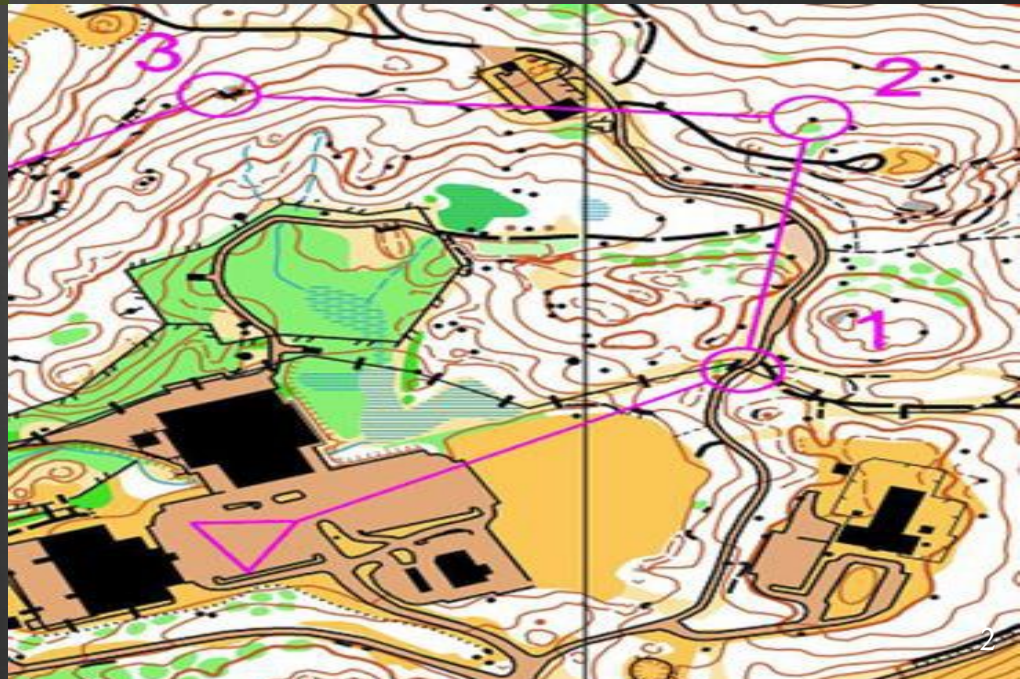
El deporte de Orientación





¿En qué consiste?

Se trata de seguir un recorrido buscando unos lugares en el terreno con ayuda de un mapa y una brújula.





¿Dónde se practica?

Suele hacerse sobre todo en el monte, aunque también en parques de ciudades, en áreas recreativas naturales o incluso en zonas urbanas.





Material necesario:

- Mapa
- Brújula
- Ropa adecuada
- Balizas
- Pinzas
- Tarjeta de control



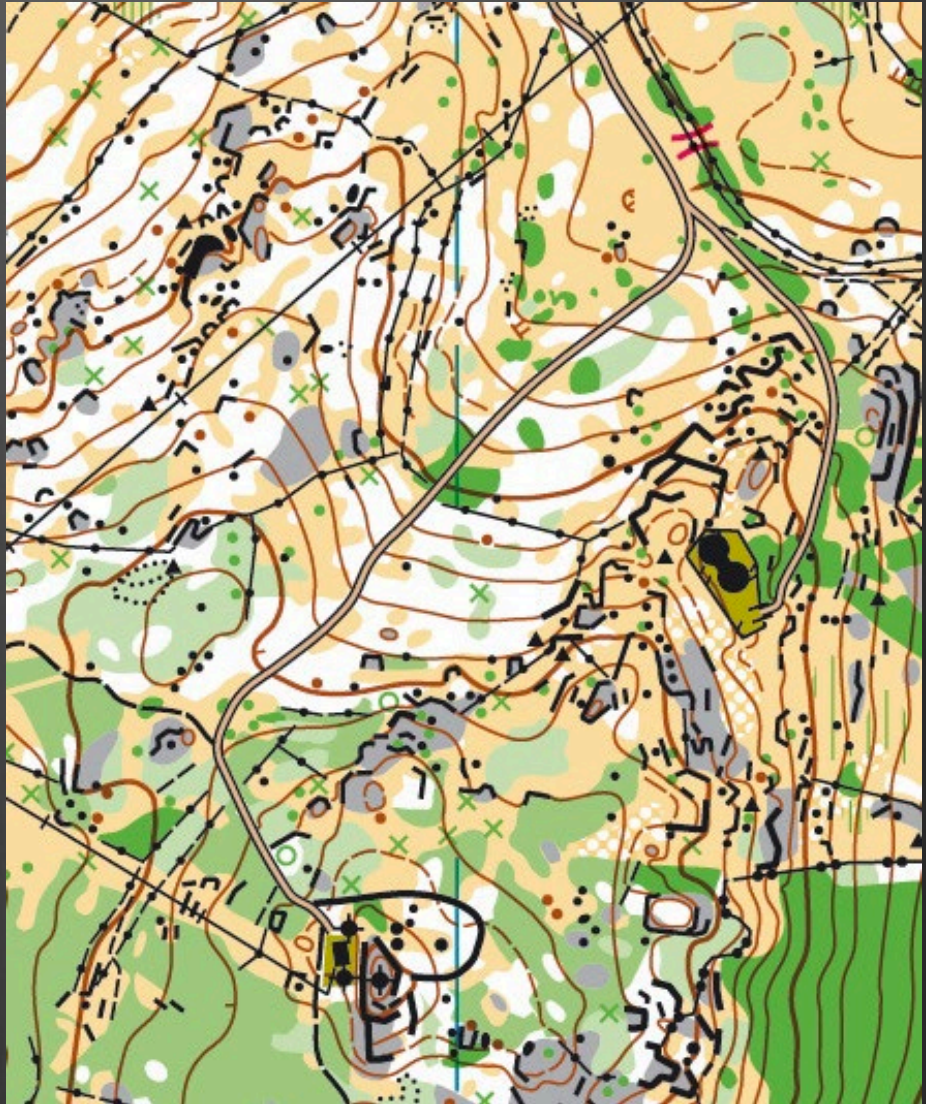
Mapa:

Hay **3** cosas fundamentales hacen que los mapas de Orientación sean diferentes a los que empleamos para viajar en coche, ir de turismo o caminar por la montaña.



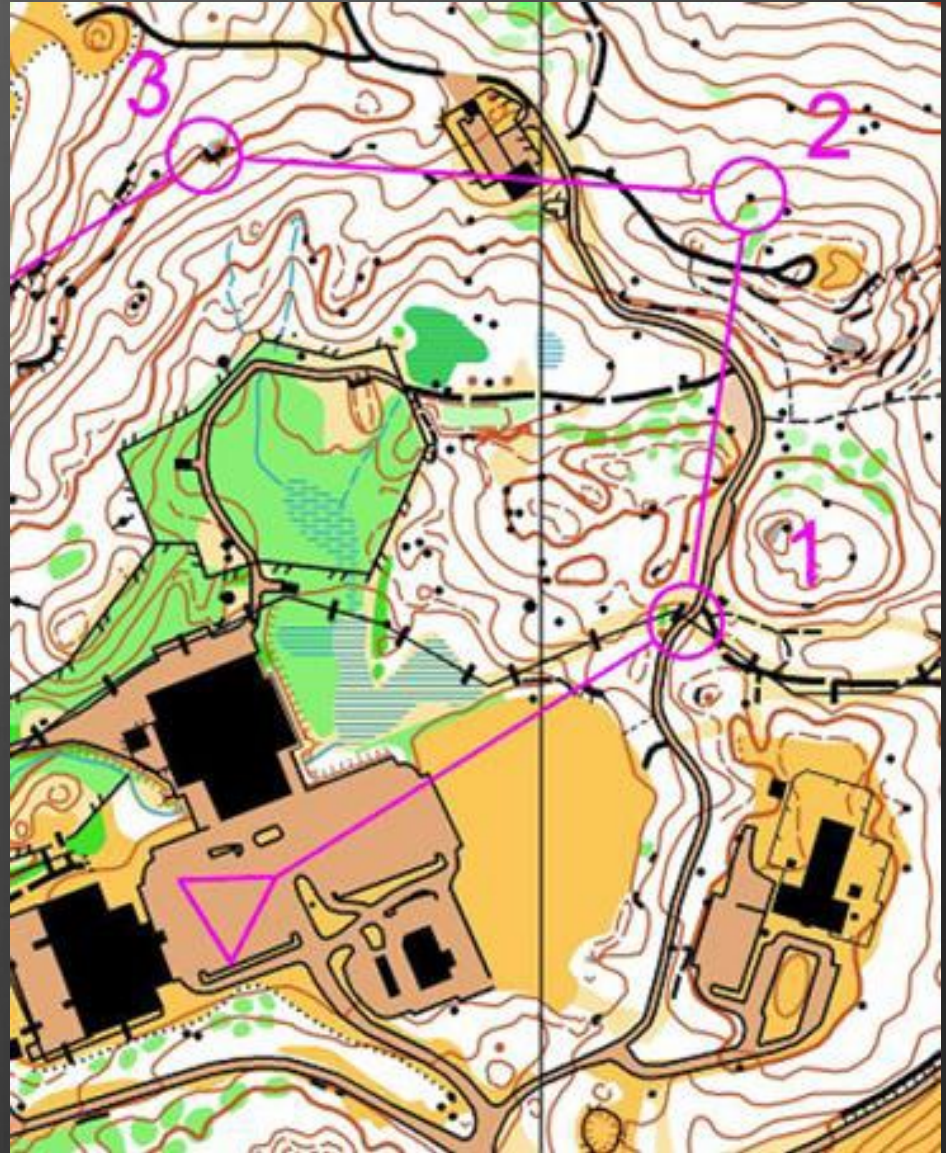
Mapa:

1.- Tienen mucho detalle... Hay muchos símbolos y colores.



Mapa:

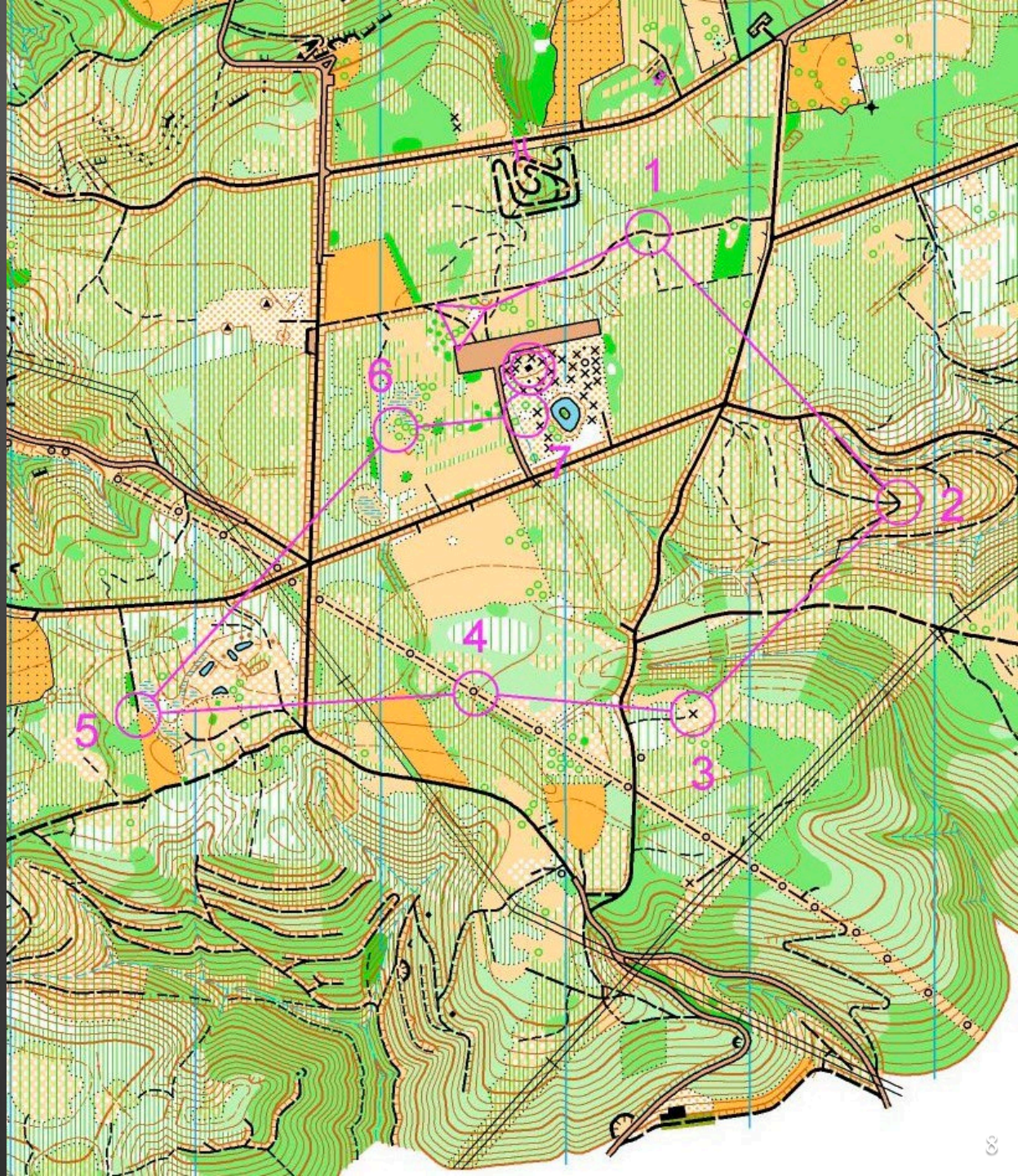
2.- No vienen indicados los nombres de los sitios...



Mapa:

3.- Tenemos marcado nuestro recorrido:

- La salida viene indicada con un triángulo.
- Cada punto de control que tengo que buscar aparece como un círculo y me unen todo el recorrido para que no me despiste.
- La llegada se representa con un doble círculo.

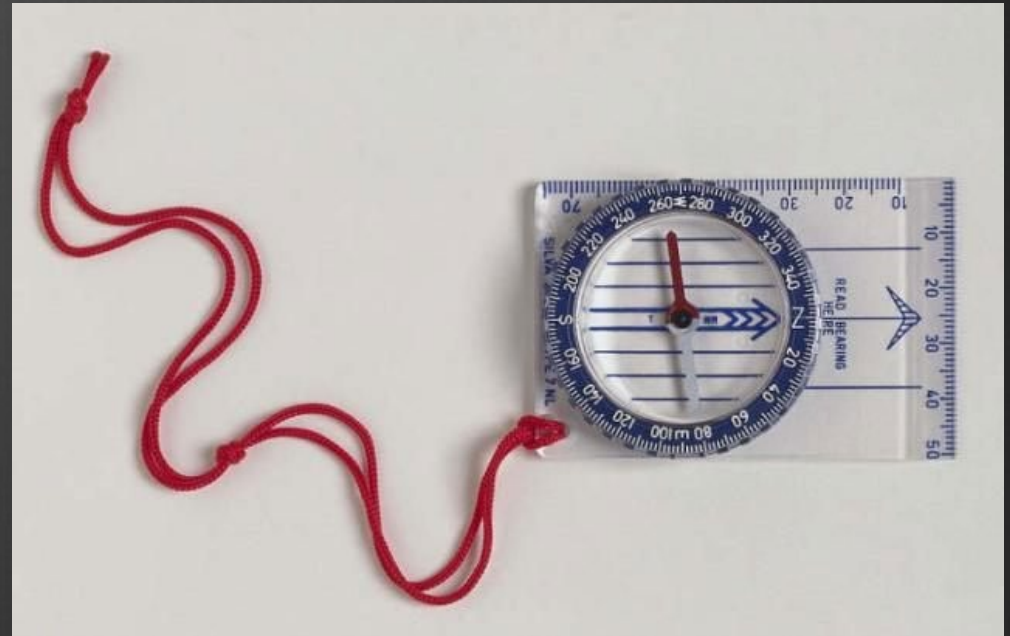




Brújula:

Es una aguja imantada dentro de una caja transparente que tiene líquido para que se mueva fácilmente.

La parte roja de la aguja siempre indica dónde está el norte.





Ropa adecuada:

Tenemos que caminar o correr por el monte, así que llevaremos ropa deportiva, de manga larga para no pincharnos, y zapatillas de correr por monte.

Muchas corredoras utilizan polainas para proteger las piernas de los pinchos.





Balizas:



Son las “banderas” que indican dónde está un punto de control.





Pinzas:



En cada punto de control hay una pinza taladradora o estación SportIdent para que “piquemos”; así la organización de la carrera sabrá que completamos nuestro recorrido.



Tarjetas de control:

Sistema tradicional: tenemos que taladrar en la casilla correspondiente de nuestra tarjeta para que sepan que hemos pasado por ese sitio.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3



Sistema SportIdent: tenemos que acercar la tarjeta a la estación para que registre nuestro paso. Suena un pitido y se enciende una luz.



PINZA/ESTACIÓN

TARJETA

“PICADA”



Modalidades:



SKI-O



O-PIE



TRAIL-O



RAIDS DE AVENTURA



OBM