

AS CARREIRAS DE ORIENTACIÓN**INTRODUCCIÓN**

A orientación deportiva é un deporte orixinario do norte de Europa que naceu como unha práctica de adestramento militar. Co tempo foise espallando por todo o mundo, e chegou a converterse nunha modalidade deportiva de grande acoollida debido ás súas características educativas, competitivas e respectuosas co medio natural.

Hoxe en día é un deporte con federación propia que implica a un gran número de practicantes e que ademais presenta diferentes tipos de modalidades. As súas características permiten que sexa un deporte excelente para practicar a nivel competitivo, recreativo e incluso educativo, debido aos contidos e a metodoloxía da súa práctica.



Nesta unidade veremos un resumo desta actividade que nos permita coñecer os aspectos máis básicos e nos posibilite así achegarnos nas clases a este deporte e, quen sabe, ao mellor tamén fóra da aula a nivel recreativo ou federado, todo depende dos vosos intereses.

EN QUE CONSISTEN?

Basicamente as carreiras de orientación consisten en realizar un percorrido, no menor tempo posible, por un terreo aberto no que o itinerario non está sinalizado. Para poder levar a cabo ese percorrido, o competidor deberá atopar unha serie de puntos de control chamados balizas que estarán colocados polo terreo e que virán marcados nun mapa que deberá ir lendo e interpretando durante a carreira.

MODALIDADES

Aínda que o obxectivo é sempre o mesmo, existen diferentes modalidades que permiten a práctica en diferentes lugares, momentos e con diverso equipamento.

- De forma xenérica podemos dicir que existen carreiras tipo lineal, onde a orde dos controis está marcada e resulta obrigatoria; e "score", onde as balizas teñen diferentes puntuacións e cada corredor decide a cales quere ir tendo en conta que non pode pasarse do tempo máximo de carreira.
- Tamén podemos diferenciar carreiras individuais ou de remudas, e tamén diúrnas e nocturnas.
- Segundo o xeito de desplazarse durante a carreira, existen as seguintes modalidades:

O-pé

É a máis popular e consiste en facer o percorrido correndo. Pode levarse a cabo en zonas de bosque ou urbanas, e a súa característica principal é que os mapas son a gran escala (1:2.000 ata 1:15.000) e teñen moito nivel de detalle. Existen probas de curta distancia (sprint), media e longa. Tamén hai unha modalidade por equipos chamada "Rogaine", onde compiten por equipos e teñen un tempo de planificación previo para deseñar a estratexia, pois non todos os controis teñen a mesma puntuación.



O-Btt



Neste caso o percorrido lévase a cabo en bicicleta todoterreo a cal non pode ser abandonada en ningún momento durante a carreira, polo que os controis estarán normalmente preto dos camiños. A escala empregada pode ser algo menor (1:10.000 a 1:20.000) e o nivel de detalle non é moi elevado, pois haberá moita información fóra dos camiños que será irrelevante para o ciclista.

Raid

Son carreiras de moi longa duración na que se combinan varias especialidades (carreira a pé, btt, kaiak,...) con probas especiais como tiro con arco, escalada, tirolina etc. A característica principal é que son probas por equipos de 3 competidores en carreira ou de 2+1, onde se van alternando pois só corren 2 en cada etapa. Normalmente empregan varios mapas de diferentes escalas dependendo da sección da carreira.



O-esquí

Practicada sobre todo nos países nórdicos, é moi similar á orientación en btt, coa diferenza de que os competidores realizan os desprazamentos sobre esquí de fondo.

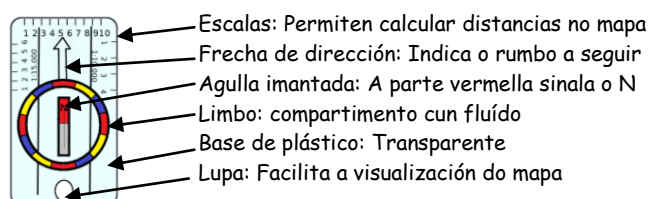
MATERIAL

O material preciso para levar a cabo esta actividade consiste en:

- **Compás:** Un compás é un aparello formado basicamente por unha agulla imantada nun dos extremos que xira dentro dun compartimento cun fluído, podendo así moverse para indicar o norte debido ao campo magnético da terra.

Existen moitos modelos de compás, con accesorios e formas que permiten adaptarse mellor aos requirimentos de cada momento, máis en esencia, o funcionamento é sempre o mesmo.

O compás de iniciación ten as seguintes partes:



Outros modelos de compás



Compás de dedo
(Usado en O-pé)



Compás de pulso
(Usado en O-btt)

- **Mapa:** É unha representación reducida da realidade, polo que debe conter a información principal de xeito fiable e resumida. Un mapa de orientación debe conter varios elementos obrigatorios, dos cales algúns son da propia cartografía do mapa (**Datos técnicos**) e outros son específicos desa carreira (**Trazado**)

Trazado
Pintado en cor rosa.
Está debuxado enriba do mapa base e representa os detalles da carreira

Percorrido
Representa o itinerario teórico a realizar

Saída
Marcada cun triángulo. Nese punto non hai control, só indica o lugar de comezo.

Balizas
Marcadas con círculos. Nas carreiras lineais están unidas e é obrigatorio ir nesa orde. Nas "score" non están enlazadas e a orde é libre.

Meta
Pintada cun dobre círculo

Descriptor de controis
Inclúe datos do percorrido e indicación detallada da posición das balizas

Título
Sempre orientado ao norte. Indica o lugar que representa o mapa

Mapa base
É o debuxo elaborado polo cartógrafo, con todas as cores e elementos precisos

Datos técnicos
Relativos aos detalles do mapa base

Escala
O primeiro número indica os centímetros do mapa, e o segundo os centímetros da realidade. Neste caso 1 cm. do debuxo equivale a 75 m da realidade.

Frecha norte
Indica o norte, e pode ser acompañada de liñas de axuda norte-sur

Autoría
Nome do autor e data de elaboración

Lenda
Describe as cores empregadas no mapa base e os símbolos utilizados. Seguen normativas da federación, polo que ao ser coñecidas por todos, en ocasións, por cuestión de espazo no folio, son retiradas.

- **Tarxeta ou pinza de control:** É o medio que ten o corredor de demostrar que pasou por todos os puntos de control, polo que resulta fundamental levalo e non perdelo. Ata non fai moito era unha tarxeta de cartón onde o corredor facía unhas perforacións coa pinza que había en cada baliza, as cales deixaban unha marca diferente. Hoxe en día os participantes levan un dispositivo electrónico que pode ser unha tarxeta de plástico ou unha pinza electrónica similar a un lapis USB. Ao picar son ese aparello na estación de control xa quedan todos os parámetros rexistrados na súa memoria.



Exemplo de tarxeta de cartón



Exemplo de tarxeta electrónica



Exemplo de pinza electrónica

- **Balizas:** Sinalan no terreo os puntos de control marcados no mapa. Están formados por:



- Unha tea (prisma formado por tres caras cadradas de cor branco e laranxa) que está colgada dun soporte, unha estaca ou un elemento natural.
- Un código, que identifica a baliza e ven sendo como a súa matrícula.
- Una pinza perforadora, coa que realizaremos unha marca específica na tarxeta de control. Hoxe en día esta pinza é substituída normalmente por unha estación electrónica similar a un teléfono móbil que deixará un rexistro no noso lapis de memoria.



Pinza perforadora tradicional

(Usada cando o corredor leva tarxeta de control de cartón)



Estación electrónica

(Usada cando o corredor leva pinza de memoria electrónica)

Desenvolvemento dunha carreira

Unha das características máis destacables das carreiras de orientación é que durante unha proba compiten simultaneamente todas as categorías, de xeito que podes atopar polo monte dende nenos de 8 ou 10 anos ata maiores de 60 ou máis.

Esta organización fai que as carreiras sexan moi dinámicas e atractivas, ao achegar o deporte a todas as idades e permitir ás familias participar de xeito conxunto. Incluso en eventos internacionais e campionatos mundiais este formato é respectado, polo que se participases nun deles na categoría "open", poderías cruzarte polo monte con algúns dos mellores especialistas do mundo.

1. Antes da carreira, a organización publica o listado de participantes, asignándolle a cada un unha hora de saída. Simplemente teñen en conta tres aspectos:
 - As saídas serán distribuídas por treitos en función do número de participantes (poden ser cada minuto, cada dous, cada tres ou máis).
 - En cada intervalo poden saír varios corredores (2, 3, 4 ou máis) sempre e cando sexan de categorías diferentes
 - Os corredores da mesma categoría deberán estar separados co maior número de intervalos posibles, para evitar que coincidan nas balizas ou incluso que se persigan.

Exemplo de táboa de saídas

Hora	Categoría						
	Iniciación	F14 Fem. -14 anos	M14 Masc -14 anos	F18 Fem. -18 anos	M18 Masc -18 anos	FE Fem. Élite	ME Masc Élite
10:00	Felipín	Natalia			Paco	Carolina	
10:02			Hugo	Cristina			Óscar
10:04	Tomasito	Rebeca			Lolo	Naiara	
10:06			Lois	María			Héctor

2. Con tres minutos de antelación, os corredores deben estar na zona de saída e estar preparados. Cando a organización os chame, deberán coller o mapa que lles corresponde e agarda ao sinal sonoro para poder miralo e comezar a correr.

Os mapas serán practicamente iguais en todas as categorías, podendo cambiar lixeiramente a extensión do terreo ou a zona a percorrer, mais o que será totalmente diferente será o trazado da carreira, que virá marcado polo número de balizas e a dificultade das mesmas, algo que dependerá da categoría.

Avanzado

Exemplo dun mesmo mapa de dúas categorías diferentes

Iniciación



- Fíxadevos que a escala 1:10.000 permite abarcar un territorio amplo
 - A carreira ten un trazado lineal de 5 km e 200 m de desnivel
 - As balizas están moi repartidas e non sempre en lugares doados.
 - A escala é maior 1:7.500 polo que os debuxos son máis grandes.
 - A descrición de controis ten textos explicativos.
 - A distancia é menor 3,1 km, e o desnivel tamén 140 m.
 - As balizas están sempre en lugares moi significativos, aínda que neste caso coinciden en número.
3. Unha vez realizada a saída, os corredores completarán o percorrido sen equivocarse e picando as balizas o máis rápido posible. Ao finalizar, anotarase o tempo de chegada. Deste xeito, con este formato contra o reloxo, pode haber corredores que saian máis tarde e fagan mellor tempo que os primeiros, ou viceversa. Todo este proceso está actualmente informatizado mediante o uso das estacións e as pinzas electrónicas.

Elementos do mapa

Os mapas de orientación, caracterízanse por ter un gran número de detalles, aínda que ese nivel de detalle dependerá da escala e da modalidade: A gran escala maior detalle (1:2.000) e a menor escala menos detalle, pois os elementos serán máis pequenos e non se verán no mapa (1:15.000). De igual xeito nas modalidades O-pé o mapa representará polo miúdo toda a superficie, mais en O-btt, por exemplo, centrarase sobre todo nos camiños, pois o resto do terreo non ten relevancia.

Os elementos do mapa están acordados internacionalmente, polo que as cores empregadas e os símbolos son sempre os mesmos e deben ser coñecidos polos corredores, para poder interpretalos rapidamente mentres corremos. As cores empregadas son:

	Azul	Elementos de auga (ríos, regatos, lagos,...)
	Amarelo	Terreo aberto pero basto (descampados, lameiros,...)
	Laranxa	Terreo aberto (campas, campías,...)
	Branco	Bosque (Árbores xuntos pero que permiten correr entre eles)
	Negro	Pedras ou construcións (Rochas, cortados, muros, edificios,...)
	Verde	Vexetación. O claro atrávesase con dificultade, o escuro é intransitable
	Marrón	Elementos de terra (Buracos, regos, curvas de nivel,...)
	Rosa	Zonas pavimentadas (Estradas, beirarrúas, pistas deportivas,...)

Estas cores poden ser combinadas entre elas para representar terreos mixtos como bosques con vexetación, zonas pantanosas, campos de herba cultivados etcétera.

Mención especial merecen as liñas marróns que atoparemos nalgúns mapas de zonas con moitas pendentes, son o que chamaremos curvas de nivel.

Estas curvas están debuxadas unindo os puntos que están á mesma altitude, de tal xeito que segundo a número de curvas e a súa separación poidamos saber como é o desnivel desa zona do mapa.



Imaxe dunha zona montañosa

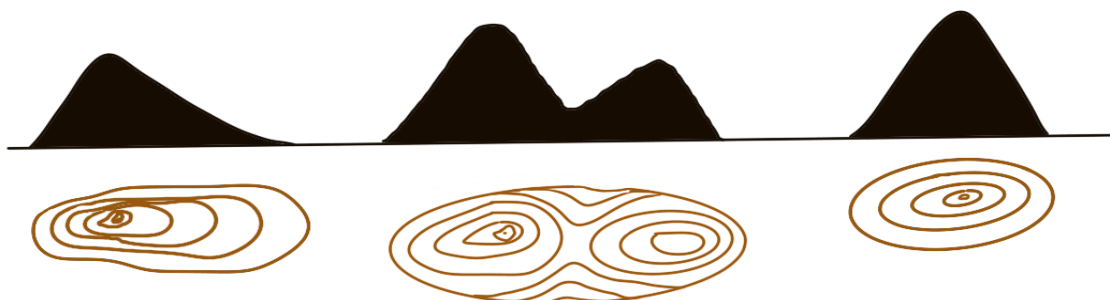


Esquema das capas da montaña



Representación das curvas de nivel

A diferenza de altitude que existe entre unha curva e outra é o que se denomina equidistancia, e normalmente ven indicada nos datos do mapa, xunto á escala.



Representación das curvas de nivel de diferentes zonas montañosas

Simboloxía

Os símbolos son iconas que representan obxectos moi característicos e abundantes e que non están a tamaño real para non saturar o mapa. Poden aparecer no mapa e sempre gardan relación coas cores citadas anteriormente. Nos mapas de iniciación, haberá unha lenda nunha esquina do mapa para axudar a identificar cada un deles.

Se o mapa está a gran escala, ao representar unha zona pequena, practicamente todo son debuxos, pero se a escala fose moi pequena, para poder facelo visible, colocaríamos o símbolo correspondente que, neste exemplos, son os da dereita



Debuxo dunha cota / Símbolo de cota



Debuxo dunha depresión / Símbolo de depresión

Tamén son empregados símbolos na grella de descrición de controis para detallar o lugar exacto onde se atopa cada baliza. Nese caso, todas as iconas serán de cor rosa (coma no mapa de exemplo que tedes ao principio do tema) ou negra. Isto acontece porque esa descrición non forma parte do mapa, se non do trazado da carreira, polo que serán diferentes en cada categoría (segundo as balizas) podendo incluso, en iniciación, ser substituídas por texto.

Detalle da información da descrición de control

Campeonatos de España 2019 - Media Distancia		Nome da carreira
R29 - F40 3,2 km 100		Categoría
--- 65 m --->		Distancia teórica lineal
▶		Desnivel
1 73		Distancia do punto de entrega de mapas ao triángulo de saída
2 58	Columna A	Nº orde da baliza
3 53	Columna B	Código da baliza
4 41	Columna C	Cal dos elementos iguais (se hai máis de un próximo)
5 43	Columna D	Elemento (Pedra, camiño, árbore, cota, burato,...)
6 69	Columna E	Aparencia ou elemento 2 (se houbese)
7 75	Columna F	Combinacións (cruce, unión,...) ou dimensións
8 64	Columna G	Posición exacta da baliza no elemento (lado oeste, ao pé, interior,...)
9 81	Columna H	Outra información (Auga, posto de socorro,...)
10 106		Distancia da última baliza ao dobre círculo de meta
11 200		
O --- 100 m --->		

En xeral, estas iconas son bastante intuitivas, polo que aínda que non coñezamos o significado de todas, se coñecemos esta estrutura e algunha característica da columna D (a referida aos elementos) poderemos ler con bastante precisión estas táboas.

Columna D: Tipos de elementos

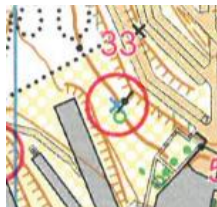
Formas do terreo	Rochas e pedras	Auga	Vexetación	Elementos humanos	Especiais
Sainte/Valgada/Depresión	Rocha/Afloramento/Cortado	Pozo/Fonte/Lago	Mato/Sebe/Bosquiño	Camiño/Edificio/Escaleira	Especificar no mapa

Exemplo de baliza e a súa descrición

Realidade



Mapa



Descrición

33	33	33
----	----	----

Código 33 / Pozo / Lado sur

VALOR EDUCATIVO DO TEMA

- As carreiras de orientación son un claro exemplo de integración do deporte na natureza, polo que coñecer e practicar este tipo de actividades será unha forma extraordinaria de traballar de xeito conxunto aspectos relacionados cos dous ámbitos.
- Son un medio ideal para coñecer o contorno, achegarse a el e experimentar novas formas de lecer, ao tempo que aprendemos a respectalo e protexelo.
- Resultan unha forma excelente de mellorar, a nosa condición física, en especial a resistencia aeróbica.
- Alén da parte física, interpretar o mapa, atopar os controis e chegar a meta supón un reto que, de ser superado, poderá mellorar a nosa confianza e autoestima.
- De igual xeito, o manexo co compás, o trazado dos percorridos, a identificación dos símbolos a toma de decisións etc. Baixo a situación de estrés que crea a competición, obriga aos participantes a un esforzo mental que mellora, evidentemente, o desenvolvemento das súas capacidades cognitivas.
- En xeral, resultan un medio excelente para aprender e pasar o noso tempo de lecer. Non deixes de probalas e, sobre todo, lembra o dito: Pensar e correr. Vémonos no bosque!