



# **LA ORIENTACION EN LA NATURALEZA**

---

*El deporte en estado puro*







¿En qué consiste el deporte de la orientación?



- **El deporte de la Orientación en la Naturaleza consiste en hacer un recorrido por el medio natural con la única ayuda de un mapa dibujado a escala y una brújula. El ganador de la prueba será aquél o aquélla que consiga hacer el recorrido sin errores en el menor tiempo.**





# EL MAPA

# LAS ESCALAS Y LA EQUIDISTANCIA

- **LA ESCALA NUMERICA**

- Elemento importante del mapa, pues, con la ayuda de la regla marcada en la brújula, nos ayudará a calcular las distancias a recorrer.

- Las escalas más habituales son:

- MODALIDAD DE SPRINT: 1:4000

- OTRAS MODALIDADES: 1:7500, 1:10000 y 1:25000

- **LA ESCALA GRAFICA**

- De menor importancia, nos sirve para hacer cálculos aproximados de dichas distancias.

- **LA EQUIDISTANCIA**

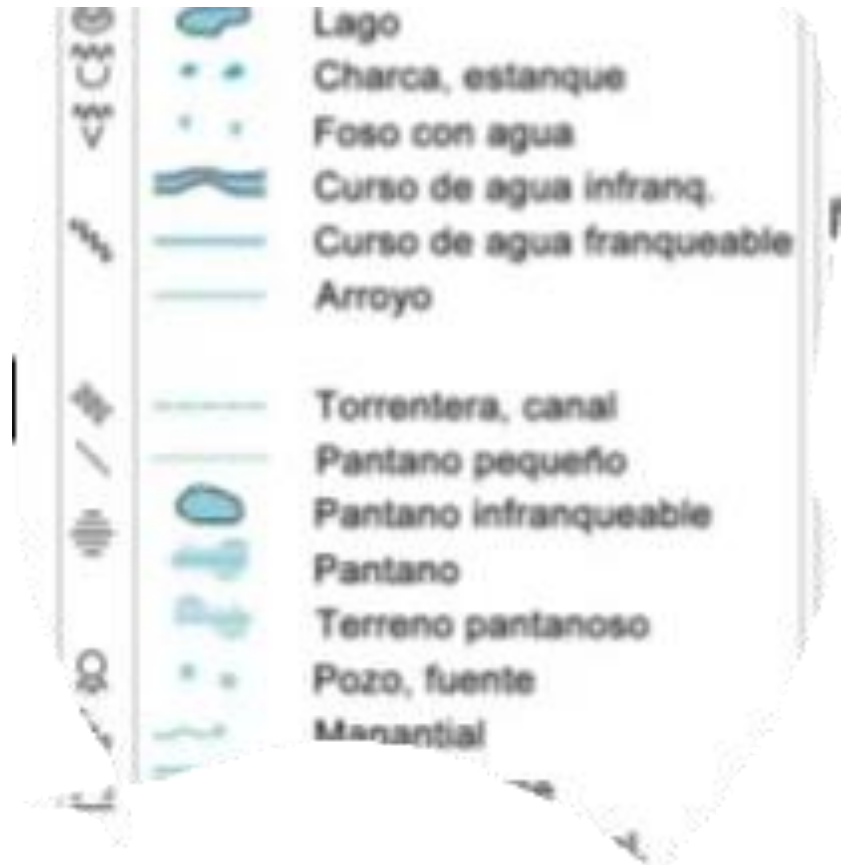
- Distancia entre las curvas de nivel. Sirve para indicarnos la pendiente. Cuanto más juntas aparezcan dibujadas, mayor será la pendiente.





# LOS COLORES

- Blanco: Zona arbolada por la que se puede correr sin dificultad.
- Verdes: Dependiendo de la intensidad de este color, de menos a más, nos informa de la dificultad para correr entre la vegetación.
- Azul: Zonas con agua o donde pueda haberla.
- Marrones: Zona de tierra. Las curvas de nivel también vienen dibujadas en este color.
- Negro: Rocas u objetos construidos por el hombre.
- Anaranjados u ocres: Zona despejada o claro.
- Magenta: Zonas prohibidas, de paso obligatorio. El recorrido ideal, de baliza a baliza, también viene dibujado en este color.



## Rocas y piedras

mm		Cortado infranqueable
		Macizo rocoso
		Cortados franqueables
		Foso rocoso
		Cueva
		Piedra
		Piedra grande
		Zona de piedras
		Grupos de rocas

	Terreno abierto
	Terreno abierto con árboles dispersos
	Terreno abierto basto/áspero
	Terreno abierto basto/áspero con árboles dispersos
	Bosque: carrera fácil
	Bosque: carrera lenta
	Maleza: carrera lenta
	Bosque: carrera difícil
	Maleza: carrera difícil
	Vegetación: muy difícil de correr, impasable
	Bosque: carrera fácil en una dirección
	Huertos
	Viñedos
	Limites claros de zonas
	Cultivos
	Terreno preciso

LOS COLORES EN EL MAPA (II)

# EL DESCRIPTOR DE CONTROLES I

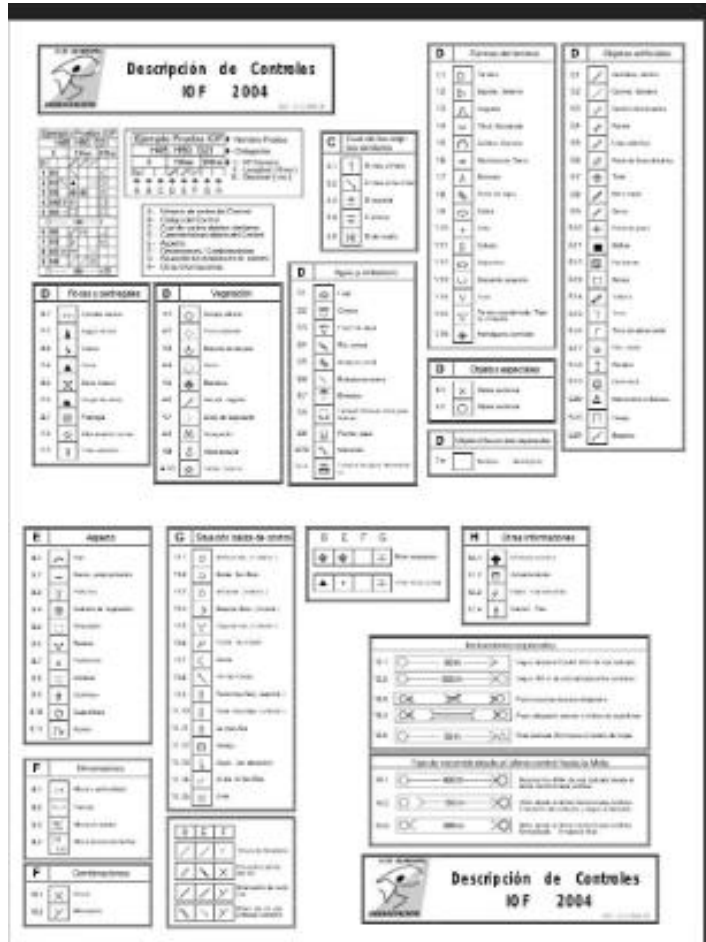
A		B		C		D		E		F		G		H	
▷															
1	31	√	○	○											II
2	32		⊗												q
3	33		∧												II
4	33		○												○
5	34	√	△												σ
6	35		⊗												γ
7	36		△												⊙
8	37		⊙												
9	38	→	⊙												
10	39	√													+
11	40	√													+
12	41		○												↑
13	42		⊗												○
14	43		△	△											○
15	44		∧												II
16	45		∧												II
17	46		⊗												⊙
18	47		△	⊙											○
19	48		○												○
20	49		*												○
21	50		√												
22	51		*	*											II

○ — 50 m — ○

- Tabla de ocho columnas, en color magenta, que aparece impreso junto al plano y que contiene la información que un corredor necesita.
- Columna A.- Indica el número de balizas de la carrera. No aparece
- Columna B.- Indica el número de la baliza. Si hubiera dos o más juntas, la del corredor en concreto vendría marcada con ese número.
- Columna C.- Columna D. Nos indica la clase de objeto a buscar. Cuando en la C aparece una flecha, informa al corredor de que hay varios objetos y que la baliza esta en el de la derecha, izquierda, etc.
- Columna E y F.- Facilitan más información sobre el objeto concreto a buscar (ejm: altura de una roca)
- Columna G.- Posición de la baliza respecto del objeto a buscar.
- Columna H.- Otras informaciones a destacar. Por ejemplo, ambulancia
- La primera fila nos dice la categoría en la que está encuadrado el corredor, la distancia a recorrer y el desnivel de toda la Carrera.
- La última fila nos informa de si entre la última baliza y la meta el recorrido a seguir viene delimitado o no por cinta de balizamiento y la distancia que hay entre ambos puntos.



# EL DESCRIPTOR DE CONTROLES II



- Contiene una explicación por columnas de la simbología más común de las carreras de orientación.
- En las pruebas de competición se suelen editar boletines explicativos con la interpretación del trazador de la carrera.



# LA BRUJULA

---

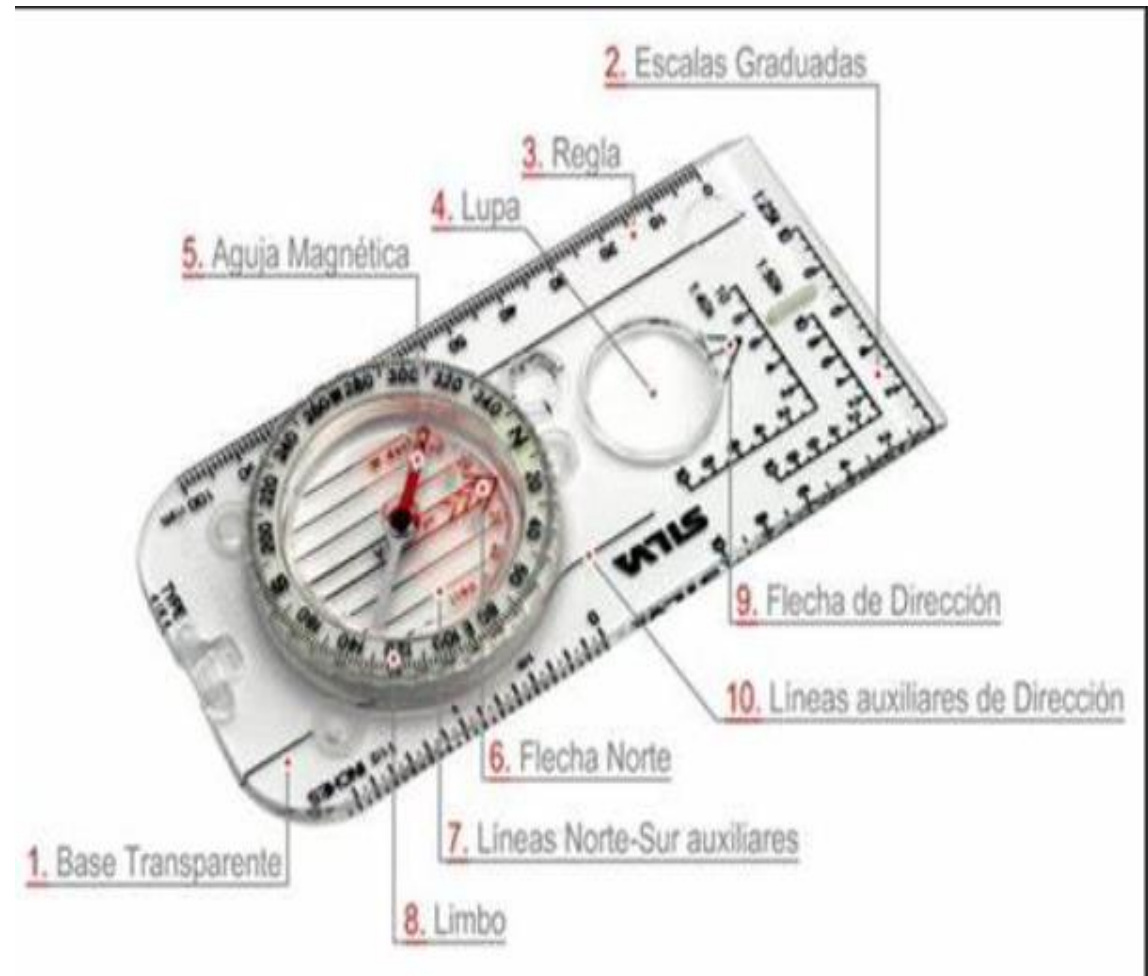




# LA BRÚJULA II

Instrumento indispensable para la práctica de este deporte y de la orientación en general, nos indica los cuatro puntos cardinales, aunque el más significativo es el del Norte.

Antes de decidir el camino a seguir, conviene tener orientado el mapa hacia el Norte, lo que se consigue cuando las líneas de dirección (en azul) del mapa, la aguja magnética y la flecha del norte están en el mismo sentido.



# POSICION CORRECTA DE LA BRÚJULA

**NO**



**SI**







## LAS BALIZAS

No se buscan balizas, sino los objetos en cuya proximidad se colocan.

# INSTRUMENTOS PARA EL CONTROL DE LA CARRERA

**ESTACION SPORTIDEN:** Se coloca sobre la baliza. Controla el paso del corredor cerca de ella.



**PINZA SPORTIDEN:** El número va asociado al corredor. Se introduce en la estación para verificar el paso por la baliza.





# ENSEÑANZA DE LA ORIENTACION

---



- 1.- Explicación sobre lo que consiste este deporte. Intentar que el alumno sea capaz de vez en el mapa lo que está viendo en la realidad.
- 2.- Explicación del manejo de la brújula.
- 3.- Explicación sobre el mapa. Colores y dibujos.
- 4.- Orientación del mapa con la brújula.
- 5.- ¡PENSAR ANTES DE CORRER!

# MODALIDADES

- SPRINT.- Individual. Carrera muy rápida, de menor distancia. Mayor dificultad al leer el mapa por la velocidad de la carrera.
- RELEVOS CLÁSICOS.- Por equipos de cuatro corredores. Cada corredor completa el mismo recorrido. Suman los tres mejores tiempos para la clasificación final.
- RELEVOS MIXTOS.- Similar al anterior. Los equipos se componen de dos mujeres y dos hombres.
- MEDIA DISTANCIA.- Varía según la categoría de edad en la que esté el/la corredor/a.
- LARGA DISTANCIA.- Mayor distancia que la anterior, también varía en función de esos grupos de edad.
- ROGAINES.- Distancias muy largas en las que se emplean muchas horas para hacer el recorrido.
- ORIENTACION ADAPTADA.- Para personas con discapacidad intelectual.
- ORIENTACION DE PRECISIÓN.- Para personas con discapacidad física.



# LAS CARRERAS DE ORIENTACION

En este Boletín 0 se facilitará la información relevante para la participación en el Campeonato de España Universitario de Orientación, organizado por la Universidad de Valladolid, que tiene previsto celebrarse del 12 al 14 de mayo en Portillo (Valladolid).

SECRETARÍA DE ORGANIZACIÓN .....	2
INSCRIPCIONES .....	2
ACREDITACIÓN .....	3
REUNIÓN TÉCNICA.....	4
DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.....	4
ACCESO Y SITUACIÓN DE LAS PRUEBAS .....	5
ALOJAMIENTO .....	6
PLAN DE VIAJE .....	6
INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.....	6
ENTIDADES COLABORADORAS .....	7

- Se edita un Boletín Informativo que es importante leer para conocer las características de la carrera en particular y las interpretaciones que hace el trazador de la carrera. Dependiendo de la prueba, habrá uno o más boletines informativos.



## TRABAJO EN EQUIPO

La preparación de una carrera de orientación, además de conocimientos, exige un gran esfuerzo. Hay que recorrer el terreno a pie, a veces muchos kilómetros cuadrados, antes de dibujar el mapa. Este diseño requiere de muchas horas ante el ordenador. Unos días antes de una carrera se prebaliza. El día anterior se comprueba que el prebalizamiento es correcto para balizar el mismo día, horas antes del comienzo de la prueba, y comprobar que las “estaciones” del sistema informático funcionan correctamente. Se realiza la prueba y, una vez que finaliza el tiempo fijado, hay que volver al campo para retirar las postas. ( Todo esto, sin que haya incidentes). De ahí la importancia de un buen equipo humano que incluya desde el o los grupos de campo, a los informáticos, los encargados de la logística, etc





# **BENEFICIOS DE ESTE DEPORTE**

- 1.- Práctica al aire libre.
- 2.- Favorece la relación interpersonal e intergeneracional.
- 3.- Deporte de familia.
- 4.- Autonomía.
- 5.- Capacidad de decisión.
- 6.- Capacidad de rectificar.
- 7.- Es un deporte para todas las edades.
- 8.- Salud mental y física.



# CAMPEONATO UNIVERSITARIO

- **El de este año lo organiza la Universidad de Valladolid.**





## CONCLUSIÓN

- **PRACTICA LA ORIENTACION EN LA NATURALEZA. YO LO HE HECHO. TE VAS A DIVERTIR.**