

¿QUÉ SON LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN?

Las carreras de orientación es una disciplina con una ya largo camino en nuestro panorama nacional con la organización de pruebas tanto regionales, como nacionales e internacionales desde hace más de 30 años.

El fundamento básico de cualquier prueba de orientación deportiva es en realizar un recorrido marcado en un mapa, para lo cual los participantes deberán pasar por unos controles obligatorios (balizas), realizando la opción de ruta que consideren más oportuna de forma correcta y en el menor tiempo posible. A partir de este fundamento se abre un gran abanico de posibilidades, tanto en modalidades deportivas: orientación a pie, en bicicleta o los raids (pruebas por equipos con etapas de kayak, bicicleta montaña y pie); como de intereses personales que van desde salir a competir dando el máximo de uno mismo a dar un tranquilo paseo disfrutando de la naturaleza. Esto unido a la existencia de un gran número de categorías hace que sea un deporte de gran aceptación, ideal para realizarlo toda la familia.



Niños en baliza de control de prueba de orientación

Además como modalidad deportiva competitiva reconocida por el Consejo Superior de Deportes, posee una federación propia y una reglamentación a nivel tanto nacional como internacional. Esto hace que a la hora de realizar este tipo de pruebas estos organismos amparen todas las pruebas de su calendario, que deberán ceñirse a una reglamentación y otras normas como el establecimiento de un seguro deportivo como cualquier otra práctica deportiva.

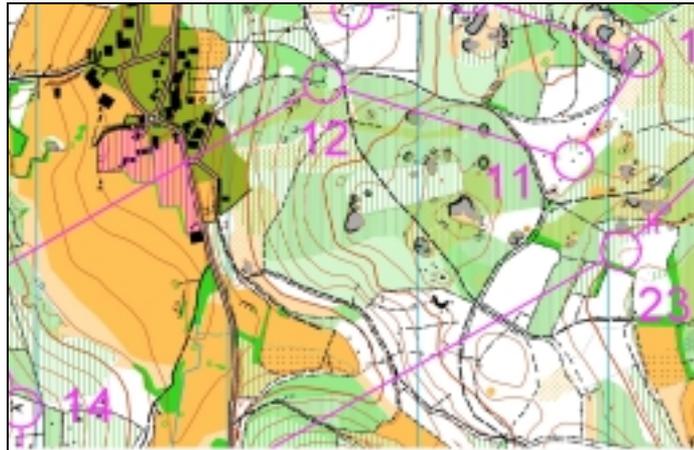
Más información:

Página web Federación Española Deporte Orientación
<http://www.fedo.org/mambo/>

Página Web Asociación Gallega Clubes Orientación
<http://es.geocities.com/webagaco/ga/principal.html>

ELEMENTOS BÁSICOS DE ESTE DEPORTE

La carrera de orientación es una carrera individual, contra reloj, en terreno desconocido, en la que el deportista tiene que pasar por una serie de puntos llamados controles, los cuales están señalados con exactitud en su mapa, y situados en el terreno mediante una baliza. El deportista completará el recorrido más o menos rápidamente dependiendo de su habilidad para interpretar el mapa (junto con el apoyo de la brújula) y su nivel de condición física.



Mapa: con una simbología específica y también unas características comunes a todos los tipos de mapas, como son: escala, equidistancia, líneas de meridianos...

VIII CAMPIONATO GALEGO DO DEPORTE DE ORIENTACION
I TROFEO CONCELLO DE ARTEIXO Canzobre 4 marzo 2006

Mapa propiedad:

Registrado en el Comité de cartografía de la FEDO con el n 228

Trabajo de campo y cartografía:
 Mayo 1991 Alexander Kobzarev
 Enero-1997 Jose Sangra
 Revisado Febrero 2006 David Casado

ESCALA 1:10.000
 EQUIDISTANCIA 5 M.

NORMAS IDF

0 250 m. 500 m.

organiza:

CONCELLO DE ARTEIXO

LEYENDA

	1	2.210	70
>		✕	/
1 31	✕		↑
2 32	△		⊥
3 01	—		⊥
4 33	—	✓	
5 34	✓		<
6 35	✓		⊥
7 36	✓	✕	↑
8 37	✓	✕	↑
9 38	✓	✓	
10 103	■		>
		70	⊗

fedo
 Federación Española de Orientación

Asociación Galega de Clubes de Orientación

Brújula: consiste en una aguja imantada que señalará al norte magnético y una carcasa que nos permitirá otros usos. Aunque no es indispensable su uso si facilita orientar el mapa respecto al norte magnético



El control: viene materializado en el terreno por una baliza, el código, una pinza y un soporte; y señalado en el mapa con un círculo de 6 mm de diámetro.

- **Baliza:** sirve para señalar el lugar exacto del control.

Es un prisma triangular de 30x30cm, de color blanco y naranja. La baliza nunca debe estar escondida: se debe ver sin ningún problema desde el elemento en la que está colocada (el deporte de orientación consiste en navegar entre dos puntos, no en buscar balizas escondidas).



- **Sistema de marcación:** se realiza mediante una pinza que se halla suspendida de la baliza o fijada al soporte.. La pinza dispone de unos pequeños clavos que al pinzar forman un dibujo geométrico que queda marcado en la tarjeta de control y que sólo conoce el organizador. Hoy en día se están sustituyendo por estaciones electrónicas que graban sobre una tarjeta electrónica que lleva el corredor su paso por cada punto.



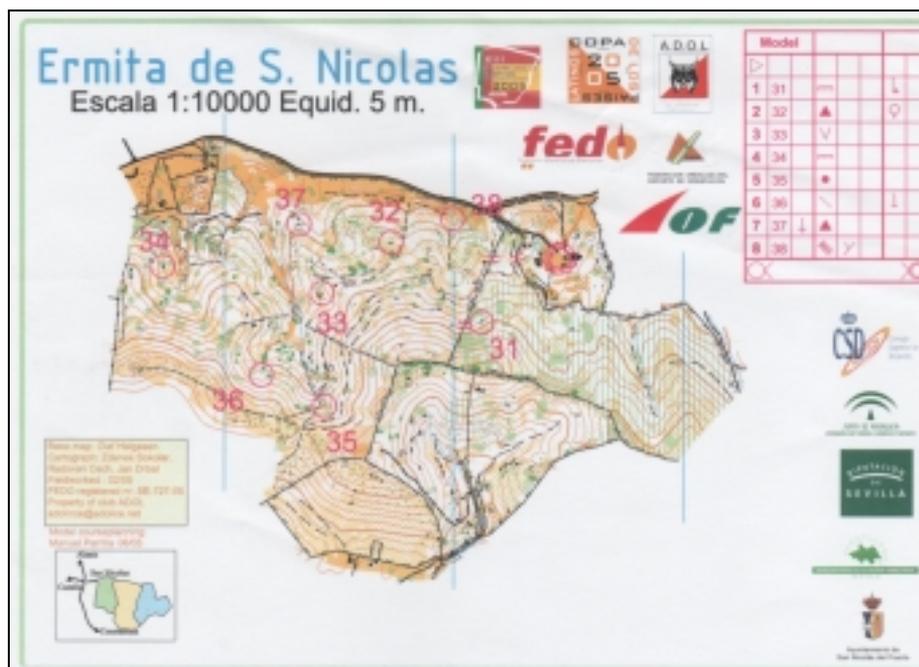
- **Código de control:** es un número que identifica cada baliza e indica al corredor que se encuentra en el punto de control correcto. El número debe estar bien visible, encima o en los laterales de la baliza.



- **Soporte de la baliza:** puede ser de tipo natural (una rama, una piedra, etc) o artificial. Esta última consiste en una barra de metal o madera clavada en el suelo, con un soporte para colocar las pinzas y el código de control. También se colgará del mismo la baliza.

EL MAPA DE ORIENTACIÓN

Es una variante del mapa topográfico en una escala 1:10000 o 1:15000 mostrando los pequeños detalles del terreno y las características del paisaje.



Todos los mapas tienen unos elementos comunes que serán:

- **Simbología:** los símbolos están regulados internacionalmente, de esta manera te puedes ir a cualquier país del mundo y hacer una carrera de orientación.
- **Leyenda:** es una representación de forma gráfica y textual de los elementos que aparecen en el plano. Suele colocarse en uno de los márgenes y sirve como apoyo para la comprensión del mapa.

	Carretera secundaria		Talud o cortado en roca, pasadizo-impasable
	Carretera sin pavimentar		Piedra pequeña-grande
	Pista		Grupo de piedras-Suelo pedregoso
	Camino carretero		Suro de erosión, grande-pequeño
	Camino		Montículo, circular-alargado
	Sendero-Trocha		Depresión-Hoyo de tierra
	Línea eléctrica A.T.		Terreno abierto-abierto árboles dispersos
	Muro de piedra, franqueable-en ruinas		Terreno áspero-áspero árboles dispersos
	Muro de piedra infranqueable		Bosque, cámara-rápida
	Cercado-en ruinas		Bosque, cámara lenta-difícil
	Cercado infranqueable		Matosal, moderado-denso
	Pozo-elemento singular		Vegetación impassable
	Edificio-ruina		Frutales-vifedo
	Torre alta-Mojón		Labor-Límite claro de vegetación
	Hoyo con agua-Pozo		Árbol aislado o característico-Otros elementos
	Curso de agua intermitente, estacional		Afloramiento rocoso
	Talud de tierra		

- Escala: es la relación de la distancia de dos puntos en el mapa y su homóloga en el terreno.
- Líneas de meridianos: son líneas paralelas a los meridianos que atraviesan la tierra de Norte a Sur. La punta de estas flechas señalarán hacia el norte.
- Curvas de nivel: es el sistema adoptado para la representación del relieve. Vienen representadas en color marrón
- Equidistancia: es la distancia vertical entre 2 curvas de nivel.