

ORIENTACIÓN DEPORTIVA. INICIACIÓN PARA ESCOLARES DE 3º Y 4º DE ESO.

Si ya habéis visto cómo es el mapa y cómo se desarrolla una carrera sencilla de orientación, estos apuntes continúan lo que ya habéis aprendido, repasando algunas cosas e iniciándonos en el manejo de la brújula.

Primero un poco de historia.

Como muchos deportes la orientación nace a finales del siglo XIX, pero por una razón muy especial, lo hace cuando aparecen los primeros mapas topográficos que incluyen el relieve del terreno de forma fiable.

Las primeras actividades eran militares y se organizan en los terrenos nevados del norte de Europa, Noruega, Suecia y Finlandia, las cuales consistían en pasar mensajes a través de bosques nevados empleando los esquíes para desplazarse.

Enseguida se empezó a practicar por la población civil alcanzando un gran número de practicantes, hoy día las competiciones llegan a tener hasta 20.000 participantes, extendiéndose también al resto de Europa. En países como Suecia formaba parte del sistema educativo como una asignatura más.

En 1961 se crea la Federación Internacional. En España es introducido en el ámbito civil en el año 1970 y hasta el año 2003 no creamos nuestra Federación Nacional, aunque forma parte del sistema educativo desde 1990, dentro de la asignatura de Educación Física.

DEFINICIÓN DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN.

La orientación se define como un deporte en el cual el participante debe completar un recorrido marcado en el mapa con puntos de paso, en el menor tiempo posible, y eligiendo él mismo el recorrido entre cada punto, ayudado solo por el mapa y la brújula.

Este deporte está regulado por la IOF (International Orienteering Federation) representada en España por la FEDO (Federación Española de Orientación).

LA TÉCNICA EN ORIENTACIÓN.

La técnica en este deporte se basa en leer correctamente el mapa para poder llegar a los puntos de control, aunque también podemos hacerlo empleando la brújula.

Los dos siguientes apartados tratan sobre éstas formas de navegar.

NAVEGAR EMPLEANDO EL MAPA DE ORIENTACIÓN.

Para navegar con objetividad en el terreno leyendo un mapa, lo primero que tenemos que hacer es **orientarlo al norte**. Fíjate en la rosa de los vientos para conocer el norte del mapa. Éste suele ser el borde superior.

Después leeremos sobre el mapa los caminos que nos acercan al control desde donde estamos, debiendo seguirlos correctamente. Fíjate además en algunas referencias del terreno para comprobar que vas por buen camino.

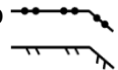
Pero para ello debemos conocer **LA LEYENDA** la cual está compuesta de símbolos y colores. Vamos a repasarla.

El color amarillo representa el terreno abierto como praderas y claros del bosque. El color blanco sin embargo significa bosque, al igual que el verde, solo que el verde es un bosque más espeso.

Los caminos se representan con líneas de color negro y los arroyos azules.

Las casas son cuadrados negros. Los muros son líneas negras con puntos dentro y las vallas se representan con una línea negra y una o dos patitas.

A continuación te indicamos más detalles de la leyenda.



La **leyenda** es el conjunto de símbolos que representan los elementos del terreno en el mapa. Para ello emplea símbolos y colores.

La leyenda de un mapa de orientación utiliza 6 colores principalmente:

Amarillo: empleado para representar terreno abierto: claros, praderas, sembrados.

Blanco: representa el bosque de carrera rápida y que además permite buena visibilidad.

Verde: establece tres tonos para representar el terreno de bosque más o menos espeso de mayor o menor dificultad de carrera. También se emplea para símbolos como árboles (círculo) y arbustos (punto o mancha) o un rayado que indica vegetación baja.

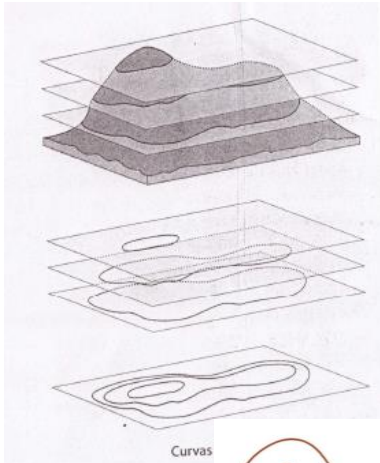
Marrón: se emplea para dibujar las formas del terreno (curvas de nivel), y para representar montículos, agujeros, depresión pequeña y otros elementos de tierra.

Azul: hidrografía en general (ríos, arroyos, pozos, fuentes, pantanos, etc.). Hay que destacar los cursos de agua estacionarios representados con un trazo discontinuo.

Negro: sendas, caminos, carreteras y construcciones: muros, casas y vallas. Piedras o elementos de roca y cortados del terreno.

Busca en tu navegador una leyenda de orientación. Podrás ver los símbolos que emplea y los colores.

REPRESENTACIÓN DE LAS FORMAS DEL TERRENO. EL RELIEVE.

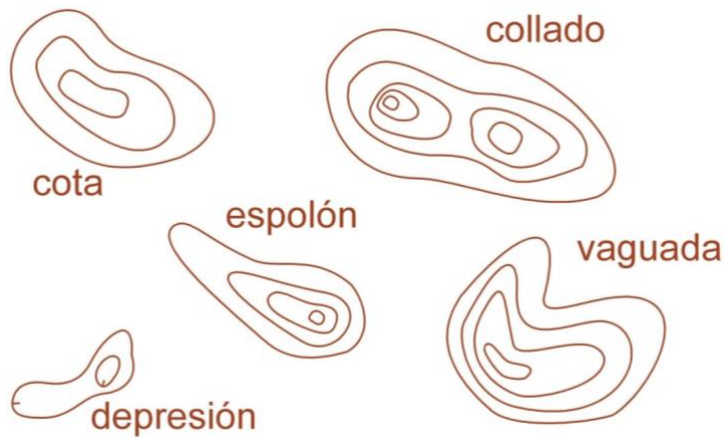


Con el color marrón se representan las curvas de nivel con las que se pinta el relieve. Las curvas de nivel unen puntos que están a la misma altura sobre el nivel del mar.

En esta imagen puedes ver una elevación y cómo se han realizado los cortes horizontales del terreno y luego llevados al plano representando la elevación en el mapa.

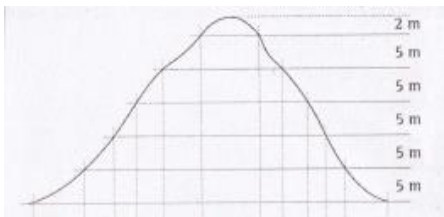
De esta manera, **las curvas de nivel nos muestran las formas del terreno.**

Aquí tienes con curvas formas del terreno. Las curvas mismas o elevación. Cuando una cota vaguada o donde arroyos.



representadas las principales terreno. cerradas sobre sí indican una cota curva se acerca a marca una entrante, por discurren los

Si la curva se aleja de la cota marca un saliente o espolón, como un brazo de la montaña. Además de las formas, las curvas **indican la altura del terreno**. Entre dos curvas hay una altura determinada denominada equidistancia. Suele ser de 5 m.



Si entre dos puntos del mapa hay 3 curvas de nivel por medio, quiere decir que habrá una diferencia de altura de 15 m.

Y también nos informan de la **inclinación del terreno**. Cuanto más cerca estén las curvas, más inclinación habrá. Si el terreno es llano, las curvas estarán muy separadas.



NAVEGAR EMPLEANDO LA BRÚJULA PARA LLEGAR DE UN PUNTO A OTRO.

Cuando el tramo es corto y hay pocas referencias para aproximarnos podemos emplear la brújula para llegar hasta el control.

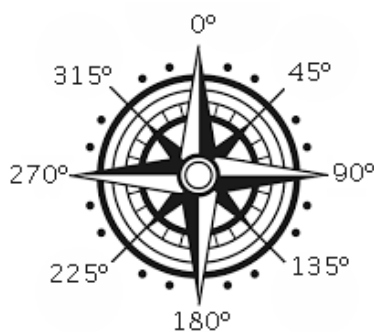
La rosa de los vientos marca los rumbos. Anota sobre ella los que te indicamos a continuación:

SUR (S)
ESTE (E)
OESTE (O)

NORESTE (NE)
NOROESTE (NO)
SURESTE (SE)
SUROESTE (SO)



Con los rumbos conocemos la dirección en grados de las cosas en el espacio respecto de nuestra posición.



Si lo queremos hacer de forma precisa emplearemos los grados sexagesimales que dividen la circunferencia del horizonte en 360°.

En orientación empleamos brújulas con plataforma que nos ayudan a determinar los rumbos con precisión.

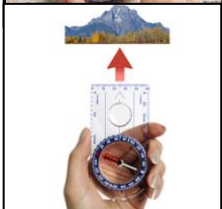
Para determinar el rumbo entre dos puntos del mapa y luego seguirlo en el terreno se realizan los siguientes pasos:



1º. Une con el canto de la brújula los dos puntos del mapa, desde el origen al destino.



2º. Sujetando la plataforma sobre el mapa, mueve el limbo, rueda circular, hasta que su N coincide con el norte del mapa, que suele ser el borde superior.



3º levanta la brújula y gírala hasta que la N del limbo coincide con el norte que marca la guja magnética. La flecha de dirección de la plataforma te indicará el rumbo a seguir.

ALGUNAS TÉCNICAS QUE PUEDES EMPLEAR EN LA ACTIVIDAD DE ORIENTACIÓN.

La actividad de orientación se realizará en el medio natural, con caminos, bosque y pequeñas referencias en las que apoyarte en tu navegación.

Naveguemos con lectura de mapa o a rumbo, un aspecto más que debemos tener en cuenta es la **ESTIMACIÓN DE LA DISTANCIA SOBRE EL TERRENO.**

Fíjate en la **escala del mapa**, será 1:10.000 seguramente, eso quiere decir que cada cm en el mapa son 100 m en el terreno. Así, si entre dos puntos hay una distancia de 3,5 cm en el mapa, sobre el terreno tendremos que andar 350 metros.

Cuando estés en el monte, calcula la distancia de tu itinerario y vete atento, no te pases de largo.

ALGUNAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ORIENTACIÓN QUE PODRÁS EMPLEAR SON LAS SIGUIENTES.

Técnica del semáforo: consiste en correr más despacio cuanto más nos acercamos al control, ya que cuanto más rápido vayamos más fácil es equivocarnos.

Seguir elementos lineales: consiste en seguir caminos hasta aproximarte al máximo al control. Es una técnica segura, aunque te haga dar algún rodeo. Solo tienes que estar atento de coger bien los cruces de caminos.

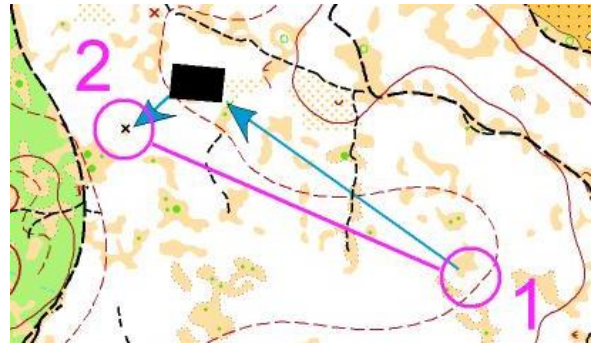


En esta imagen, para ir del punto 1 al punto 2 hemos elegido dar un rodeo siguiendo el camino. Las flechas azules indican este itinerario desde el punto 1 hasta el punto 2.

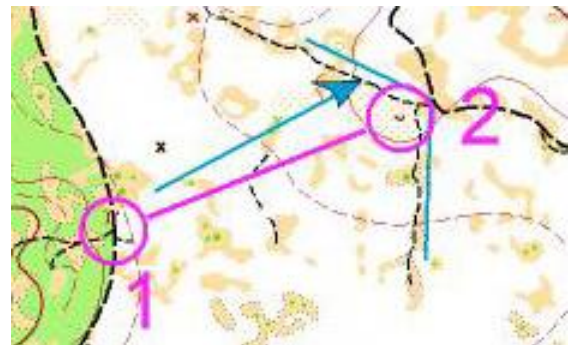
Navegar a rumbo: ya sabéis en qué consiste. Se emplea en tramos cortos únicamente ya que en tramos largos si te desvías un poco puedes alejarte mucho de tu destino.



Punto de ataque: consiste en elegir un elemento del terreno próximo al control que sea muy destacable, por ejemplo una casa, y desde ahí atacar al control.



Línea de parada: cuando el control está cerca de un camino, muro, arroyo, etc, podemos establecer ésta como línea de parada de tal manera que cuando lleguemos a él sepamos que estamos cerca o que nos hemos pasado.

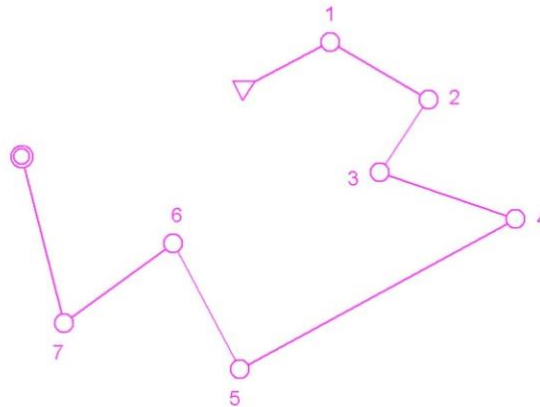


LA CARRERA DE ORIENTACIÓN.

En las pruebas de orientación los corredores salen cada minuto, de tal manera que no hagan el recorrido al mismo tiempo.

Una vez en el mapa deben completar el recorrido marcado en color púrpura. El triángulo es la salida, los círculos los puntos de paso obligatorio y el doble círculo la meta.

Además del mapa llevarán una tarjeta para marcar en cada paso obligatorio la cual entregarán en meta.



CONSEJOS PARA PARTICIPAR EN UNA CARRERA DE OREINTACIÓN.

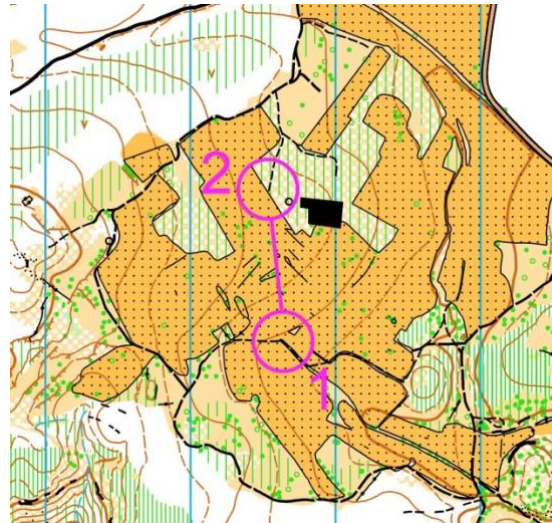
Cuando participes en una actividad o en una carrera de orientación acuérdate de estos consejos para la iniciación.

- 1 Inscríbete en una categoría acorde a tu nivel de práctica.
- 2 En la carrera orienta el mapa al norte, lo más seguro es ayudarse con la brújula.
- 3 Evita correr demasiado deprisa, ves despacio buscando las referencias que necesitas.
- 4 Mantén siempre tu posición localizada en el mapa. Si la pierdes busca referencias claras del terreno que te reubiquen o vuelve hacia atrás hasta un punto en el que sepas dónde estás.
- 5 Haz el recorrido en el orden establecido y siempre que llegues al control hacia el que te diriges comprueba el código de la baliza. Recuerda que la baliza se pone en un elemento del terreno, denominado elemento de control, que corresponde al centro del círculo marcado en el mapa.
- 6 Para ir de un control a otro elabora un recorrido empleando elementos seguros como son caminos, muros, cruces u otros puntos de apoyo fáciles y claros.
- 7 Establece también líneas de parada que te indiquen que estás llegando o que te has pasado.
- 8 Aplica técnicas que ya conoces.
- 9 Si hay elementos repetidos en el terreno o numerosos elementos variados trata de simplificar y fijarte únicamente en los que más destaquen.
- 10 Vuelve a meta antes de su hora de cierre, de lo contrario puede que te recojan el recorrido.
- 11 **Pasa siempre por meta y comunica que ya has llegado**, aunque no hayas completado el recorrido.
- 12 Durante la carrera no puedes llevar nada más que el mapa y la brújula. Respeta el medio natural y las comunidades que viven en él, evita dejar residuos y evita dar voces.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN.

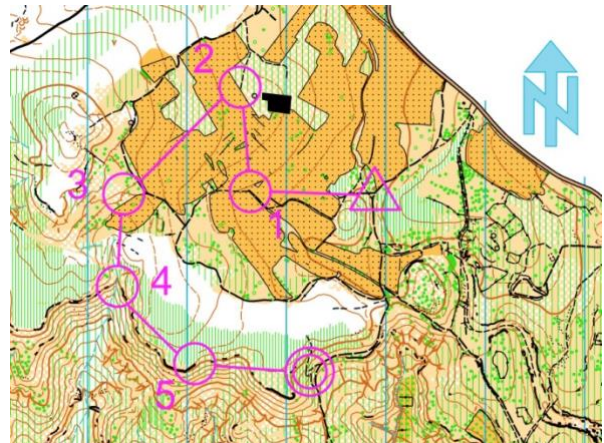
1. EJERCICIOS DE LECTURA DE MAPA. Determina sobre el mapa las siguientes formas de navegación que te proponemos para ir del punto 1 al punto 2. Emplea un rotulador transparente para marcar tu itinerario:

- Un itinerario siguiendo elementos lineales.
- Un itinerario empleando un punto de ataque.
- Un itinerario empleando línea de parada.
- Si la escala es de 1:10.000, ¿a qué distancia están estos dos puntos?



2. EJERCICIOS DE MANEJO DE BRÚJULA. Intenta indicar sobre cada tramo del recorrido el rumbo en grados. El primer tramo te lo ponemos como ejemplo.

TRAMO	RUMBO
Δ - 1	270° Rumbo oeste
1 - 2	
2 - 3	
3 - 4	
4 - 5	
5 - ©	



3. IDENTIFICA LAS FORMAS DEL TERRENO.
 Identifica qué formas del terreno están dentro
 de cada círculo e indica si la flecha sube o baja.

FORMA DEL TERRENO	
CÍRCULO 1	
CÍRCULO 2	
CÍRCULO 3	
CÍRCULO 4	
LA FLECHA ¿SUBE O BAJA?	
FLECHA 5	
FLECHA 6	

