

QUE É A ORIENTACION?



A Orientación é unha atractiva e interesante actividade ao aire libre, que nos permite gozar da natureza.

As Carreiras de Orientación consisten en realizar un percorrido por unha zona generalmente boscosa, coa axuda dun mapa e dun compás. O mapa adoita estar especialmente deseñado para estas probas e representa con gran exactitude os pequenos detalles do terreo.

No mapa veñen indicados mediante círculos os puntos polos cales debemos pasar. Nestes puntos e sobre o terreo teremos unhas balizas de tea en forma de prisma triangular de 30 cm. de lado e de cor laranxa e branco. Xunto á baliza haberá unha pinza perforadora que utilizaremos

para certificar o paso por cada control.

O corredor decidirá o camiño máis rápido para chegar á seguinte baliza. Os controis débense percorrer na orde indicada no mapa, perforando a súa ?tarxeta de control? a cada paso. Os corredores saen dun nun cun intervalo de tempo, realizando a proba contrarreloj.

A Orientación ten a virtude de mesturar nunha mesma proba ao atleta que busca realizar o percorrido o máis rápidamente posible buscando mellorar o seu resultado ou ao que simplemente desexa pasear polo bosque de forma máis tranquila gozando da natureza. A orientación é un deporte que é capaz de reunir nunha mesma proba a pais, fillos, ata avós.



Aínda que a modalidade básica é a orientación diurna e individual a pé, existen outras modalidades como, os raids (combinan outras modalidades deportivas como a escalada, a bicicleta ou a piragua), as probas en BTT, as nocturnas, as substitucións, as probas urbanas ou probas de sprint, con esquís, dacabalo, e ata en

cadeira de rodas.

ORIXE

Coa aparición dos primeiros planos topográficos modernos, a finais do século XIX, nos países escandinavos organizáronse competicións militares de orientación, consistentes en pasar mensaxes a través de bosques xeados. Podemos dicir que este foi a orixe da orientación como deporte.

A primeira proba de orientación a pé celebrouse o 7 de Outubro de 1890, sendo organizada polo club noruego Tjalve, mentres que a primeira gran competición organizouna un capitán sueco, Ernst Killander. Nestes anos establécense os principios básicos da orientación, pero esta ha ir cambiando ao longo do tempo.

Así, a calidade dos trazados a sufrido nas últimas décadas cambios bastante significativos. O máis importante, sen ningunha dúbida, foi o desenvolvemento dos mapas de orientación.



Como deporte, a orientación desenvolveuse nos países escandinavos, desde onde se estendeu a resto de Europa e do planeta. Nos primeiros anos da orientación como deporte os mapas topográficos bastaban para cubrir as necesidades dun mapa de orientación. Durante as primeiras décadas de práctica da orientación, en Finlandia, usábanse mapas topográficos rusos de escalas 1:20000 e 1:40000 e mapas topográficos de 1:20000 a 1:10000.

A partir do ano 1947 realizáronse en Finlandia mapas bases a escala 1:20 000, grazas aos cales melloráronse notablemente os trazados nos percorridos. De feito os mapas bases finlandeses foron considerados como os mellores a nivel internacional ata a década dos 60.

A auténtica revolución no trazado de percorridos chegou a finais dos anos 60, coa aparición dos primeiros mapas de orientación e os primeiros mapas bases realizados expresamente para a orientación. O número de puntos de control nas carreiras aumentou de forma considerable, pois se buscaba aproveitar as numerosas posibilidades que ofrecían os novos mapas.

Os mapas bases realizados expresamente para a práctica da orientación representaban , naqueles tempos, zonas moi pequenas. No mapa poñíanse numerosos puntos de control e era común trazar os percorridos de maneira que se cortasen entre si. Para evitar que o competidor atopácese casualmente ou demasiado pronto co punto de control os trazadores dedicáronse a esconder as balizas. Os percorridos eran con moitos puntos de control e con distancias curtas entre os mesmos, polo que a elección de rutas perdeu o seu sentido.

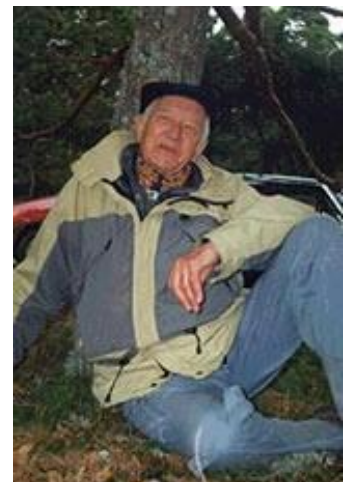
Hoxe en día, ao organizar unha carreira, únicamente utilízanse mapas de orientación realizados para este fin. Ao planear un percorrido búscanse os percorridos variados tanto no tipo de terreo como nas distancias entre puntos. As habilidades do orientador son postas a proba desde múltiples situacións.

Fonte: Deporte de Orientación (M.E.C.); Ratamestarikirja (Federación Finlandesa de Orientación).

HISTORIA EN ESPAÑA

A orientación en España introduciuse a través das forzas armadas, cara ao ano 1960. En 1971 un profesor de esgrima do I.N.E.F. de Madrid, **Martín Harald Kronlund**, decidiu incluír a Orientación como contidos a impartir aos seus alumnos, buscando un modo recreativo para traballar a preparación física. As prácticas realizábanse con mapas topográficos 1:50000, pero a raíz destes ensinos, o I.N.E.F. encargou a realización do primeiro mapa de orientación de España, o da Casa de Campo de Madrid, de escala 1:20000.

En 1979 creábase a Asociación de Amigos da Orientación, e en 1988 organizábase en España, polo club ADYRON, o Primeiro Trofeo Internacional de Orientación Martín Kronlund, aumentando a partir de entón a organización de probas internacionais no noso país.



Para rematar só quedaba fraguar a creación do organismo que sería o encargado de organizar a Liga Nacional e o Campionato de España, así como de levar a Escola Nacional de AdestRADORES, e de velar polo auxe da orientación en España. O cal conseguiríase o 10 de maio de 1993, data de legalización por parte do C.S.D. da Agrupación Española de Clubs de Orientación (A.E.C.Ou.), un ano logo da presentación da proposta.

A proba máis importante celebrada ata a data no noso país foi a organizada en 1996 pola ADMCOM, que tivo o privilexio de organizar en terras murcianas unha proba internacional do Mundial de Veteranos.

Fonte: Deporte de Orientación (M.E.C.)

O COMPÁS

O compás é o único instrumento de navegación legal que pode ser usada en orientación. Os altímetros e os sistemas GPS están expresamente prohibidos. Os bos compás dispoñen dun limbo cun líquido no seu interior que estabiliza o movemento da agulla e permite utilizar esta en movemento. Hai que evitar os compás baratos que son moi inestables e xa que logo imprecisas.

A agulla do compás está pintada en dúas cores. Supoñendo que esta se atopa en posición horizontal respecto ao chan, a parte vermella da agulla sinala ao norte e a parte branca ou doutra cor sinala cara ao sur. Unha curiosidade é o feito de que existen compás para o hemisferio norte e compás para o hemisferio sur. Isto ten que ver cos diferentes campos magnéticos.

Un bo compás durará moito tempo. Con todo, algunhas cousas poden estropearla, como que os compoñentes de plástico rómpanse ou que nas pavías haxa un buraco coa consiguiente fuga de líquido. Outra incidencia pode ser que o paso do tempo provoque un cambio de cor no líquido cara ao verde ou azul. E raramente a agulla magnética pode sinalar ao contrario: a parte vermella cara ao sur e a branca cara ao norte.

Existen dous tipos de compás:

- *compás de plataforma*

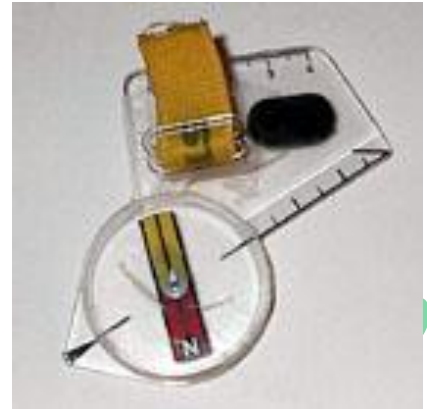
Foi inventada durante a II Guerra Mundial e consiste nunha base rectangular na que está pintada unha frecha vermella sobre o eixe central, unha serie de liñas paralelas e un limbo móbil en cuxo centro está marcada unha frecha e liñas paralelas a esta. Elementos adicionais son unha cordo para suxeitala á man, unha escala sobre un ou varios fillos da base para medir distancias no mapa, unha lupa para ler ben os detalles do mapa e persoais, (círculos e triángulo) para deseñar carreiras de orientación no mapa.



- *O compás de dedo*

A mediados dos anos 80 un orientador sueco de élite desenvolveu unha alternativa ao compás de plataforma, modificando esta e engadindo unha correa para asir o compás ao dedo gordo da man esquerda ou dereita que á súa vez se coloca encima do mapa.

As vantaxes deste sistema é que o mapa e o compás lense como unha unidade, o mapa oriéntase máis rápido e fácil e unha man queda libre. O inconveniente, si pódese dicir isto, é que correr de forma precisa a rumbo é máis difícil. As preferencias persoais determinan o tipo de compás a utilizar. Os campións do mundo foron ganadores usando ambos tipos. A dicir verdade, os bos orientadores, utilizan moi pouco ou nada o compás, pois o que fan é ler o mapa con moita precisión á vez que o manteñen orientado coa realidade.



O MAPA

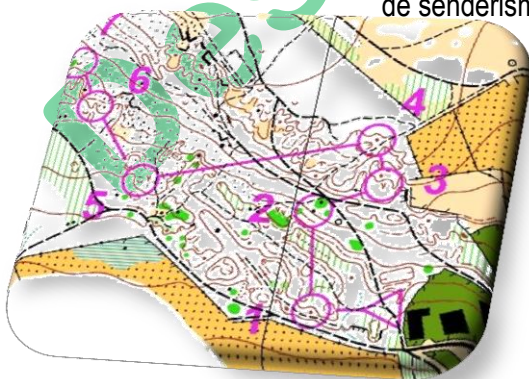
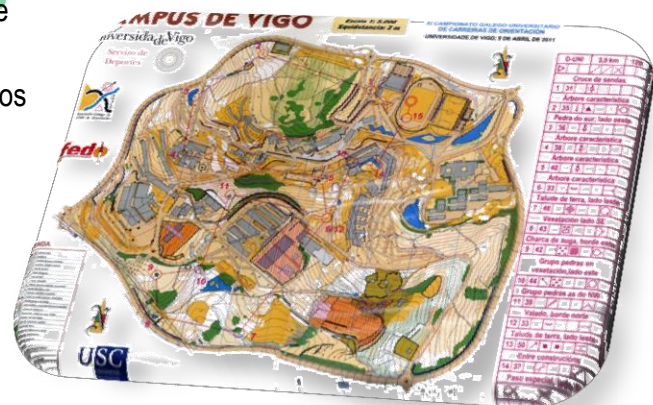
Aínda que é posible orientarse en case calquera mapa, é moito máis divertido usar mapas feitos especificamente para orientación. Estes mapas son moi precisos e detallados - terreo e elementos están debuxados para que o que aparece no mapa reflicta exactamente o que ve o orientador ao pasar pola zona. Por exemplo, unha pedra dun metro no terreo aparece no mapa de orientación.

O mapa de orientación evolucionou sustancialmente nos últimos 50 anos. Nos anos 40, nas probas de Escandinavia usábanse mapas gobernamentais escala 1:100.000 (1 cm = 1 km) a miúdo en branco e negro e sen curvas de nivel para mostrar as formas do terreo. Hoxe día a maioría de probas son celebradas en mapas de cinco colorees con curvas de nivel cada 5 metros (equidistancia) e unha escala de 1:10.000 ou 1:15.000.

Os mapas de orientación aseméllanse aos mapas de uso xeral e de senderismo editados polo goberno.

Existen especificacións internacionais para os símbolos do mapa, co que se logra o propósito de realizar mapas de orientación con símbolos comúns en todo o mundo.

Así mesmo, existen normas xerais para os símbolos do mapa de orientación co fin de conseguir un sistema comprensible para todo o mundo.



SIMBOLOS DO MAPA DE ORIENTACION

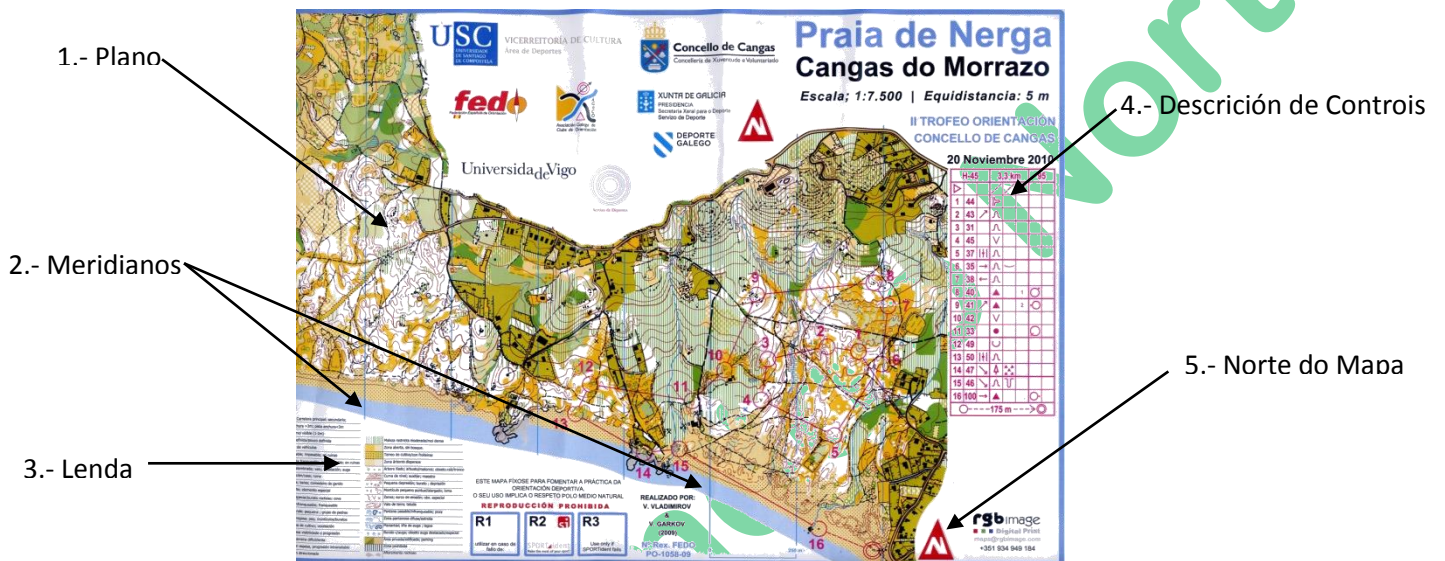
Os símbolos **negros** son usados para elementos rocosos (cortados, pedras, terreo de pedras...), para elementos lineales (camiños, veredas, valas...) e para elementos feitos polo home (edificios, ruínas...).

Os símbolos **marróns** representan formas do terreo tales como curvas de nivel, terraplenes, surcos...

Os símbolos **azuis** representan elementos de auga como estanques, arrosios, marismas...

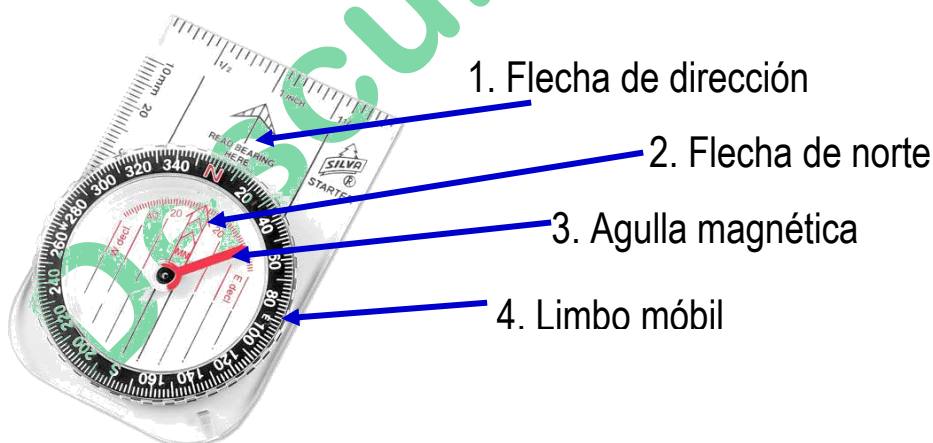
Os símbolos **verdes** relaciónanse coa vexetación. Canto máis escuro, máis lenta é a carreira do orientador.

O MAPA



O COMPÁS

Catro elementos básicos:



- O compás sostense sobre a palma da man totalmente horizontal e situando a Flecha de dirección sobre o dedo corazón da man.
- Co compás podemos realizar varias accións: Seguir un rumbo, calcular un rumbo e orientar o mapa.

Orientar un mapa:

1. Alinear todas as frechas, é dicir:
 - a. Situar a flecha de dirección do compás sobre a flecha do norte do mapa.
 - b. Virar o limbo ata que a flecha de norte coincida coa f. de dirección e a do norte do mapa.
 - c. Sen que perdan a alineación conseguida, virar mapa e compás ata que a agulla magnética se superponga co resto: mapa orientado.

Seguir un rumbo:

1. Colocar o compás sobre a palma da man totalmente horizontal.
2. Sinalar coa F. de dirección o punto ao que quero dirixirme.
3. Virar o limbo para facer coincidir a F. de norte coa agulla magnética.
4. Nese momento o rumbo queda marcado en grados sobre a flecha de dirección. Si cando esteamos camiñando, observamos que a flecha de norte e a agulla magnética non están superpuestas, estaremos errando o rumbo.

Calcular un rumbo sobre o mapa:

1. Orientar o mapa co compás.
2. Sobre o mapa, unir coa flecha de dirección o punto onde se supón que estou situado co punto ao que desexo dirixirme.
3. Facer virar o limbo ata a flecha de norte coincida coa agulla magnética. Deste xeito conseguiremos que a flecha de dirección nos indique en graos o rumbo a seguir.