

¿QUÉ ES UNA CARRERA DE ORIENTACIÓN?

Una carrera de orientación consiste en realizar un recorrido previamente marcado, en el que debemos encontrar unos puntos de control o pistas con la ayuda del mapa y, a veces, de la brújula.

¿QUÉ ELEMENTOS NOS AYUDAN A ORIENTARNOS?

- Los elementos naturales.
- Los elementos artificiales.

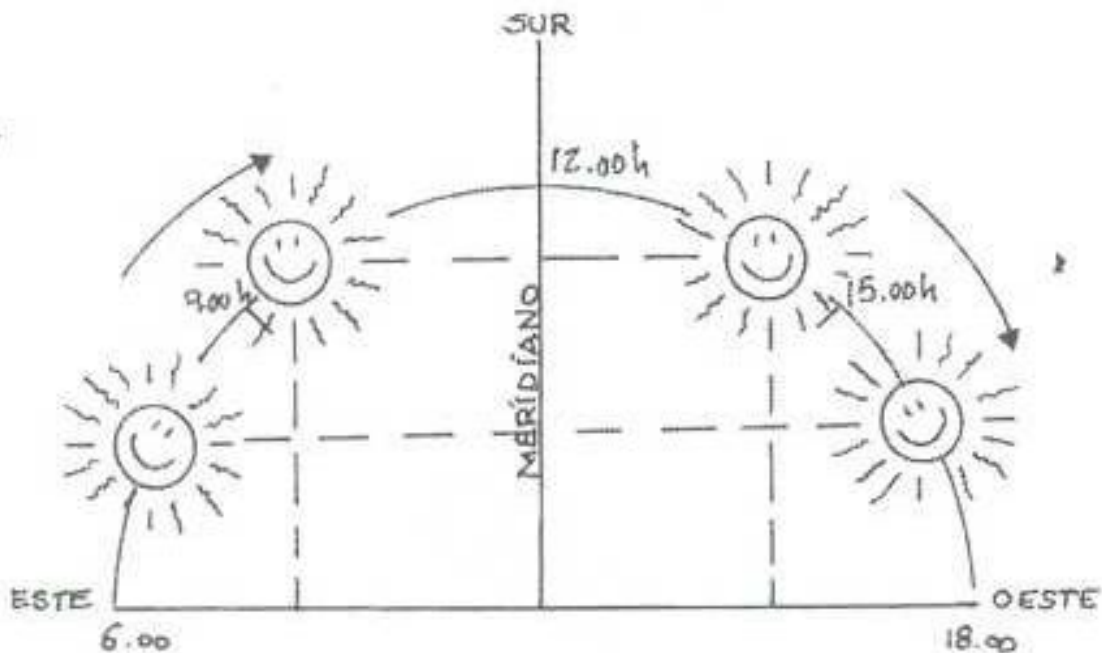
Elementos naturales:

Es posible que alguna vez tengamos necesidad de orientarnos y no dispongamos de una brújula, un mapa,... es el momento de echar mano de los indicios que nos ofrece la naturaleza.

- **El sol:**

En España el sol sale por el este y se pone por el oeste, pasando por el sur.

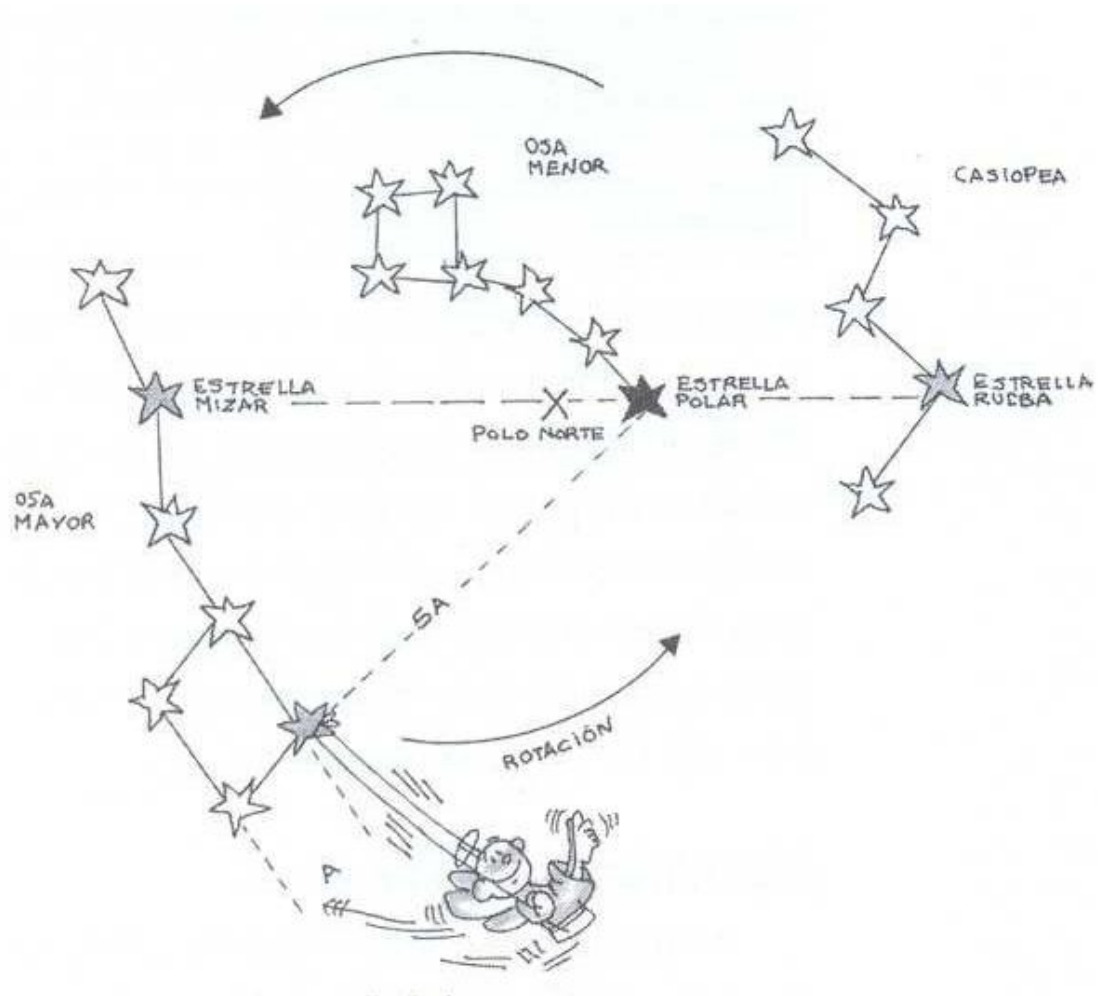
Así, podemos decir que a mediodía, según hora solar (es decir a las 13:00 en invierno y a las 14:00 en verano), el sol está en el sur. Estas pautas son siempre orientativas, puesto que el sol sale por el este y se pone por el oeste tan sólo dos veces al año, el 21 de marzo coincidiendo con la primavera y el 23 de septiembre con el otoño.



- **La estrella polar:**

La Estrella Polar señala el hemisferio norte. (Es la punta del carro de la Osa Menor).

Para localizar La Estrella Polar debemos distinguir la Osa Mayor y, una vez situada, prolongaremos cinco veces la distancia de las estrellas que forman el cuadrado del carro. Así identificaremos la Estrella Polar, que ni mucho menos es la más brillante de la cúpula celeste como muchos creen.



- **El musgo:**

El sol, al hacer un recorrido este-sur-oeste, deja sombra en las zonas norte de las rocas, troncos o montañas. Es por eso, por lo que en éstas se desarrolla el musgo.

Elementos artificiales:

- **El mapa:**

El plano o mapa es la representación del terreno en la que quedan reflejadas las construcciones, vegetación, vías,... o cualquier otro punto que sea de resaltar. El mapa es pues, una representación geográfica de la Tierra o parte de ella en una superficie plana.

La finalidad del mapa es la de permitir la visualización de un sector de la superficie terrestre, como si se contemplara desde una vista aérea.

Todos los mapas no son iguales; cada tipo ofrece información específica para el uso al que están destinados. Así, existen mapas de carreteras, callejeros, topográficos, mapas panorámicos, etc.

- **La escala:**

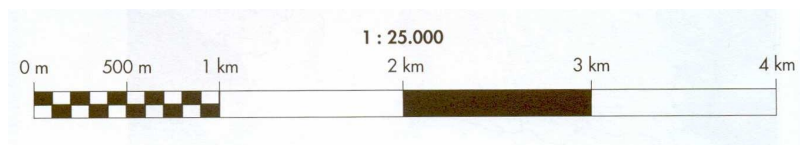
La escala muestra la distancia medida en el mapa y la correspondiente en la superficie real. Todos los mapas están diseñados a una escala, que nos permitirá realizar una medida en el mapa y conocer la distancia real en el terreno.

Tipos de escalas:

- Escala numérica → 1:50.000

Significa que un centímetro del plano representa 50.000 centímetros de la realidad, es decir, 500 metros.

- Escala gráfica →



Significa que el espacio que ocupa 1 km dibujado en la escala representa 1 km en la realidad.

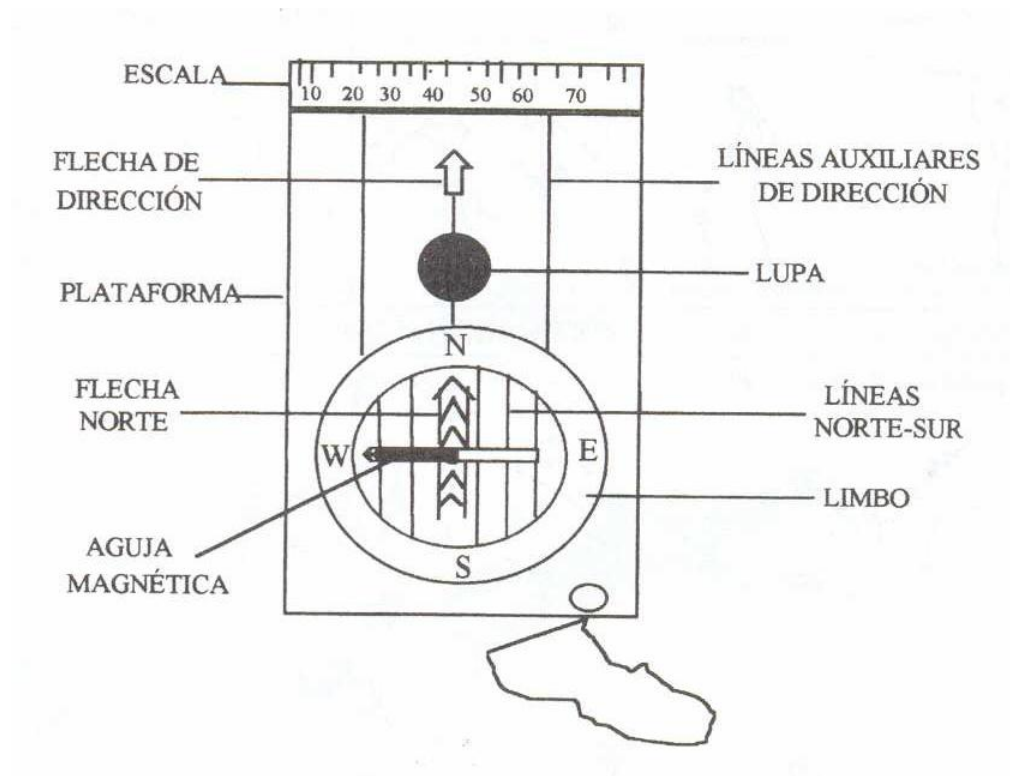
- **La leyenda:**

La leyenda es una lista donde se definen los símbolos utilizados en un mapa. La información que viene en la leyenda nos ayudará a interpretar los símbolos que están dibujados en el plano o mapa (carreteras, poblaciones, líneas de tren, límites provinciales, etc.).

- **La brújula:**

Instrumento de orientación compuesta por:

- **Flecha de dirección:** está dibujada en la base de la brújula y, una vez manipulada correctamente, nos indica la dirección a seguir.
- **Limbo:** circunferencia dividida de 0 a 360°, que gira en el sentido de las agujas del reloj. Se denomina norte del limbo a la dirección 0°.
- **Aguja magnética:** aguja imantada de dos colores (rojo-blanco o rojo-negro). El rojo indica la dirección del norte magnético.
- **Escala:** regla milimetrada que nos sirve para calcular distancias.



- **Simbología:**

Además de la información que nos da el plano, al corredor/a se le proporciona una hoja de control con información especial para la localización de las diferentes pistas o balizas.

Algunos de los símbolos que podemos encontrar son:

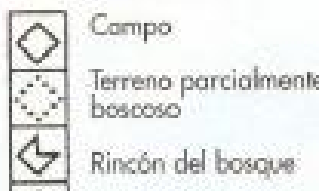
Formas del terreno:

	Depresión
	Pequeña depresión
	Hoyo

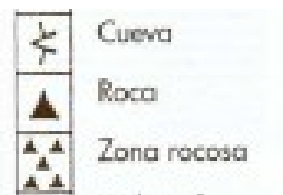
Cursos de agua y lagos:

	Estanque o lago
	Charca
	Balsa de agua

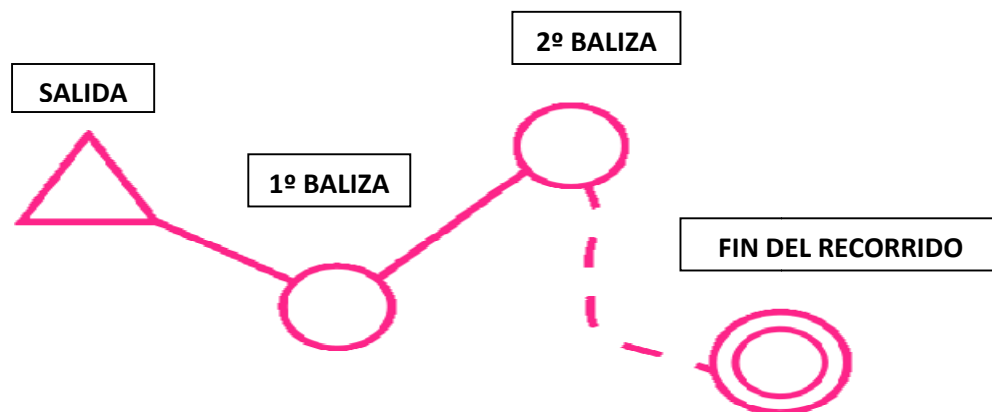
Vegetación:



Rocas y piedras:



Las balizas o pistas en un mapa de orientación se representan de la siguiente manera:



NORMAS A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DE RECORRIDOS DE ORIENTACIÓN

- Durante el recorrido no puede intercambiarse información con otro/s grupo/s de participantes.
- Debe respetarse el lugar del control o pista; queda totalmente prohibido quitarla o esconderla.
- Está completamente prohibido seguir, a propósito, a otro corredor para aprovecharse de su sentido de la orientación.
- El recorrido debe realizarse en el orden que se indica previamente.
- Deben respetarse propiedades privadas (casas, finca, cultivos, zonas de reforestación, etc.), así como el conjunto del entorno en el que se realiza la prueba (no dañar árboles, destrozarse la vegetación, realizar la prueba en silencio, etc.).
- La deportividad en la orientación es un principio fundamental. El respeto a las normas anteriores debe ser la primera preocupación de cada participante.