

## BRIEFING-BOLETÍN O INFORMACIÓN PARA EL EVENTO

Hola,

Bueno, ya falta poco para que llegué el día 29 y ya estamos nerviosos, sobre todo para aquellos que es la primera vez que váis a un evento de este tipo. Os vamos a dar unas indicaciones a todos los que participareis en esta carrera y también a los que váis a la andaina.

1º.- Aunque el evento es a las 10:00 de la mañana, no os despisteis y estar como muy tarde en Orro a las 9 ya que entre recoger dorsales y tarjetas de control y prepararos el tiempo se va muy rápido.

2º.- Mucho cuidado con los esguinces, no vaya a ser que por mirar el mapa corriendo no veáis lo que hay en el suelo y ... El mapa hay que mirarlo pero sabiendo siempre donde ponemos los pies. Aquí no es asfalto.

3º.-Y más importante que lo primero y segundo, lo pongo aquí para no olvidarme, no se os ocurra tirar nada en el monte, nada de nada, si coméis algo que lleve envoltorio lo guardáis y lo tiráis cuando lleguéis a meta.

4º.- En los cruces con carreteras, mucho ojo, aquí es posible que no haya nadie parando el tráfico. Otras cosillas:

– El trail running de orientación es en autosuficiencia, por lo que se hace necesario y obligatorio que llevéis encima agua con sales como mínimo. También podéis llevar trozos de fruta, geles, ..... El tiempo que váis a tardar estará entre 1h 30 minutos y 3 horas+-.

– Llevar con vosotros un teléfono móvil encendido y el mismo que facilitasteis a la organización por si se diera el caso (que no deseamos) de algún esguince, herida... (hay zonas bastante accidentadas). En el mapa va el teléfono de los miembros de la organización y el 061 y 112 por si fuera una urgencia vital.

Cosas sobre el mapa:

El mapa que os váis a encontrar esta a escala 1:15000 (esto quiere decir que cada centímetro del mapa son 150 m. en la realidad).

El NORTE del mapa esta siempre en la parte superior de los nombres, en la parte superior de los números de las balizas (Puntos de control) y además os lo indicaremos en el mapa con una flecha roja.

En orientación la salida se representa con un triángulo y la meta con un doble círculo. En nuestro caso salida y meta estan en el mismo lugar por lo que encontraremos un triángulo con un doble círculo en el mismo lugar del mapa.



En el mapa váis a ver unos círculos, esos círculos son los puntos de control, los cuales tienen un número encima, por estos puntos es por donde hay que pasar para hacer el recorrido, y además hay que hacerlo en perfecto orden, como estos puntos están unidos en orden por una línea no hay error posible

en seguirlos ¿Y como se que llegué a ese punto de control? Pues muy fácil, ahí tenemos colocadas las famosas balizas o no tan famosas, que es un triángulo de tela blanca y naranja del que cuelga una pinza, la cual podéis imaginar como una grapadora (no lo imaginéis y verlo más abajo), en la cual introduciremos la tarjeta de control (esto se os dará en la salida, y es una tarjeta con celdas para certificar el paso picando con la pinza que hay colgando de la baliza).



No es complicado, todos los puntos de control están situados en el camino, en cruces de caminos o en uniones decaminos.

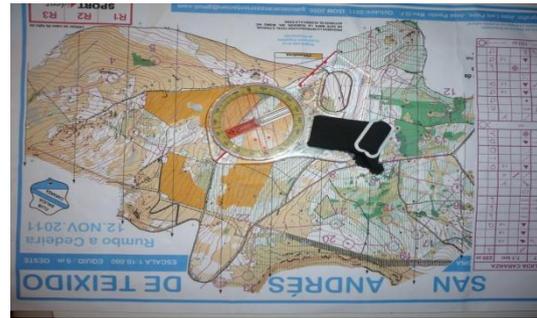
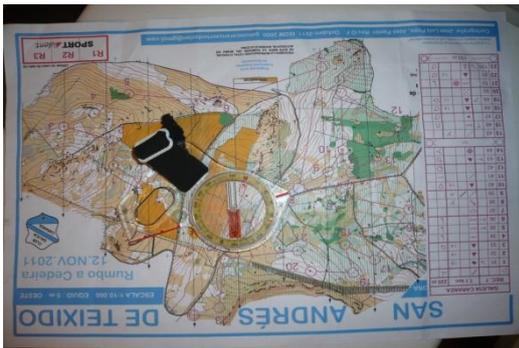


En el ejemplo podemos ver un punto (el primer dígito quiere decir que es el nº de control 8 del recorrido y el segundo número (12) es el que puedes ver en la baliza). **ESTO ES SOLO EN LA ANDAINA,** EN EL TRAIL SÓLO APARECERA UN NÚMERO YA QUE COINCIDEN Nº DE CONTROL CON Nº DE BALIZA

### Conceptillos de orientación para los novatos (poca cosa, a ver si os vale de algo):

- Lo más importante en orientación es saber en el punto que nos encontramos dentro del mapa.
- Una vez sabemos esto, lo siguiente más importante para saber por donde ir, es orientar el mapa igual que el terreno. Y diréis, como consigo esto ?. Pues con la brújula (esto en principio porque tambien se puede orientar observando el terreno y el mapa).
- Para que la brújula funcione bien tiene que estar plana, nada de inclinarla mirando para uno o hacia el suelo, siempre plana, si no, no marca bien el norte (que es lo que nos interesa).
- Una vez vemos el norte en la brújula tenemos que colocar el mapa debajo de tal forma que coincida

norte del mapa con norte de la brújula (la brújula nunca se mueve, se mueve el mapa). Ya tenemos el mapa orientado.



El primero por la izquierda esta bien orientado (norte de brujula: zona roja, coincide con el norte del mapa). En cambio el segundo podemos observar que no.

- Y ahora que?: pues si el mapa y el terreno están igual, fácil, lo que hay delante mía en el mapa tiene que haberlo en el terreno, lo que hay a la izquierda en el mapa tiene que haberlo en el terreno. Con eso si se donde estoy ya se para donde tirar. Es como si dibujara una linea imaginaria desde donde estoy en el mapa y la prolongara fuera de el en la realidad. Y tirando por esa linea llegaré al mismo lugar que veo en el mapa.

– La teoría es sencilla pero luego a veces se lío uno.

- La historia es que va todo de “puta madre” siempre que nos desplazemos en la misma dirección, pero cuando cambiamos esta, hay que girar el mapa y volverlo a orientar (norte del mapa con norte de la brújula). Hacer esto rápido requiere práctica.
- En todo caso la orientación va a ser sencilla porque practicamente en todos los desvíos y cruces va a haber colocada una baliza. Es casi como seguir un mapa de carreteras.