

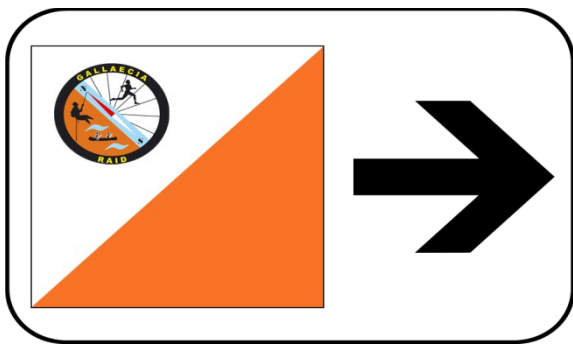
PEQUEÑA AYUDA PARA DEBUTANTES

Como hay gente que va a ser la primera vez que va a enfrentarse a una prueba de orientación en bici de montaña vamos a hacer una pequeña guía con cosillas para que os sea un poco más fácil vuestro debut.

1º) Toda la información de la prueba (como inscribiros y dónde es):

<http://fegado.es/events/view/ldvidubnu6wx/>

Aunque desde las zonas cercanas estará señalizado perfectamente con la siguiente señal, lo que os hará más fácil llegar hasta el lugar de la prueba



2º) Ir a la secretaria a recoger vuestra tarjeta sportident (se denomina tarjeta pero es similar a un pen drive) y vuestro dispositivo de seguimiento GPS (moi importante es que comprobéis que este dispositivo gps este encendido antes de la salida, para que así la organización pueda saber donde os encontráis en cada momento), la tarjeta Sportident tendréis que llevarla encima para poder tickar en los puntos de control (bien podréis llevarla enganchada en la muñeca, sujeta al dedo o guardada (aunque esto hará que sea menos rápido el tickado al llegar al punto de control). Lo mejor es que llevéis una goma (tipo goma del pelo negra, no muy ancha) para poder atar esta tarjeta a donde queráis.

3º) Mirar la hora de salida que tenéis asignada (se sale de forma similar a una contrarreloj), dos días antes se publican los horarios de salida en la web de la fegado (dónde habéis hecho la inscripción) para estar a esa hora y también poder calentar un poco.

4º) Ir para la zona de salida cuando se este acercando vuestra hora (desde las zonas de aparcamientos habrá gente indicandoos como ir para la salida), el reloj de la salida cuando muestre vuestra hora realmente aún os quedan 3 minutos y empezareis a pasar por las distintas secciones de la salida y realizando las siguientes acciones:

Minuto -3	Verificación de nº, limpieza e comprobación de tarxeta SportIdent	<small>Seleccionar columna de tabla</small>	Minuto -2	Recollida do mapa na bandexa do recorrido correspondente (e obrigación do corredor seleccionar o mapa da categoría na que se atope inscrito)	Minuto -1	O mapa xa se pode consultar e colocar no portamapas* da bicicleta
------------------	---	---	------------------	--	------------------	---

5º) Una vez que cojáis el mapa que os corresponde en el minuto -2 aún no lo podéis mirar (es responsabilidad vuestra el coger el correcto, la categoría que elegisteis en la inscripción), una vez que pasais al minuto -1 podéis mirarlo y colocarlo en el portamapas, da tiempo de sobra en ese minuto, no os preocupéis y si no os da no pasa nada, salís un poco rezagados y listo.

6º) El triángulo que aparece en el mapa no es desde donde salís, si no que ese triángulo de salida esta al final de la zona balizada que recorréis una vez salís. Esto se hace para evitar el ver que dirección toma el competidor anterior de vuestra categoría. El recorrido tenéis que hacerlo siguiendo el orden ascendente de las balizas. No tiene problema ya que los puntos aparecen unidos por una línea.



Ejemplo: Aquí podéis ver marcado en rojo el recorrido efectuado por un corredor, aquí véis lo que os comentaba que las salidas están antes del triángulo de salida. Es importante saber esto ya que si no seríais incapaces de situaros en el mapa

7º) Una vez lleguéis al triángulo situaros en el mapa y pongáis el norte del mapa con el norte de la brújula y así tener el mapa y el terreno situados igual, ya podéis tomar la decisión de que camino tomar para llegar al primer punto de control.

8º) Ojo con la numeración que tienen los puntos de control,(en orientación estos números empiezan por el 31). Fijaros bien que coincida el número del mapa con el que aparece en la baliza ya que podríais estar tickando otra baliza de otro recorrido que este situada cerca de la vuestra.

9º) Ir con tranquilidad y sabiendo en todo momento por donde váis (tratar de no entorpecer a corredores más experimentados, si os piden paso, cedérselo cortésmente). Es mejor ir despacio y sabiendo donde estamos que ir rápido e equivocarse seguido. Si os pasara esto último volver al lugar donde sabíais donde estabais. Volver a centrar mapa con realidad (norte brújula con norte del mapa) , ver que coincide todo y listo. Lo que esta delante vuestra en la realidad tiene que estar delante vuestra en el mapa.¡¡ Y adelante de nuevo!!.

10º) Una vez lleguéis a la última baliza (la codificada con el nº 100) os aparece otra vez una zona con cinta de balizar, con solo seguir por ese camino, ya llegáis a meta, allí hay que tickar

igual que si fuera una baliza y luego nos dirigimos a la descarga de la tarjeta donde nos darán un papelito con el recorrido realizado: con tiempos parciales entre balizas y tiempo total.

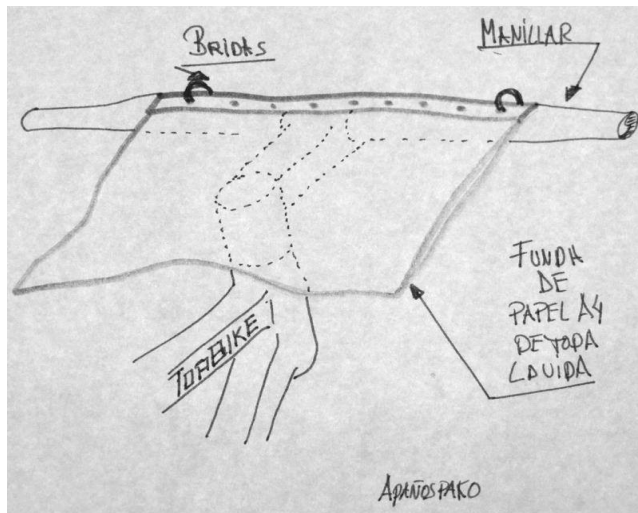
11º) Ya podéis relajaros, tomar un agua o refresco cortesía de coca-cola. Y por supuesto ir a las próximas o-bm que serán el próximo sábado 14 de Noviembre en Pontevedra y 28 de Noviembre en Arteixo.

<http://fegado.es/events/>

12º) Esperamos que hayáis disfrutado de la carrera.

AHORA OS VAMOS A DECIR COMO HACER UN PORTAMAPAS CASERO:3 MODELOS DISTINTOS

Este es supercasero



Un poquito más sofisticado

Material necesario:

Lámina tamaño A4 de plástico o cartón duro (en caso de que no llueva).

3 bridas.

4 pinzas para papel.

Paso a paso:

1. Colocamos el soporte A4 horizontalmente sobre el manillar de la bicicleta, de tal forma que quede centrado.
2. Debemos fijar el soporte en tres puntos. Uno en la potencia y dos en el manillar (uno a cada lado de la potencia, intentando que queden alejados a ésta para darle más estabilidad). Para ello, observaremos nuestro manillar y buscaremos los puntos que mejor fijación permitan, realizando dos agujeros para cada punto.

3. Colocamos las bridas, las cuales deberán ser lo suficientemente robustas.

4. Ahora solo os falta el mapa, el cuál podéis sujetar con cuatro pinzas para papel, que no sean demasiado pequeñas ya que con las vibraciones y la velocidad se podrían soltar o no sujetar bien el mapa.

El problema de este portamapas es que no se puede girar, pero como solución rápida es suficiente.



Ahora uno que se puede girar y también casero:

