

## PEQUEÑA AYUDA PARA DEBUTANTES

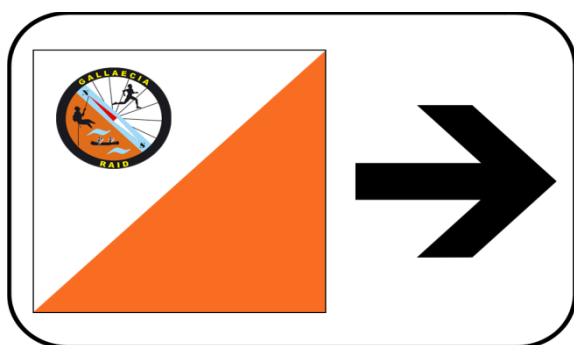
Y

### FABRICACIÓN DE PORTAMAPAS CASEROS

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) Mirar donde es la prueba

[https://agaco.intranetdeportiva.com/intranet/media/attachments/file/5283a69def597-como\\_chegar.pdf](https://agaco.intranetdeportiva.com/intranet/media/attachments/file/5283a69def597-como_chegar.pdf). Aunque desde las zonas cercanas estará señalizado perfectamente con la siguiente señal, lo que os hará más fácil el llegar .



2º) Ir a la secretaria a recoger vuestra tarjeta sportident, y colocarla en la bici atada con cordón (podéis optar por enrollarla al lado de la empuñadura del manillar cada vez que ticeis en un control), con el yoyo o con una goma. (recordad que durante el recorrido no podéis separaros de la bici para tickar las balizas ni saliros de los caminos).

3º) Mirar la hora de salida que tenéis asignada para estar preparados y también poder calentar un poco. Lo podeis hacer en el área de calentamiento designada y con el mapa que os daremos en secretaria o podéis traerlo impreso de casa (descargarlo en el evento en [www.fegado.es](http://www.fegado.es)). Así os vais familiarizando con lo que os vais a encontrar.

<https://agaco.intranetdeportiva.com/intranet/media/attachments/file/52852579ec221-horasdesalidaporclubes.pdf>

4º) Ir para la zona de salida cuando se este acercando vuestra hora os llamará por vuestro nombre personal de la organización, 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:

<b>Minuto -3</b>	Verificación de nº, limpieza e comprobación de tarxeta SportIdent	<b>Minuto -2</b>	Recollida do mapa na bandexa do recorrido correspondente (e obrigación do corredor seleccionar o mapa da categoría na que se atope inscrito)	<b>Minuto -1</b>	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 poner 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, como veis en la imagen anterior hay dos números separados por un guión, el primero es el orden de vuestro control en carrera (1,2,3,4...) y el segundo es el nº que aparece en la baliza (en orientación empiezan estos

números en 31). Fijaros bien que coincida el segundo 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 cortesía de coca-cola o unas cervecitas en el bar (esta hay que pagarlas claro) y lavar vuestra bici en la zona habilitada para ello. Y por supuesto ir a la siguiente o-bm que será el próximo sábado 23 de Noviembre en Arteixo, organizada por nuestros amigos los Jarnachos.

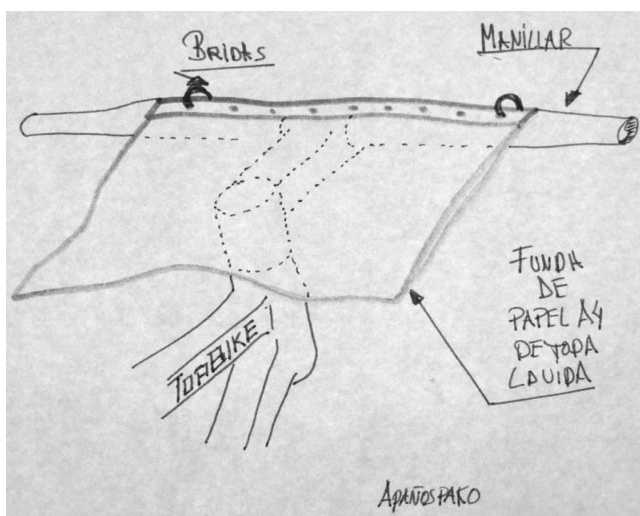
<http://fegado.es/events/view/ddc47cb1c32f/>

12º) Esperamos que hayáis disfrutado de la carrera.

## **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:

