

Afouteza, compás e... sentidiño (sempre lendo mapa)

Activación. Retomar a actividade da orientación nun terreo tan esixente coma o **Monte Forgoselo** ten que ser unha motivación e un reto para cada un de vós. Son tres mapas complexos, debuxados polas mans expertas dos nosos cartógrafos **Iván Mera**, **Javier Arufe** e **Martín Morales**. Toca desfrutalos, pero recorda encaixar a categoría na que te inscribas ao teu nivel técnico de orientación, tanto físico como cognitivo.

Campionato Galego Xunta de Galicia de Distancia Longa: Temos preparados un total de 21 exercicios, 21 trazados diferentes, practicamente un por categoría oficial, que porán a proba a túa preparación. Durante a progresión has de ter en conta:

- **A dureza física.** Haberá esixencia no tempos de carreira tanto por distancias como pola dificultade que impón o relevo, os elementos e a vexetación ao avance.
- **A táctica.** Os trazados darán importancia aos tramos e non á localización das balizas. Vaste enfrontar, como mínimo, a unha tirada longa adaptada á túa categoría na que terás que identificar as diferentes **eleccións de ruta** e executar o tramo aplicando múltiples técnicas de orientación.
- **Complexidade técnica.** As tiradas longas convivirán con tramos máis curtos e técnicos, na liña dunha distancia media, que romperán o teu ritmo de carreira, requirirán dunha máxima concentración e impedirán que anticipes os tramos seguintes. Concentración !

A paleta. Os trazados ofrecerán unha paleta de escenarios intencionadamente cambiantes: **espazos abertos** nos que estarás exposto á presenza doutros corredores e haberás de tomar decisións a altas velocidades de carreira, **tramos de bosque** de piñeirais e valgadas, bosques illados de frondosas e **mosaicos labirínticos** nos verdes (símbolos 409 e 410) nos que has de asumir que a velocidade se reduce, incluso ata por baixo do 20% pero que poden ser atravesados por sendeiros difusos marcados polo paso do gando.

Na medida do posible, os trazados dirixirán aos orientadores e invitarán á **navegación**, recorrendo a **reenvíos** para abrir alternativas interesantes, ou incluso a curtos "**tramos mortos**" (sen orientación) para evitar esa loita inxusta no modelo cartográfico de malla de verdes con sendeiros difusos. Recomendo que traballedes a abstracción tomando **referencias destacadas no terreo** (e no mapa) para avanzar con confianza. Como norma xeral nestes espazos será necesario aplicar a técnica de "**orientación somera**" (non precisa).

O uso do símbolo 531 (aspa x). Como norma xeral, na maioría do mapa correspóndese con elementos especiais feitos polo home relacionados co manexo do gando, de carácter temporal e polo tanto móbiles (ollo porque non sempre estarán cartografados). Tamén empregado por algún dos cartógrafos para representar pequenas construcións-ruínas de pedra.



O esquema da carreira. Desta vez entraremos no mapa polo **sur** no seu límite coa aldea de Goente (**presaída de -6 minutos no mesmo paso canadense**) e a chegada estará a aproximadamente 1500 m de distancia. Recorda portar **líquidos** para desfrutar moito tempo no mapa, posto que soamente tres categorías disporán de avituallamento en carreira (emprazados ao pé dunha das balizas e resaltado na correspondente columna da descrición de control, así que ollo: asegura e ficha primeiro... e despois hidrátate se o necesitas).

Sede felices

Jorge Piñeiro
Sociedad de Montaña Ártabros