

## CONSEJOS Y CONCEPTOS BÁSICOS DE ORIENTACIÓN tanto para el trail como para la andaina

### CONSEJOS

Ya falta poco para que llegué el día 23 y ya estamos nerviosos, sobre todo para todos aquellos que es la primera vez que váis a un evento de este tipo.

Para que os sintáis un poco más preparados 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, regalito y tarjetas de control el tiempo se pasa volando.

2º.- En los cruces con carreteras, mucho ojo, aunque va a haber voluntarios en los cruces siempre prestar mucha atención.

3º.- 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 trocitos de fruta, geles, ..... El tiempo que váis a tardar estará entre 1h 40 minutos y 3 horas+.

4º.- En la andaina pondremos un avituallamiento líquido.

5º.- Llevar con vosotros un teléfono móvil encendido, que sea el mismo que facilitasteis a la organización por si se diera el caso (que no deseamos) de algún esguince, heridas.... En el mapa van los teléfonos del equipo de seguridad de la organización. Y 061 y 112 por si se diera el caso de ser **urgencia vital**.

6º.- 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 estamos en asfalto.

7º.- Os pedimos, por favor, no tiréis nada en el monte, nada de nada, si coméis algo que lleve envoltorio lo guardáis y lo tiráis cuando lleguéis a la meta.

### CONCEPTOS BÁSICOS DE ORIENTACIÓN

- El mapa que os váis a encontrar esta a escala 1:10000 (esto quiere decir que cada centímetro del mapa son 100 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 ascendente, 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 de caminos.

- Habrá pintadas algunas cruces ( X ), eso quiere decir que por esa carretera o camino no se puede circular.

- También habrá pintados unos paréntesis invertidos ) ( , esto significa que es un paso obligatorio, y por lo tanto habrá que cruzar entre esos dos paréntesis.



Baliza de orientación



Pinza: para tickar la tarjeta de control  
Estará en nuestro caso colgada con un cordón de la baliza

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO:		
		NOMBRE:				H. LLEGADA			
		EQUIPO:				H. SALIDA			
						TIEMPO:			
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Tarjeta de control: aquí tickaremos con la pinza la casilla correspondiente

### Como ir por el camino correcto

- 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 o orientado el

mapa con el terreno

- 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) y ya tendremos 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 delante mía en el terreno, lo que hay a la izquierda en el mapa tiene que haberlo a mi izquierda en el terreno. Con eso si se donde estoy, ya se para donde correr o caminar. 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 "genial" 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, tranquilos, la orientación va a ser sencilla porque en los desvíos y cruces mas complicados va a estar colocada una baliza. Será casi como seguir un mapa de carreteras.
- **Os adjuntamos a este boletín un mapa de esta prueba de otros años, así ya tenéis un poquito más de idea.**