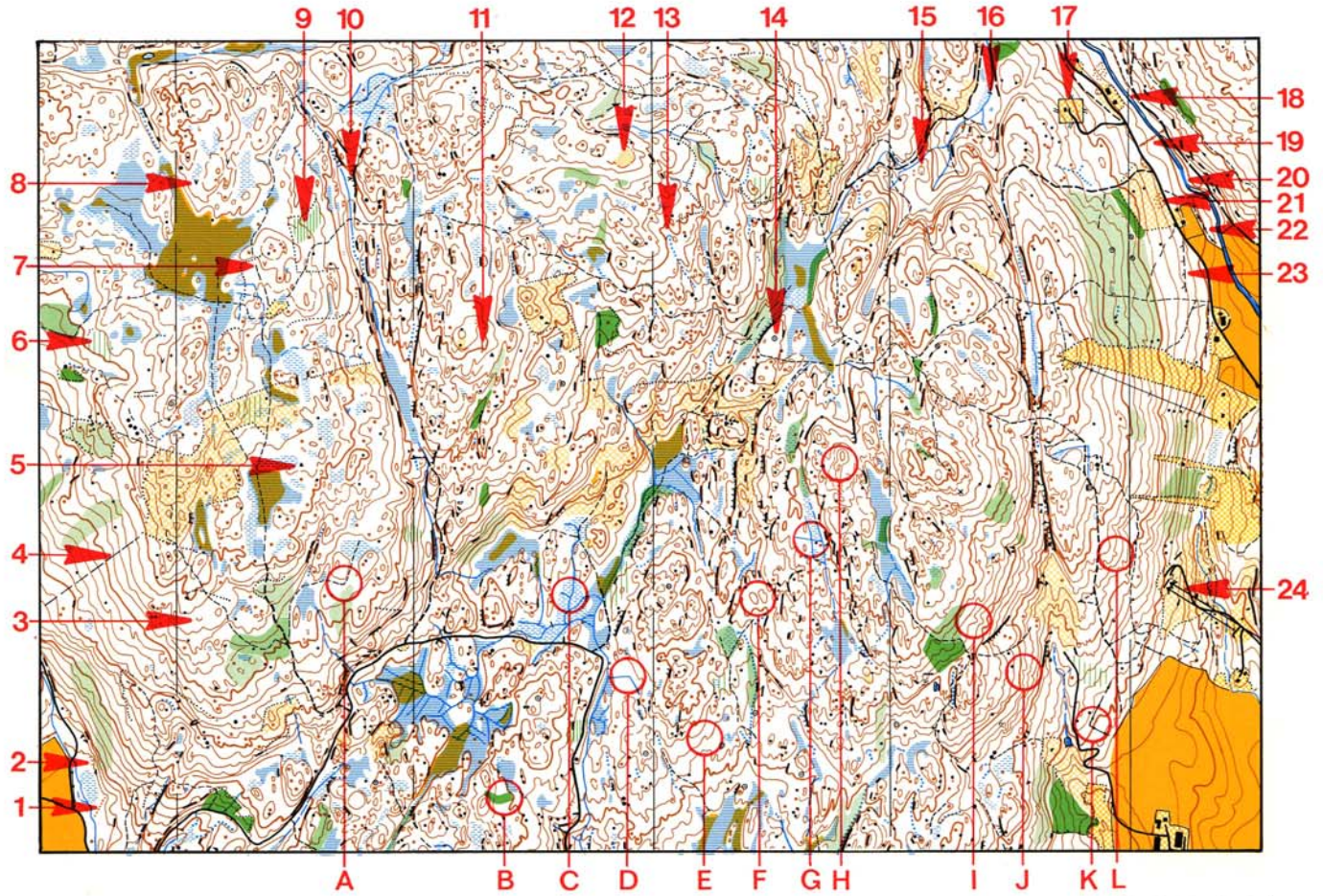




Test de descripción de controles/leyenda.

* Cada flecha numerada apunta a un símbolo del mapa y cada flecha con letra a un emplazamiento de control. Rellena la tabla inferior con el significado de cada símbolo cartográfico y el emplazamiento del control. El folleto **descripcion de controles** (IOF 1979) o alguno similar contiene un completo resumen de todos los símbolos cartográficos.



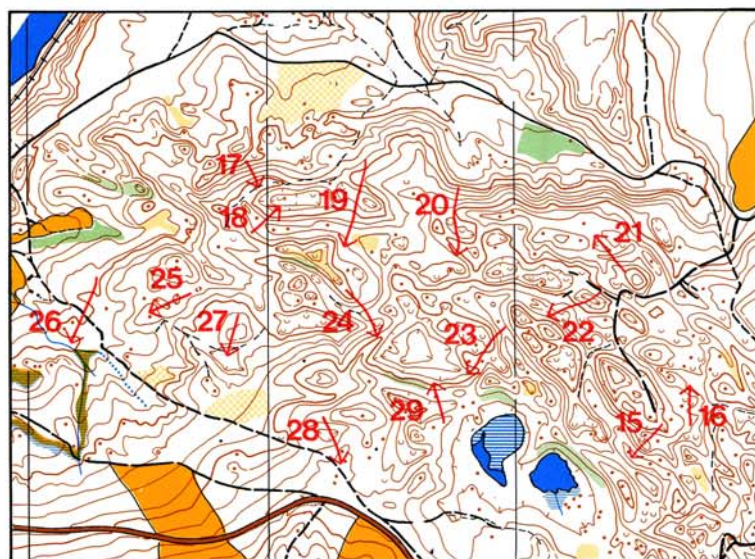
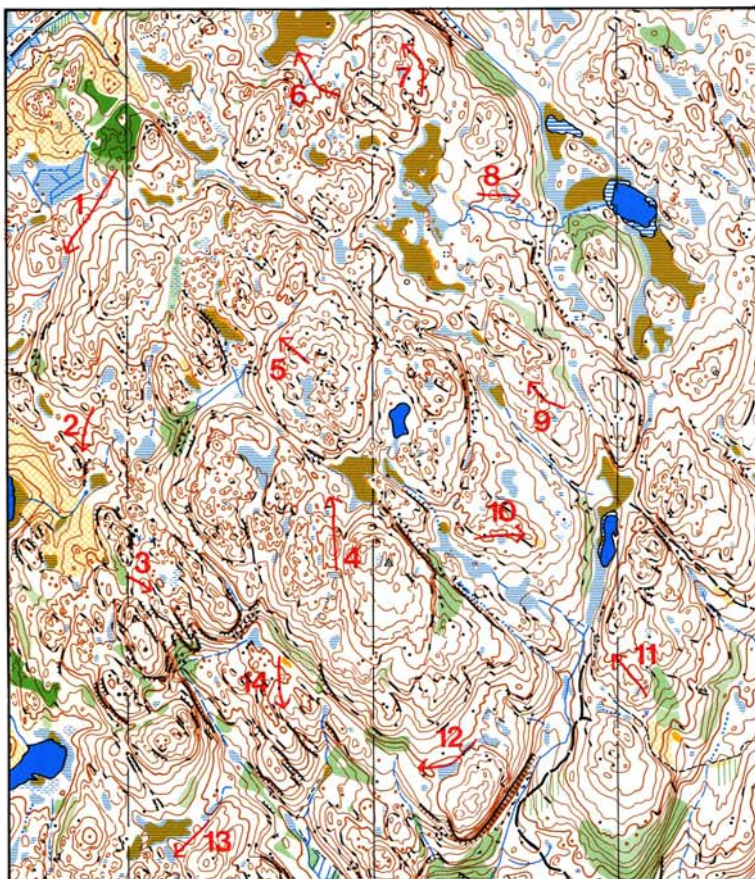
1 _____	13 _____	A _____
2 _____	14 _____	B _____
3 _____	15 _____	C _____
4 _____	16 _____	D _____
5 _____	17 _____	E _____
6 _____	18 _____	F _____
7 _____	19 _____	G _____
8 _____	20 _____	H _____
9 _____	21 _____	I _____
10 _____	22 _____	J _____
11 _____	23 _____	K _____
12 _____	24 _____	L _____



Curvas de nivel

Algunos orientadores son muy buenos anticipando el terreno al comprender perfectamente las curvas de nivel. El terreno asciende y desciende para ellos.

* Esta es tu oportunidad de practicar la observación de subidas y bajadas. Pon una cruz en la casilla correcta por cada flecha numerada.



	Bajada	Subida	Bajar-subir	Subir-bajar	Bajar-subir-bajar	Subir-bajar-subir	Baj.-sub.-baj.-sub	S.-b.-s.-b.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								

_____ p.

¿Qué se requiere para ser un buen orientador?1

SER BUENO EN LA LECTURA

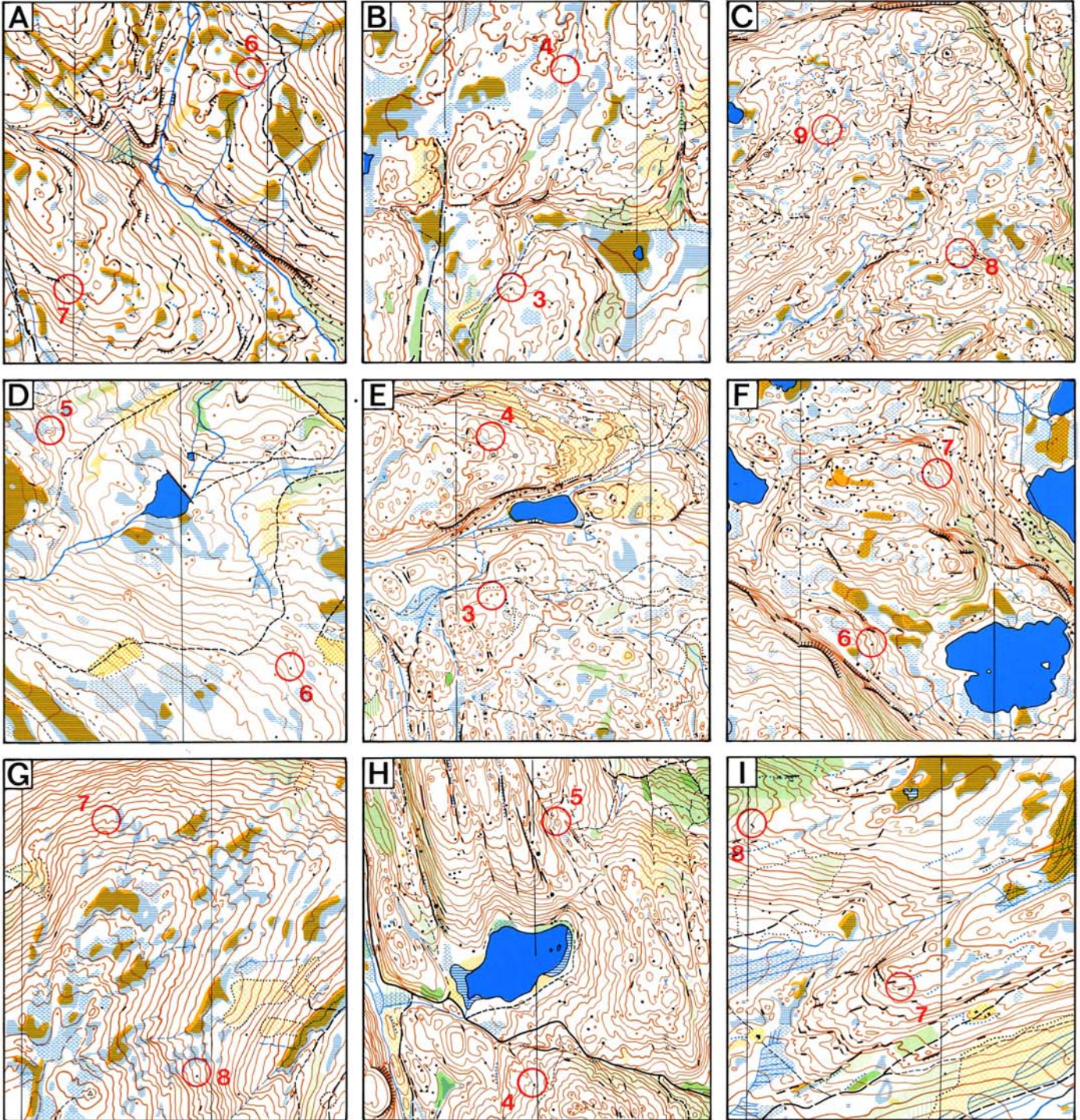
Poder convertir rápidamente una "imagen del mapa" en "imagen del terreno" y reconocer así, un lugar donde nunca antes se ha estado. Y por el contrario, convertir esa "imagen DEL MAPA terreno" en "imagen del mapa" para relocalizarse.



Evitar subidas innecesarias.

El camino más corto entre dos puntos es la línea recta. Algunas veces, sin embargo, puedes ahorrar tiempo y fuerza eligiendo una ruta que evite demasiadas subidas.

* Dibuja las rutas que eviten estas subidas innecesarias.



¿Qué se requiere para ser un buen orientador? 2

_____ p.

ESTAR EN BUENA FORMA

Ser capaz de llevar el máximo ritmo durante toda la carrera, y ser capaz de hacerlo sin perder la concentración o la orientación de precisión.



Análisis de rutas

En esta ficha hemos elegido dividir la ruta entre dos controles en tres zonas diferentes:

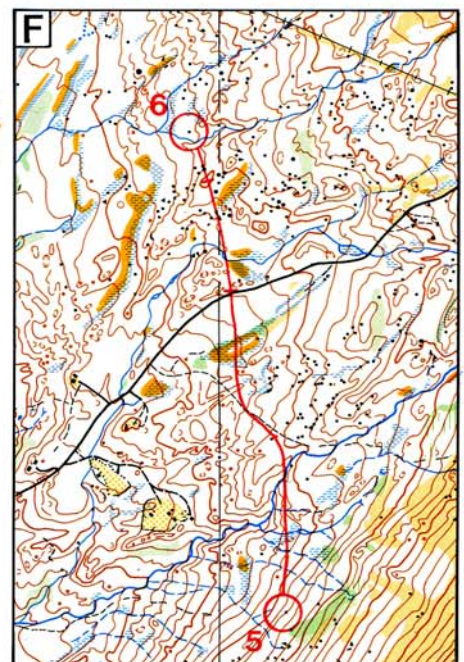
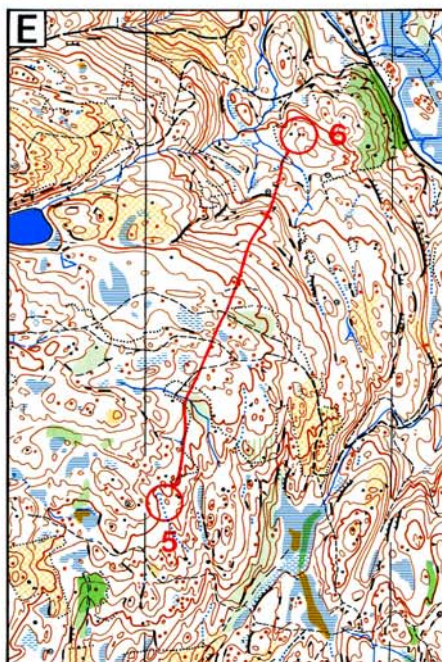
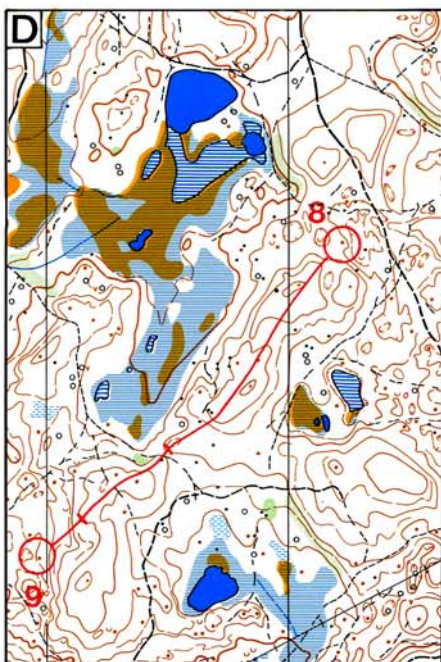
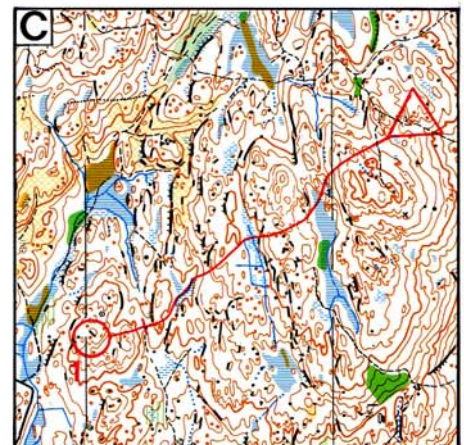
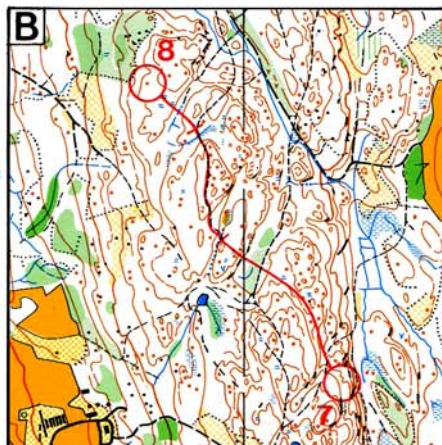
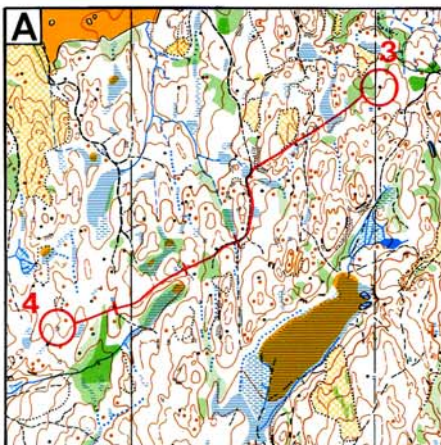
Zona verde: Normalmente nos la encontramos al comienzo de una ruta. Es una zona de orientación somera, de navegación hacia un detalle grande, o donde podemos seguir pasillos (caminos, arroyos, crestas, etc). En las zonas verdes se puede correr por tanto, muy rápido.

Zona amarilla: Son zonas donde el mapa deberá leerse con más cuidado. Normalmente el objetivo es encontrar el "PUNTO DE ATAQUE" (la referencia más clara antes del control). Una segunda meta puede ser encontrar un pasillo que seguir.

Zona roja: Areas en una ruta donde debes orientarte con muchísimo cuidado. Normalmente abarca desde el punto de ataque hasta el control. Algunas veces hallamos zonas rojas entre controles, por ejemplo, cuando atravesamos una zona con muchos riscos, donde siempre debes saber con exactitud donde te encuentras sobre el mapa.

Algunas rutas contienen una o dos zonas tipo. Otras pueden contener constantes cambios de un tipo de zona a otra.

* En los siguientes ejercicios, los cambios de zona están señalados con una pequeña marca que atraviesa la ruta. Indica que tipo de zonas crees que hay entre estas marcas. Usa las abreviaturas V, A, R.



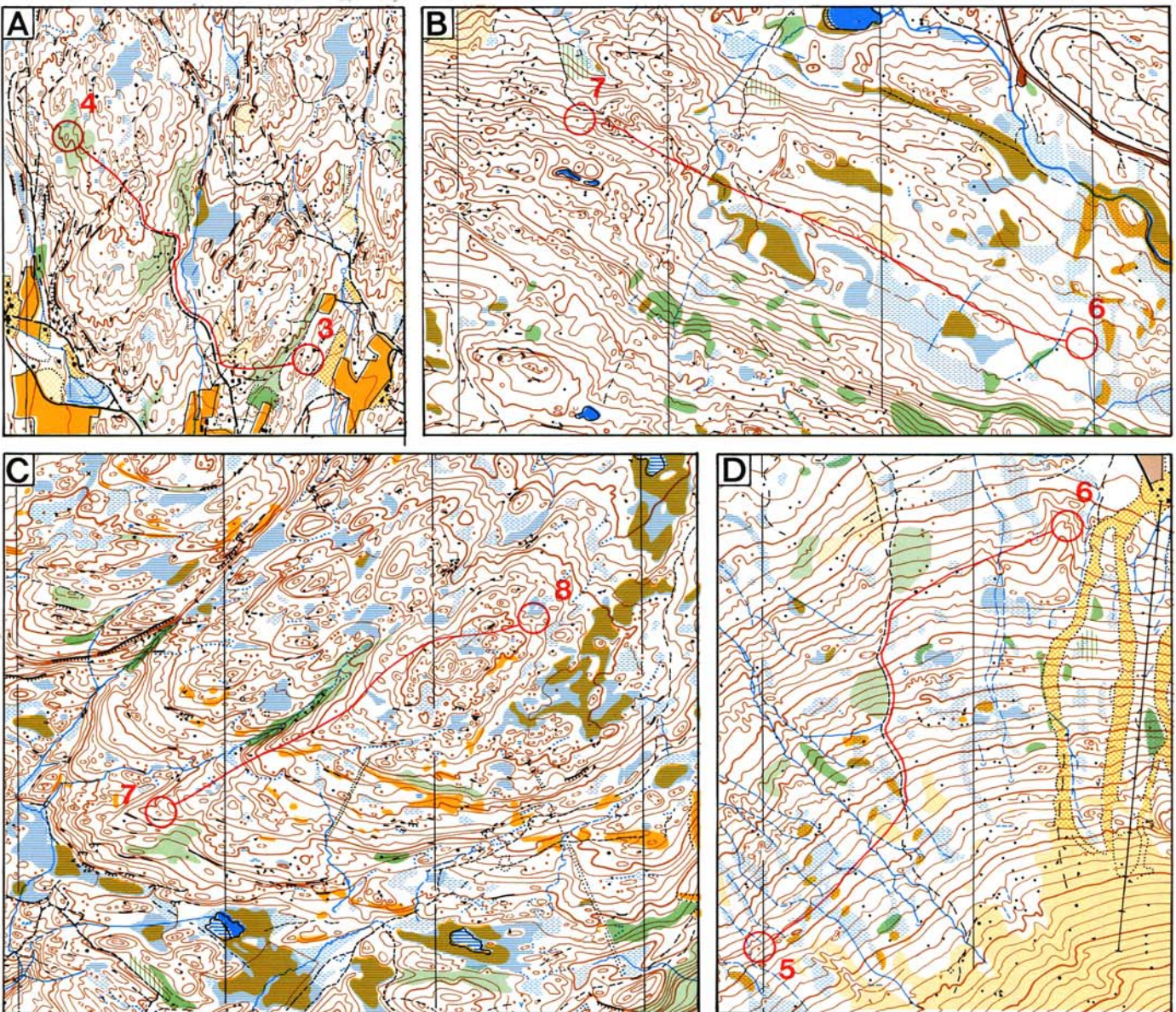


Planeamiento en zonas muertas.

No todos los tramos requieren la misma cantidad de planeamiento. En terreno llano donde la elección de ruta es directa al control, el planeamiento trata exclusivamente de como atacar el control. Los tramos en terreno más ondulado requieren más a menudo un **análisis de la elección de ruta**. Aquellos que son buenos anticipando el planeamiento pueden ahorrar mucho tiempo.

Las **zonas muertas** son tramos de la zonas verdes donde no es necesario leer cuidadosamente el mapa ni tampoco seguir un rumbo preciso con la brújula. Las zonas muertas se deben usar para elegir rutas futuras o planear el trabajo en el control. **El análisis anticipado de elecciones de ruta** se puede hacer también en las subidas lentas pronunciadas, donde esto es más necesario...

* En los tramos presentados debajo están dibujadas unas rutas. Señala con cruces donde comienzan y terminan las zonas muertas.



¿Qué se requiere para ser un buen orientador? _____ p.

BUENA TECNICA DE CARRERA

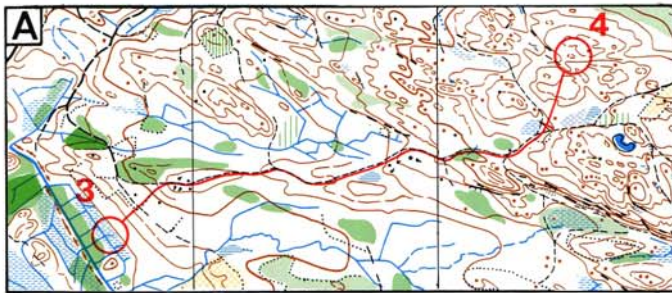
Poder correr rápidamente sin realizar demasiado esfuerzo, cuesta arriba, cuesta abajo, en terreno llano, sobre zonas pedregosas, pantanosas o taladas y a través de zonas verdes.



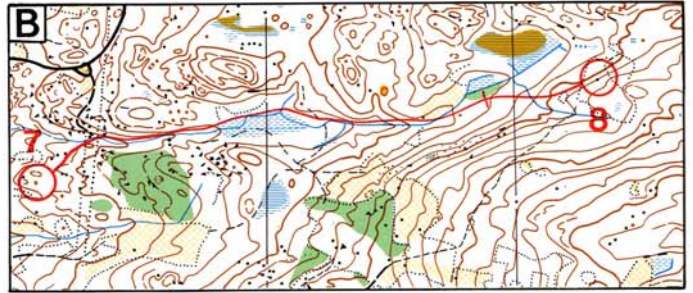
Memorización del mapa

Debes tratar de recordar los detalles mas claros del mapa a medida que los vayas pasando. Es importante ser capaz, mientras corremos, de ENTRESACAR las REFERENCIAS IMPORTANTES del mapa. También es importante observar los detalles del terreno. Esto será útil si cometes un error y debes reconstruir la ruta.

* En los ejercicios A y B sigues pasillos. Estudia la ruta hasta la marca durante 30 segundos, ponte de acuerdo sobre qué 4 detalles del terreno son más evidentes. Cubre el mapa y escribe debajo estos detalles y como los encontrarías. Si los detalles están a la izquierda o a la derecha, escribe I o D.

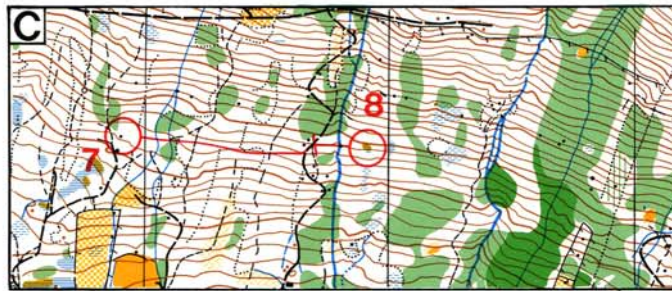


1 _____
2 _____
3 _____
4 _____

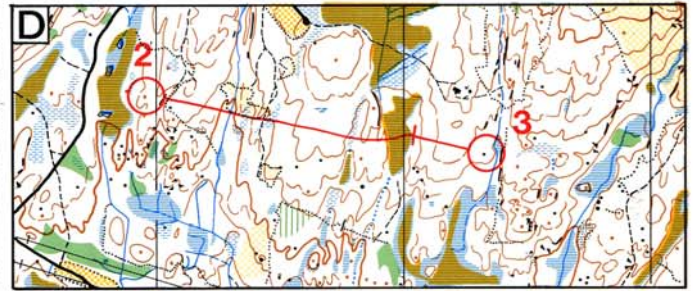


1 _____
2 _____
3 _____
4 _____

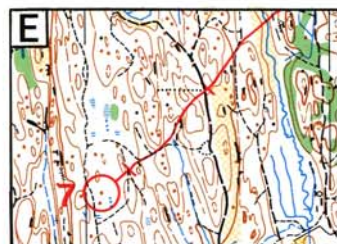
* En los ejercicio C y D sigues un rumbo. Estudia la ruta hasta la marca durante 30 segundos. Cubre el mapa y escribe debajo los 5 detalles del terreno más importantes y como los encontrarías. Recuerda anotar a que lado del detalle te encuentras.



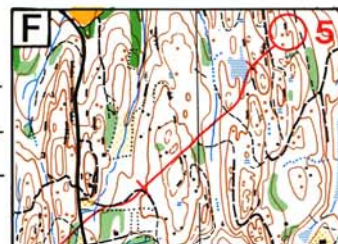
1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____



1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____



1 _____
2 _____
3 _____



1 _____
2 _____
3 _____

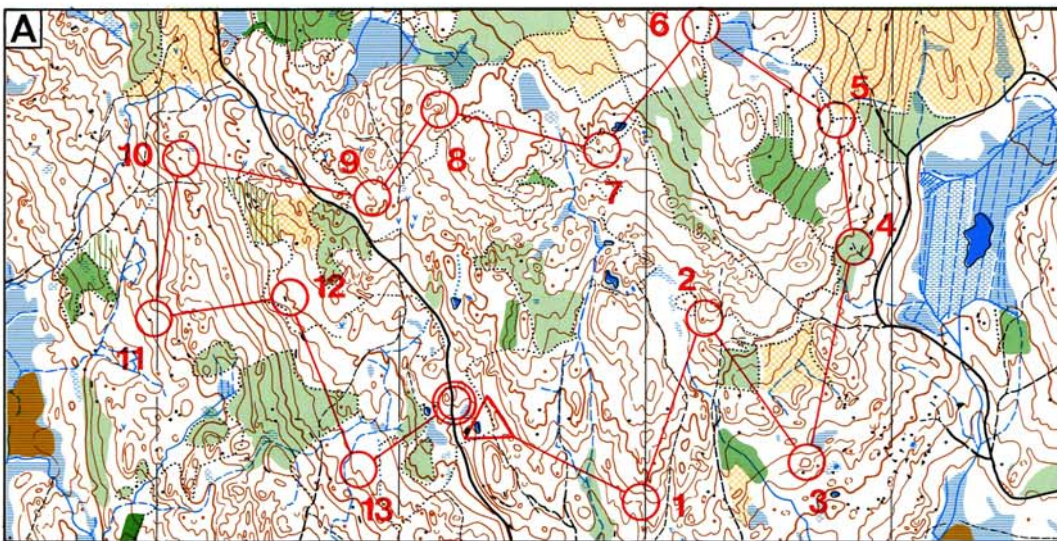


Orientación somera con brújula.

Cuando sigues un rumbo somero, constantemente encuentras **referencias direccionales** (un árbol, piedra, tocón, etc.) a lo largo del rumbo. Algunas veces, puedes cambiar las referencias direccionales con detalles similares. Al comprobar el rumbo, la brújula puede mostrar una dirección diferente a la esperada. Puede ser especialmente difícil mientras corremos a través de vegetación espesa o a lo largo de laderas. Es importante pues, ser capaz de seguir un rumbo somero mientras corremos.

**¡CUANDO SIGAS UN RUMBO, CONFIA EN LA BRUJULA!
¡NO EN LO QUE TU PIENSES QUE ES LA DIRECCION CORRECTA!**

* Muévete lentamente alrededor de la habitación y toma los rumbos entre los controles en la carrera de abajo. Mientras te mueves, tacha el rumbo correcto.



▷ - 1.	210°	215°	132°
1. - 2.	305°	22°	300°
2. - 3.	149°	161°	168°
3. - 4.	14°	18°	24°
4. - 5.	380°	385°	391°
5. - 6.	329°	335°	340°
6. - 7.	230°	235°	242°
7. - 8.	309°	316°	322°
8. - 9.	238°	242°	249°
9. - 10.	314°	320°	324°
0. - 11.	205°	212°	218°
11. - 12.	77°	91°	96°
12. - 13.	163°	170°	176°
13. - ○	64°	69°	75°

Correr a lo largo de una línea.

Es lo que haces cuando sigues el rumbo de la brújula en el que sigue la línea recta entre dos controles.

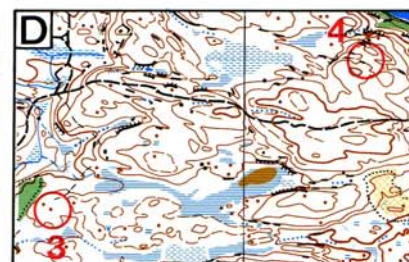
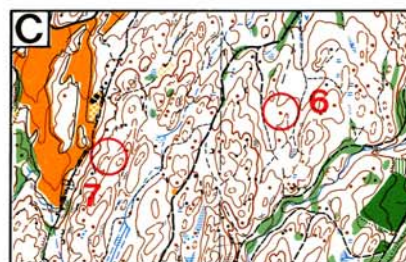
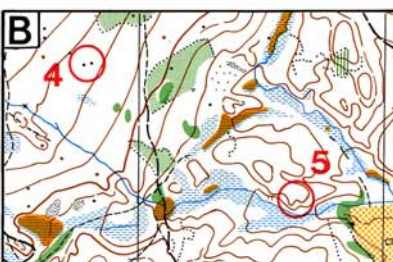
Correr con el sol.

Mientras seguimos un rumbo somero en una zona verde, observamos que dirección muestra la brújula con respecto al sol. Es posible entonces encontrar nuevas referencias de dirección usando el sol o las sombras.

Correr a la aguja.

En lugar de fijar un rumbo con la brújula puedes observar sobre el mapa una DIRECCION APROXIMADA a seguir hacia un pasillo o un detalle importante. Puedes comparar el ángulo de la aguja con tu dirección de carrera, usándolo como un rumbo somero.

* En cual de las 8 direcciones principales correrías cuando llegues al control. Dibuja tu ruta elegida (mira la tarjeta rumbos de la ficha 13).



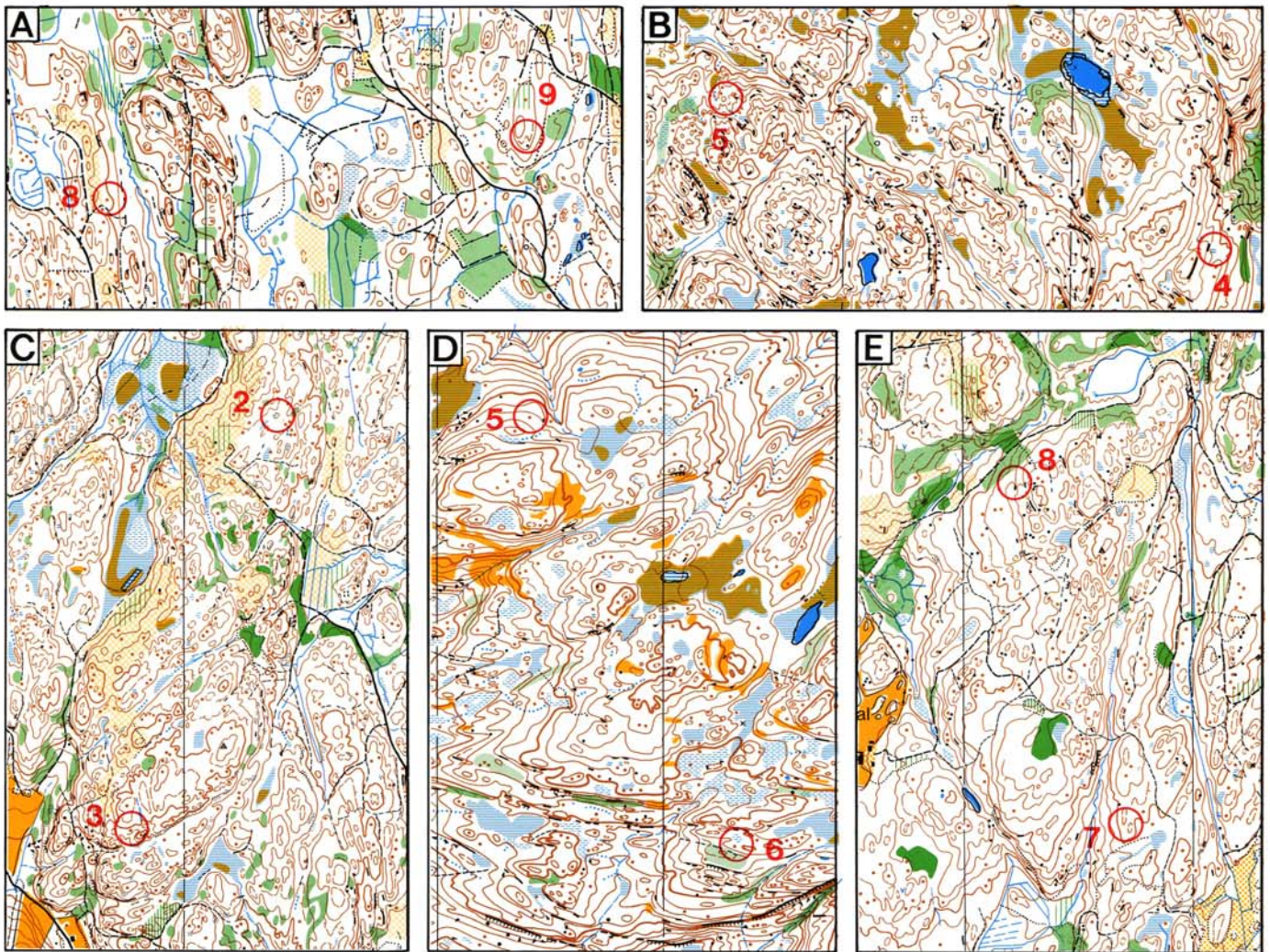
A _____
B _____
C _____



Semáforo. Luz verde.

Al estar en una zona de luz verde, deberías dirigirte hacia una gran referencia o correr a lo largo de un pasillo importante.

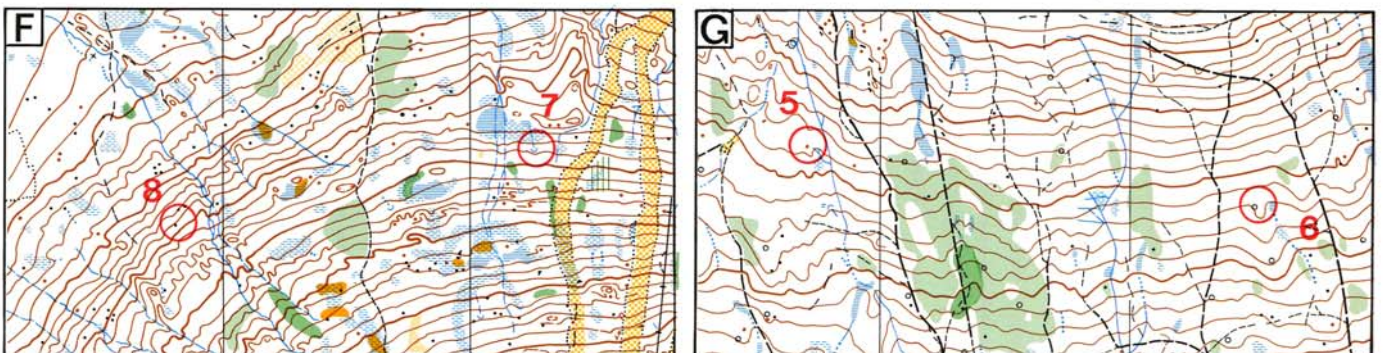
* Dibuja tu ruta elegida a un punto de ataque. Señala las zonas de luz verde con marcas antes y después, y escribe V entre estas. Señala también si tu plan sigue un rumbo somero (OS).



Leyendo curvas.

Leer curvas es una técnica de orientación que algunas veces puede sustituir a la orientación somera. También aquí, es importante ir cogiendo grandes referencias para relocalizarte antes del punto de ataque.

* Usa esta técnica en el ejercicio siguiente y dibuja tu ruta elegida hasta una referencia importante.





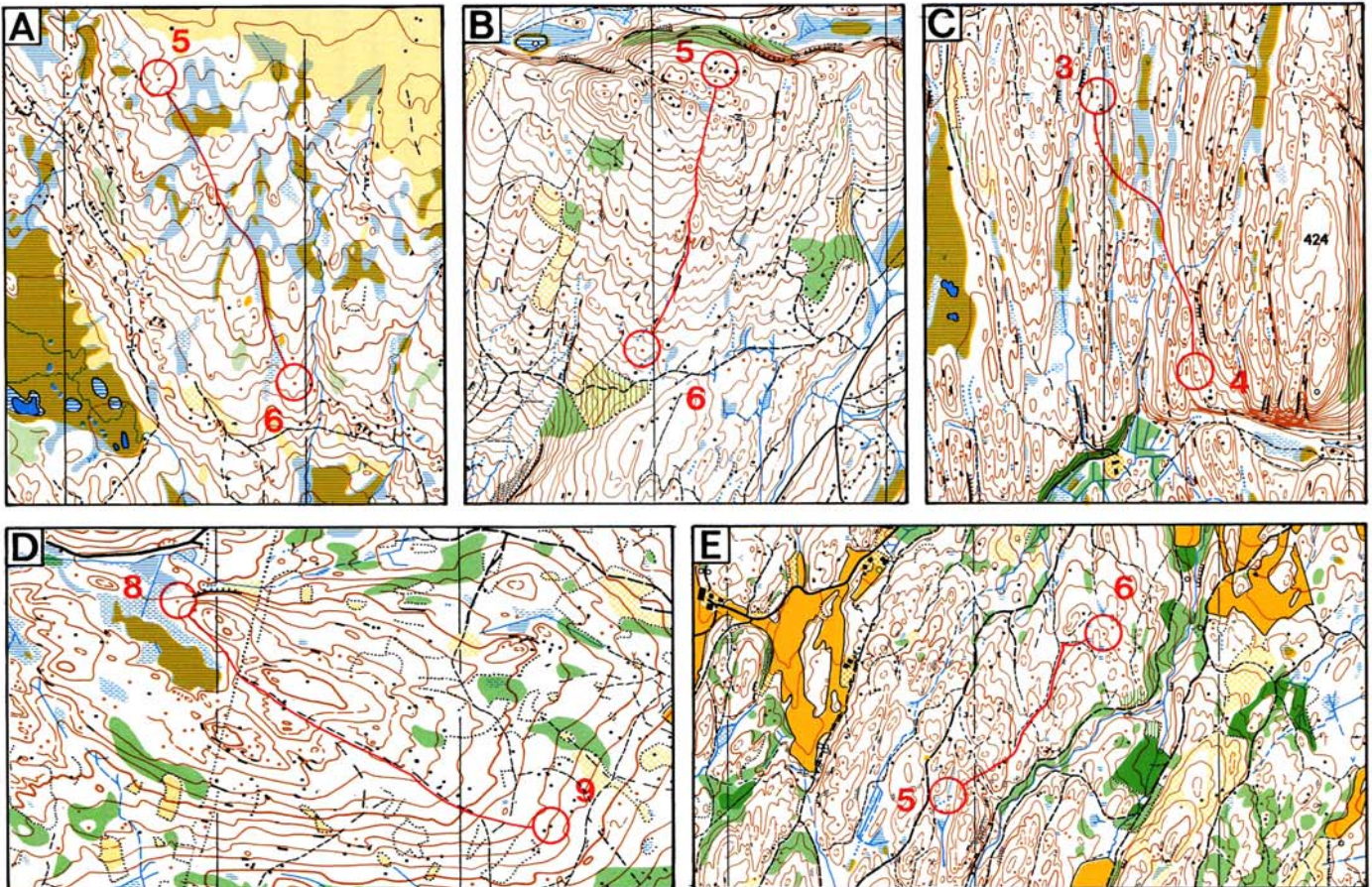
Control direccional.

Una vez decidida una ruta y siguiéndola en el mapa, es fácil terminar siguiendo un pasillo similar pero diferente al planeado inicialmente. Algunas veces dos pasillos similares pueden tener también la misma dirección, provocando así grandes errores.

Si sobre el mapa descubres la ocasión de encontrarte con un **error paralelo**, estas en una zona de luz amarilla típica. El ritmo DEBE ser reducido, o pararse completamente para leer el mapa cuidadosamente.

Si, por habito, siempre tomas rumbo con la brújula y controlas constantemente la dirección de carrera, serás capaz de pararte en cada control direccional antes de cometer un error paralelo.

* Sobre los tramos en los recuadros inferiores están dibujadas las rutas elegidas. Coloca un círculo alrededor del punto donde es posible cometer un error paralelo.



La brújula de dedo.

La ventaja de la **brújula de dedo** es que siempre llevamos el rumbo en la dirección en la que queremos correr. El mapa está automáticamente orientado en la dirección N-S cuando lo giramos de tal forma que la aguja de la brújula esté paralela a la línea N-S del mapa. Al mismo tiempo siempre tenemos un pulgar sujetando el mapa, tal que podemos leer el mapa por encima del dedo.

Debes seguir el mapa cuidadosamente cuando usas la brújula de dedo.

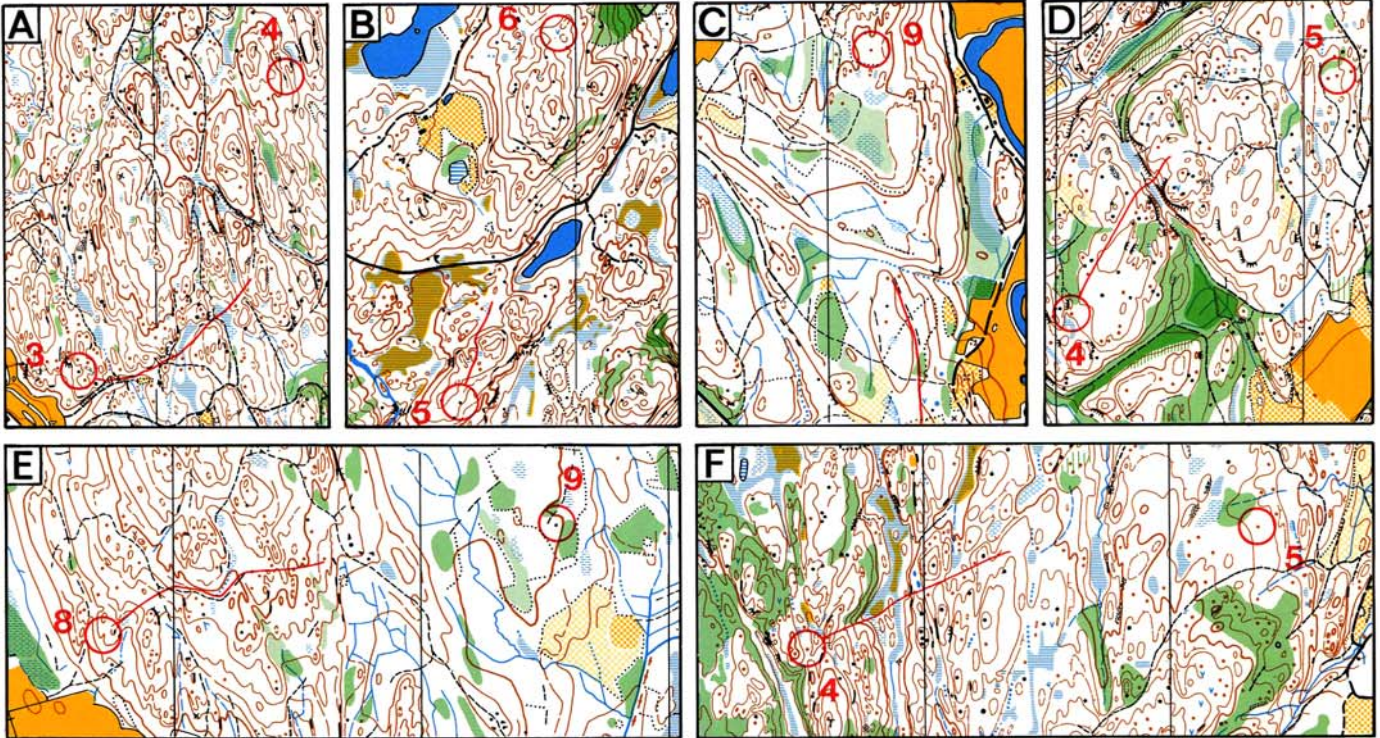




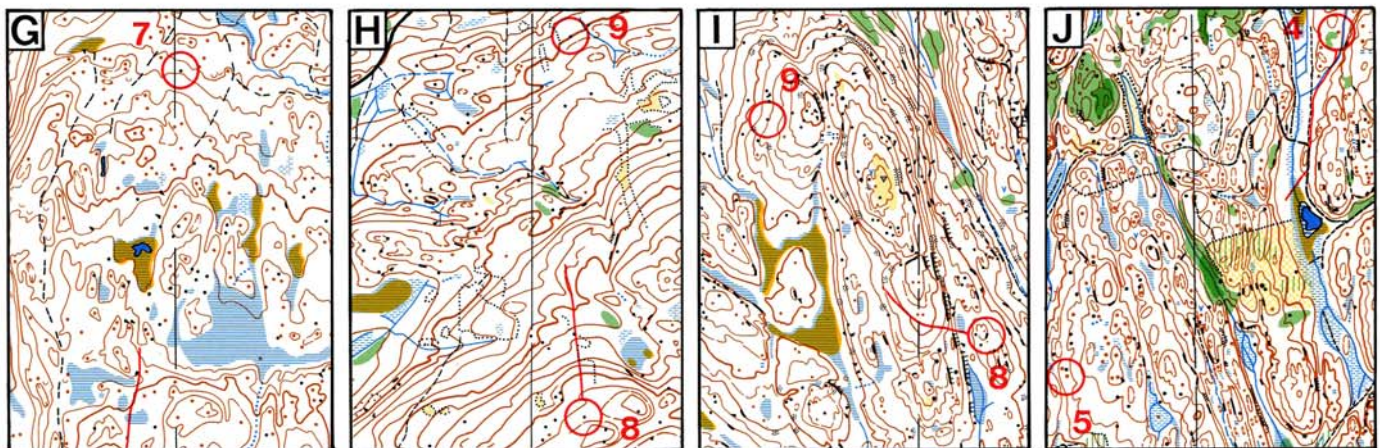
Semáforo. Luces amarilla y roja.

Debes reducir el ritmo en el punto de ataque. Desde aquí hasta el control debes normalmente **seguir un rumbo preciso, talonar y/o leer cuidadosamente el mapa**. Si el control está situado sobre una ladera, es buena idea atacarlo desde arriba. Así tienes una buena vista del terreno delante.

* Sobre las secciones de mapa abajo, están dibujadas partes de las rutas en zonas de luz verde (y parcialmente las de luz amarilla). Completa la línea de ruta elegida y marca con una cruz el principio y final de la zona de luz amarilla antes del punto de ataque. Escribe A en la zona de luz amarilla y R en la roja entre el punto de ataque y el control.



APROXIMADAMENTE EL 80 % DE LOS ERRORES SE COMETEN CERCA DEL CONTROL.



¿Qué se requiere para ser un buen orientador? 4 _____ p.

SER BUENO USANDO LA BRUJULA

Ser capaz de tomar un rumbo somero mientras corre. Ser capaz de seguir a alta velocidad un rumbo hacia una referencia clara. Ser capaz de correr sobre la aguja. Ser capaz de encontrar exactamente un detalle pequeño con una mínima reducción del talonamiento.

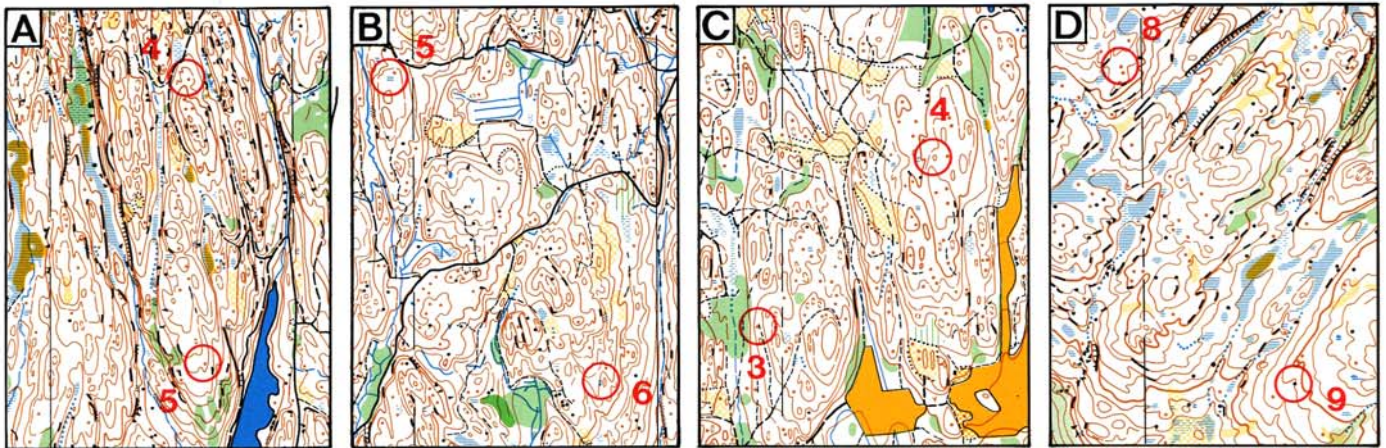


Simplificación de controles.

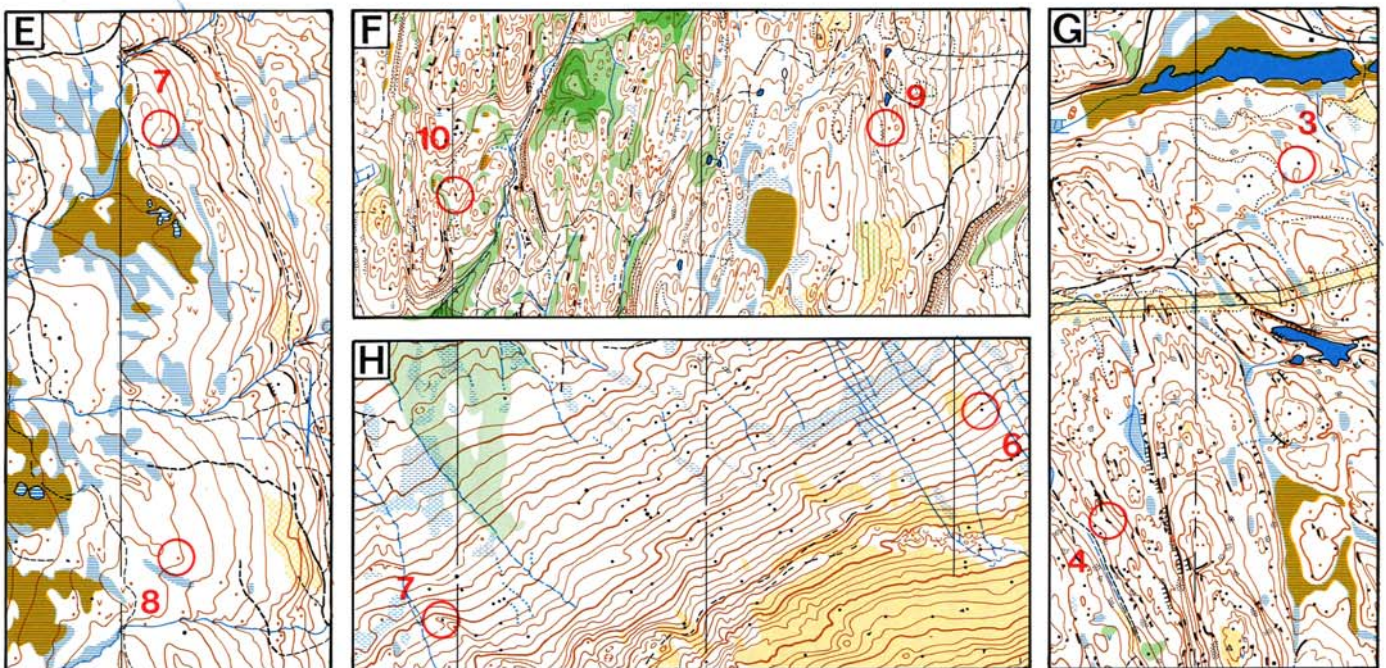
En la página 10, dividimos la parte final del tramo en una zona de luz amarilla y otra de luz roja. Se destacaba lo importante que es reducir el ritmo en la zona roja y tomar los rumbos exactos y el talonamiento desde el punto de ataque hasta el control.

A menudo, se puede encontrar el control de una forma simple y segura por el uso de la **simplificación del control**. Tomas un rumbo hacia un lado del control y sigues una cresta, una vaguada, un límite o cualquier otra línea de referencia hacia el control. Es también posible leer el mapa hacia un detalle cercano al control y encontrar el control desde este.

* Debajo se muestran algunos tramos donde se puede usar la simplificación de controles. Dibuja la ruta elegida correcta.



APROXIMADAMENTE EL 80 % DE LOS ERRORES SE COMETEN CERCA DEL CONTROL.



¿Qué se requiere para ser un buen orientador? 5

_____ p.

**SER
MENTALMENTE
FUERTE**

Ser capaz de ajustar la velocidad de acuerdo con las condiciones: Alta velocidad cuando el mapa se ajuste al terreno, reducir la velocidad cuando algunas cosas no se ajusten. Ser capaz de confiar en sí mismo y no ser distraído por otros. Ser capaz de afrontar situaciones difíciles sin perder la concentración.



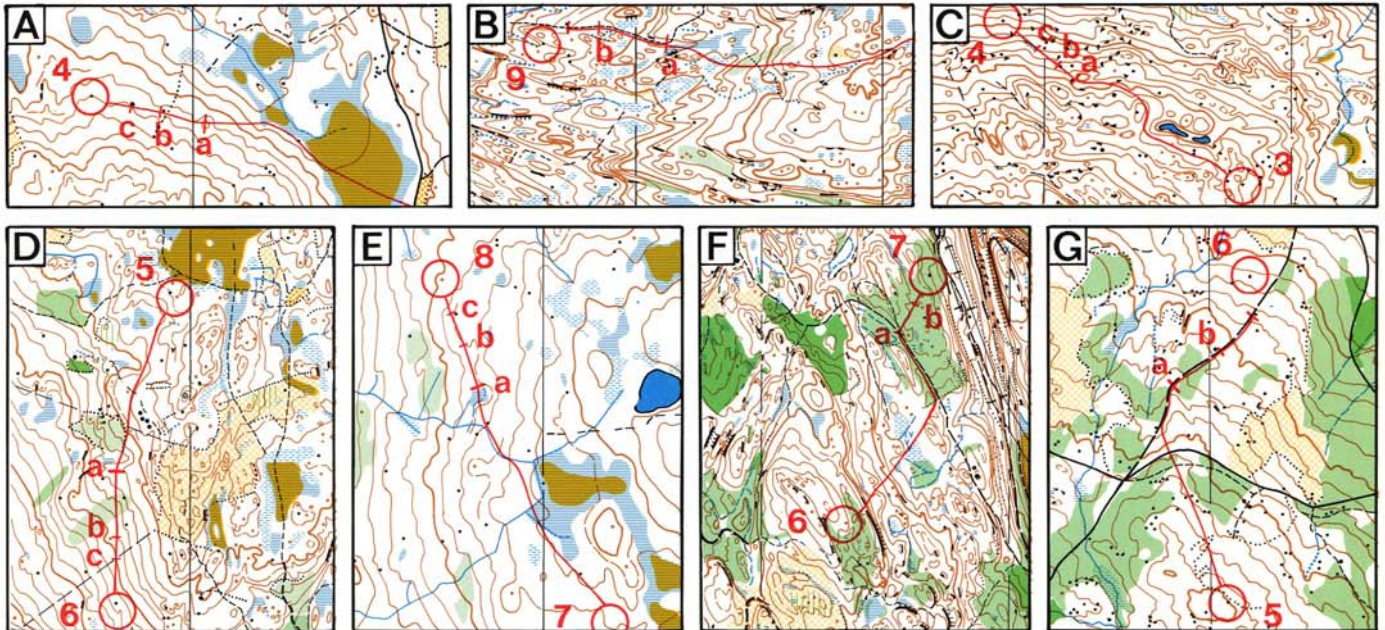
Talonamiento.

El talonamiento es una técnica de orientación en la que en determinados terrenos reduces las posibilidades de error. Pega en el frente de la brújula una **regleta** con el **talonamiento** que realizas. Los dobles pasos empleados en 100 m. Cuando corras cuesta abajo en terreno practicable y en sendas, emplearas menos dobles pasos cada 100 m. Cuando corras en terreno difícil y cuesta arriba harás lo contrario.

Debes practicar mucho para alcanzar un buen juicio de cuantos pasos añadir o restar en los diferentes tipos de terrenos.

Recuerda que cuando alcances una referencia segura, la cuenta empieza de 0 otra vez. Usa otra vez la regla y encuentra una distancia de talonamiento hasta el control o hasta el próximo detalle.

* Recorta la regleta de la base de la página. Mide cuantos dobles pasos son necesarios desde los detalles (a,b, etc.) hasta el control o la siguiente referencia. Escribe el resultado en las casillas inferiores. Añade + o - si piensas que será necesario sumar o restar pasos a los medidos.



* Talona en una zona de luz verde y mide desde las marcas a el detalle (D) donde empieza la zona de luz amarilla.



A			B			C			D			E			F			G			H			I			J					
a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c			
					X												X			X												X

¿Qué se requiere para ser un buen orientador? 6 p.

SER BUENO TALONANDO

Ser capaz de medir la distancia que se ha de recorrer en todo tipo de terreno.



En el control

Por trabajo en el control entendemos las acciones ejecutadas los últimos metros antes del control, en él y después de él. Se puede ganar mucho tiempo **automatizando** correctamente la **tecnica de control**.

HASTA EL CONTROL

- Mira el detalle de control, no la baliza.
- Reduce el ritmo cuando veas la baliza.
- Decide la dirección de salida del control, si no lo has hecho ya. Toma un rumbo somero.
- Aprende el código y la descripción de controles si todavía no lo has hecho.
- Prepara la tarjeta .

EN EL CONTROL

- Comprueba el código.
- Pica (con cuidado).

DESPUES DEL CONTROL

- Corre en la dirección correcta, usa la brújula.
- Dobla el mapa y usa el pulgar.

El pulgar.

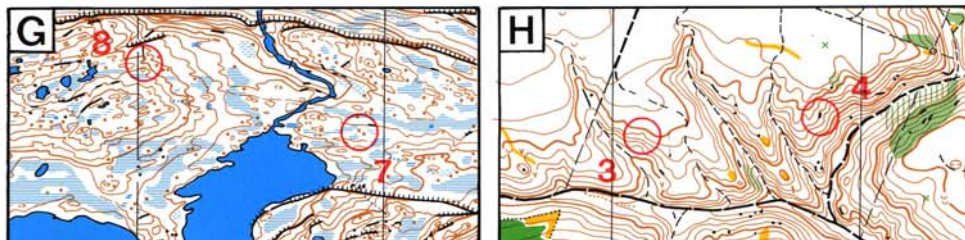
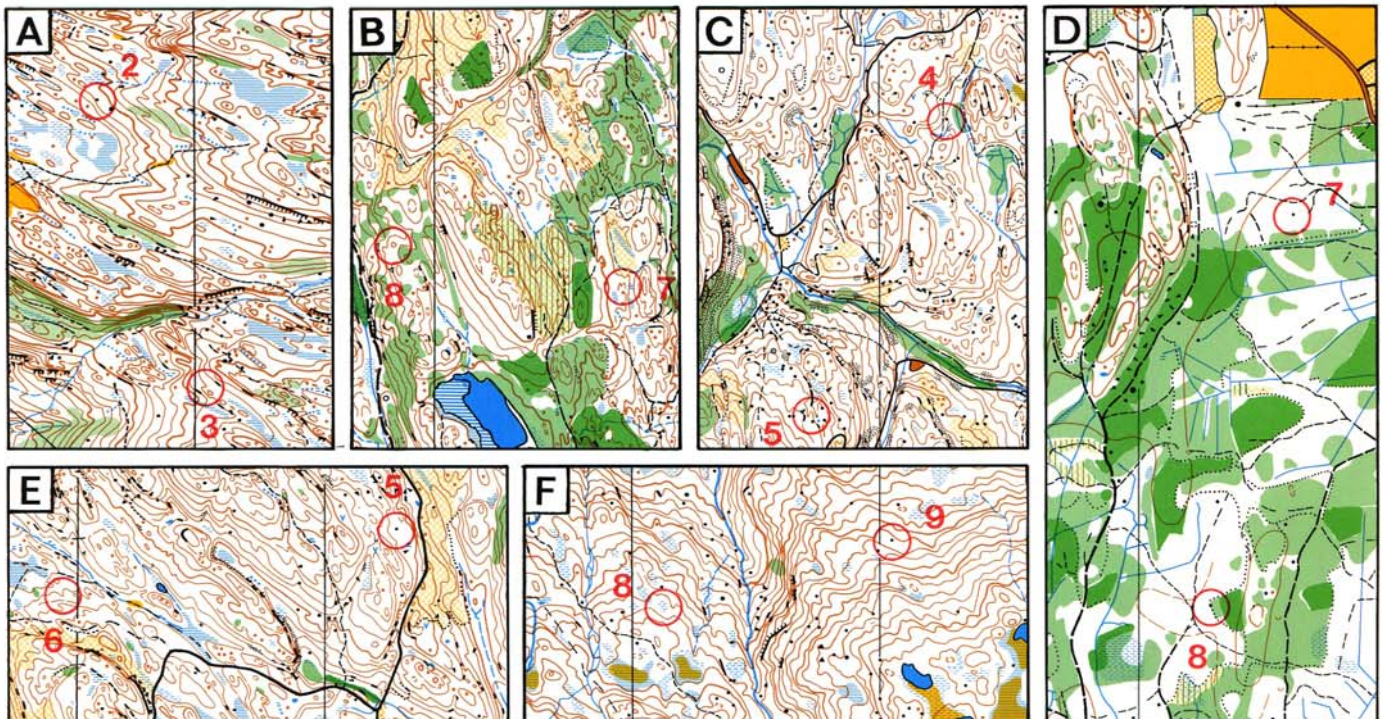
Siempre dobla el mapa y sujétalo tal que la ruta marcada esté en la dirección correcta.



¿En qué dirección debería uno correr al salir del control?

Se ahorra mucho tiempo planeando la dirección de salida del control.

* ¿En qué dirección deberíamos salir del control? Escribe abajo una de las 8 direcciones principales mostradas.



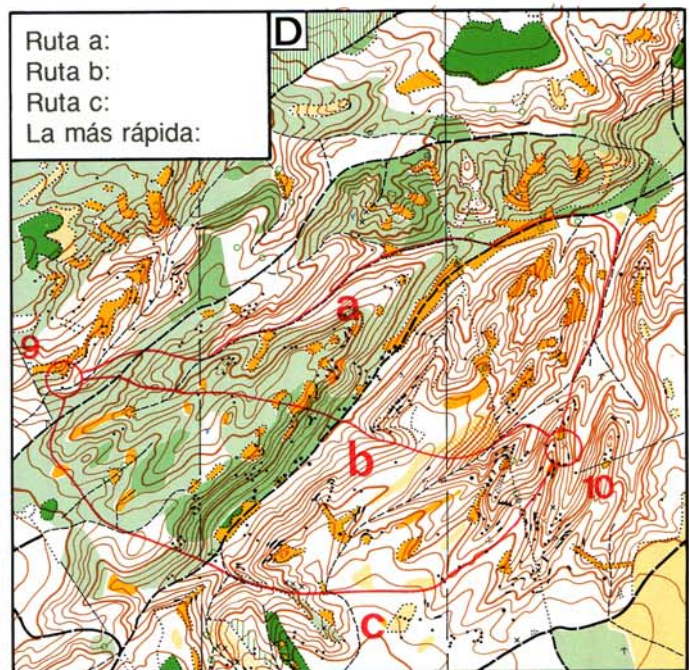
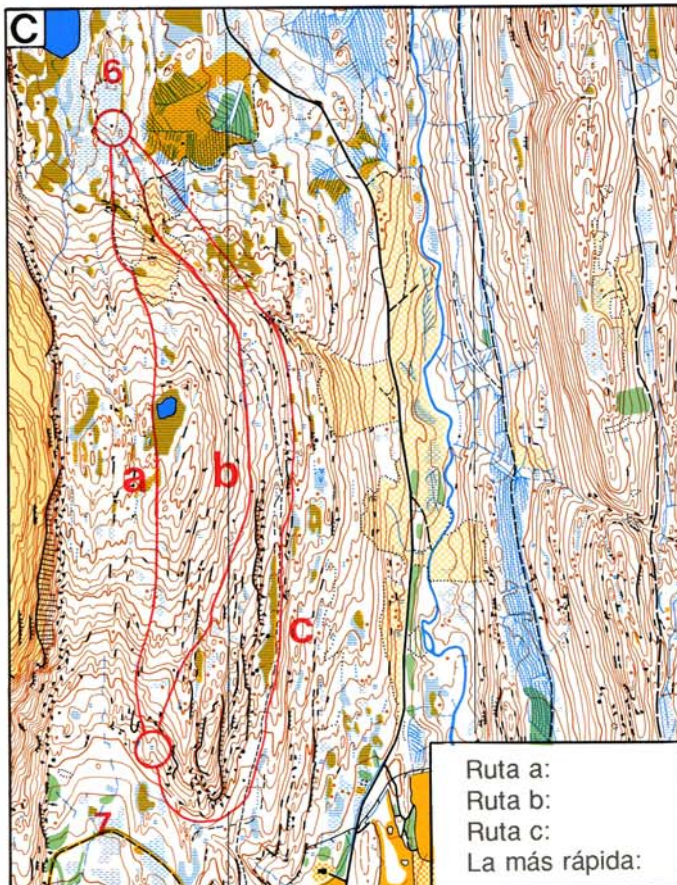
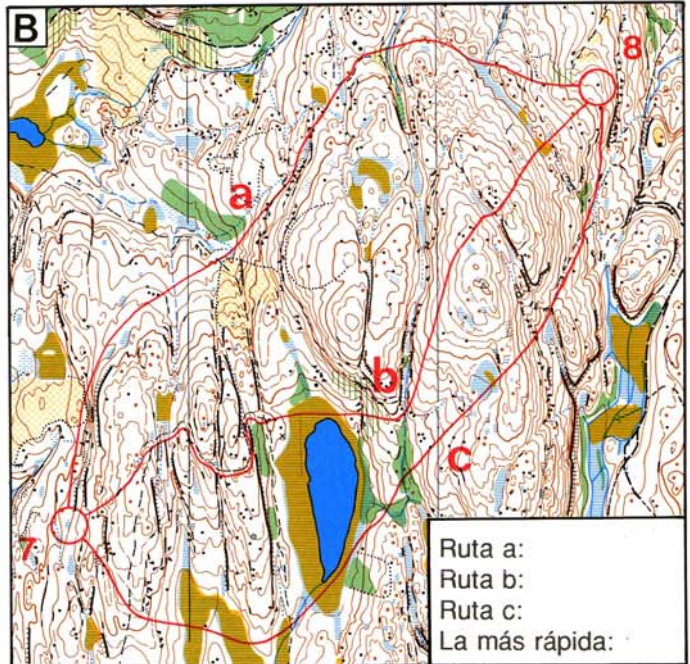
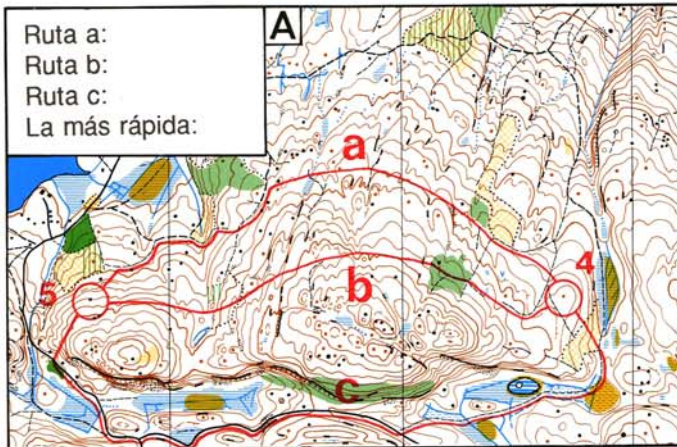
A _____
 B _____
 C _____
 D _____
 E _____
 F _____
 G _____
 H _____



Calcular desniveles.

Puedes ahorrar fuerza y tiempo si eres bueno planeando elecciones de ruta en terreno montañoso. En las zonas muertas deberías registrar/contar someramente cuantas curvas debes subir en la posible ruta elegida.

* ¿Cuántas curvas de nivel debes subir en las rutas elegidas abajo? ¿Qué ruta piensas que es la más rápida?.



¿QUE SE REQUIERE PARA SER UN BUEN ORIENTADOR?

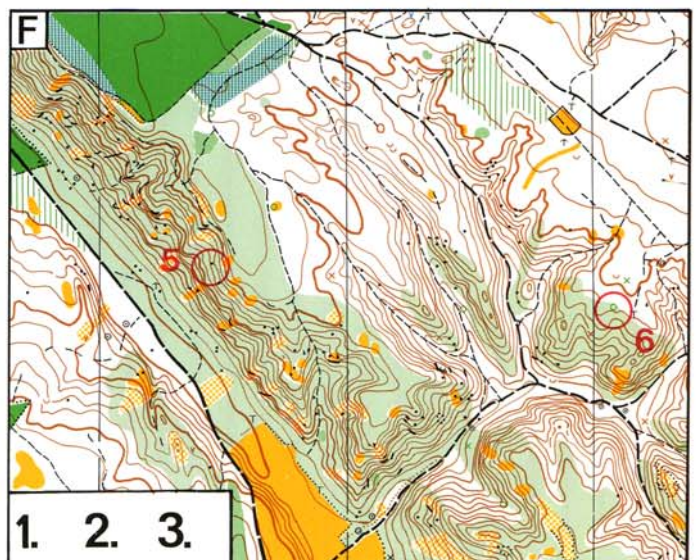
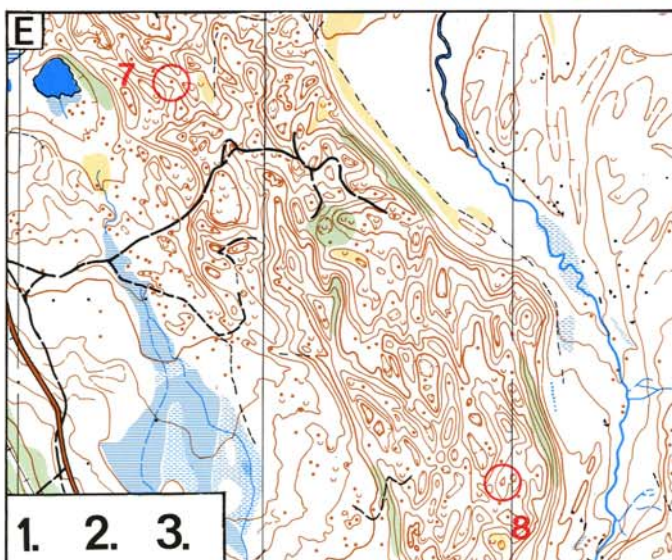
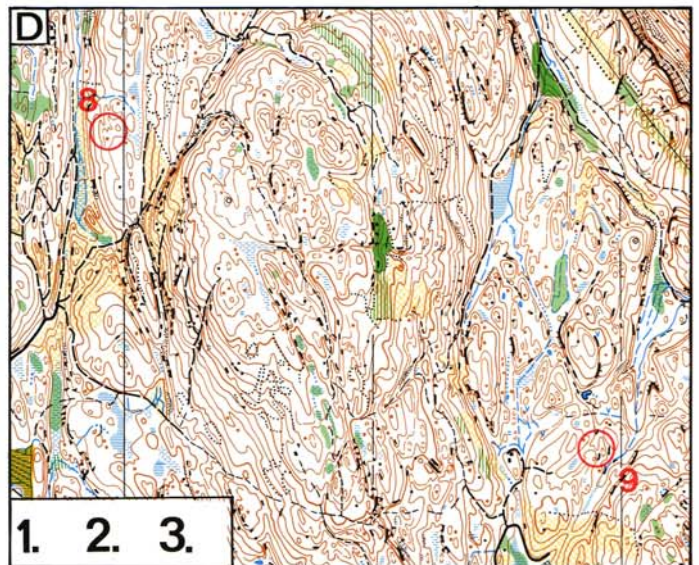
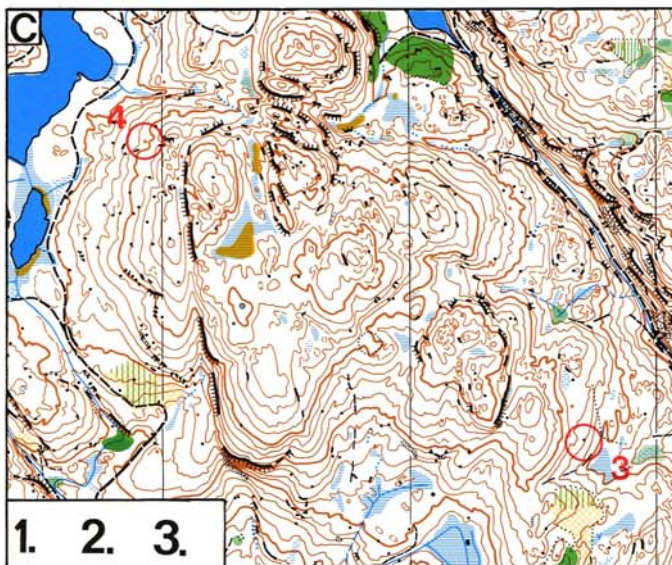
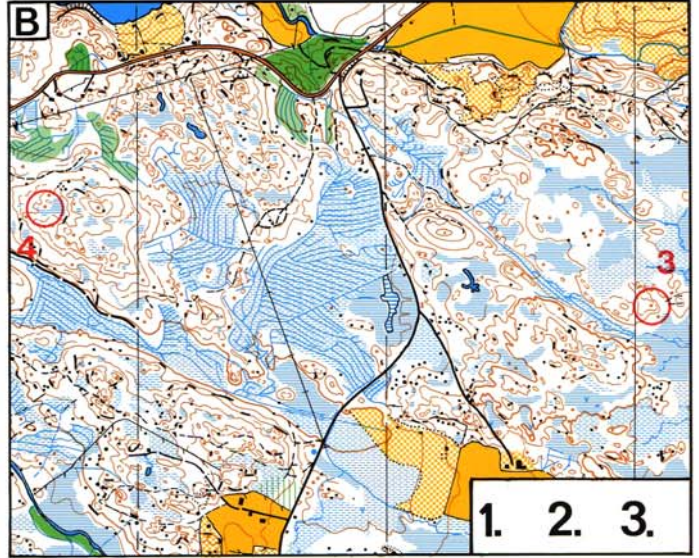
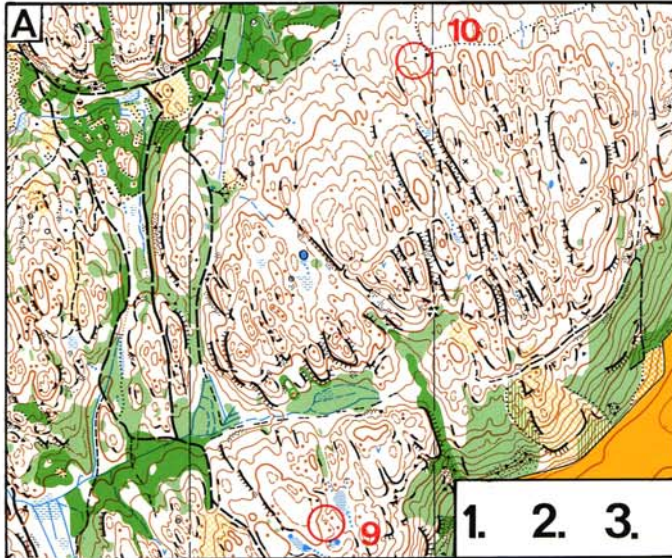
* En la base de 6 de las páginas anteriores se han mencionado varias características de un buen orientador. ¿Puedes escribir las características más importantes sin mirar?.

- 1 _____ 2 _____ 3 _____
4 _____ 5 _____ 6 _____



Análisis de rutas.

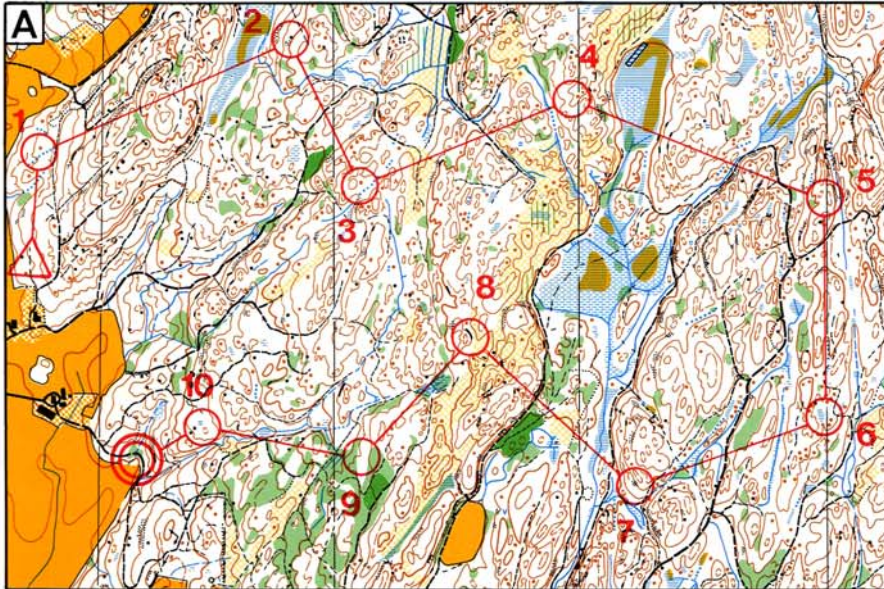
* Dibuja 3 posibles rutas en los tramos de abajo. Compáralos respecto a: terrenos menos montañosos, penetrabilidad (vegetación), nivel de dificultad (orientación inteligente), como alcanzar un buen punto de ataque y si es posible la simplificación de control. Ordena las rutas según pienses que son mejores.





Símbolos IOF.

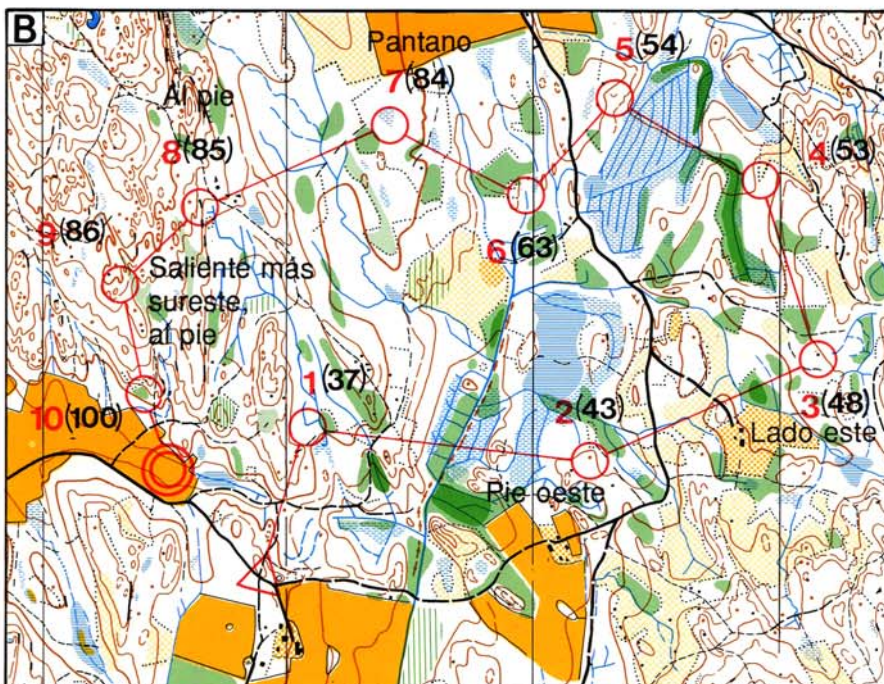
* En el folleto DESCRIPCION DE CONTROLES (incl. símbolos IOF) (IOF 1979) u otro documento similar están explicados los símbolos IOF. Estudia estos y elabora la tarjeta inferior con éstos.



- | | |
|--|-----|
| 1. cota, al pie oeste | 42 |
| 2. Roca, 1.2 m., lado sur | 79 |
| 3. Entre la cota y la colina | 47 |
| 4. Vaguada, parte baja | 83 |
| 5. Colina, la más al noroeste, avituallamiento | 31 |
| 6. Zona pantanosa, límite norte | 49 |
| 7. Zona rocosa, Límite norte | 52 |
| 8. Cortado, al pie | 104 |
| 9. Vaguada, la más al norte | 63 |
| 10. Zona pantanosa, 4x3 m. | 100 |
| F Señalización, 250 m. | |

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
○				⊗

* Haz la descripción de controles con símbolos IOF. Señalizado desde el último control.



1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
○				⊗