

## Orientación

**Orientación**, forma de carreras campo a través en la que distintos individuos o equipos compiten corriendo por terrenos escabrosos y arbolados. Los corredores alcanzan la meta siguiendo puntos de control que deberán encontrar utilizando mapa y compás además de su iniciativa e inteligencia.

Existen tres variantes del deporte: orientación en línea, en la que los competidores siguen un circuito fijado que se les muestra en la salida en un mapa maestro y los puntos de control se encuentran en la ruta y sólo podrán encontrarse con un trabajo minucioso con el mapa y el compás; orientación en ruta, en la que los competidores marcan en sus mapas la posición exacta de los puntos de control y la ruta se encuentra marcada en el terreno pero no en los mapas; por último, la orientación puntuable, en la que se colocan un gran número de puntos de control, cada uno con un determinado valor: los de mayor valor están situados lejos de la salida y son difíciles de encontrar, y los de menor valor están más cerca y son mucho más fáciles. Los corredores intentan encontrar el mayor número de controles en un tiempo establecido, pudiendo hacerlo en cualquier secuencia.

Los controles tienen marcas distintivas, que suelen ser banderas rojas o blancas, visibles desde 50 m de distancia. Cada competidor

lleva una tarjeta que se sella en el control.

La mayoría del deporte de orientación se realiza a pie pero también puede hacerse en bicicleta, caballo o canoa.

### Historia



El deporte lo inventó en Suecia en 1918 el mayor Ernst Killander, y arraigó rápidamente. Se celebró una competición nacional en 1937 y en 1938 se creó la Federación Nacional (Svenska Orienteringsförbundet); en 1961 se estableció la

Federación Internacional de Orientación. En esta década el deporte se extendió a otros países y a mediados de la década de 1970 era popular en Australia, Nueva Zelanda, Japón, Estados Unidos, Rusia y Canadá, entre otros países. Los Campeonatos del Mundo, que se celebran cada dos años, se instituyeron en 1966. Los títulos para pruebas cortas se añadieron en 1991. La distancia de las pruebas largas masculinas es de 17,5 km y la de las femeninas 10,5 km; las pruebas cortas son de 5,8 km para hombres y 5,5 km para mujeres. En 1990 se instituyó una Copa del Mundo, de carácter bianual, realizada sobre series de ocho carreras.

### Un nuevo deporte

La orientación es la habilidad de encontrar un camino rápido y seguro de un lugar a otro, siempre en un sitio desconocido para el practicante.

Como Deporte, es la realización de un recorrido en el terreno valiéndose de la lectura de un mapa y auxiliado por la brújula, debiendo pasar por puntos de control en un orden



establecido y escogiendo la ruta más rápida y a la vez segura. El desafío del principiante es completar el recorrido, mientras que el experiente deberá hacerlo en el menor tiempo posible.

Cada día son más los adeptos a esta actividad recreativa, caracterizada por el pleno contacto con la naturaleza, donde la competitividad se relega a un segundo plano ante la confrontación entre el hombre y su medio natural.

Este deporte puede ser practicado sin limitación de sexo, edad o condición física.

### Técnica básica

La técnica de orientación más simple consiste en orientar el mapa al terreno en el que nos encontramos en función de los caminos y diferentes referencias geográficas o físicas que aparecen en el lugar. Después nos desplazamos en la dirección deseada hasta llegar a nuestra meta. Esta técnica tan simple es la base de la carrera de orientación.

En el caso de carecer el terreno de las apropiadas referencias físicas o geográficas, usaremos una brújula.

### El mapa



El mapa es una reproducción fiel del terreno a escala reducida. Un mapa realizado a escala 1:50.000 significa que 1 cm en el mapa representa 500 m en el terreno (50.000 cm)

Los mapas de orientación están impresos en seis colores, cada uno representando diferentes accidentes geográficos naturales o artificiales: **Blanco**: bosque en general **Verde**:

bosque o vegetación espesa, más o menos difícil de penetrar **Amarillo**: terreno descubierto, con buena visibilidad. Normalmente corresponde a tierra cultivada, pradera o claros en general. **Marrón**: formaciones orográficas, como alturas representadas por curvas de nivel **Azul**: hidrografía en general: lagos, ríos, arroyos, manantiales, pozos y tierras pantanosas **Negro**: caminos, sendas, casas y construcciones en general hechas por el hombre. También el color negro representa piedras y precipitados o barrancos.

El recorrido a realizar se dibuja en el mapa en color *lila* o *rojo*, siendo ambos transparentes.

### Más detalles sobre el verde

Una vegetación espesa y baja de menos de un metro de altura formada por arbustos, espinos, zarzas, etc, es representada en el mapa por *rayas verticales de color verde más pálido*.

Pero cuando la penetrabilidad es limitada entre el 0 y el 20 por ciento, no se dibujan rayas sino el *color verde intenso por tramas*, es decir, igual que hacemos para señalar el bosque espeso.

Las rayas verticales verdes pueden aparecer tanto sobre el blanco (bosque) como sobre el amarillo o azul.

Podemos establecer una relación entre las intensidades de los verdes y la velocidad porcentual de la carrera de orientación:

- Verde intenso equivale a una velocidad entre el 0 y el 20 por ciento
- Verde medio equivale a una velocidad entre el 20 y el 50 por ciento
- Verde pálido equivale a una velocidad entre el 50 y el 80 por ciento

