

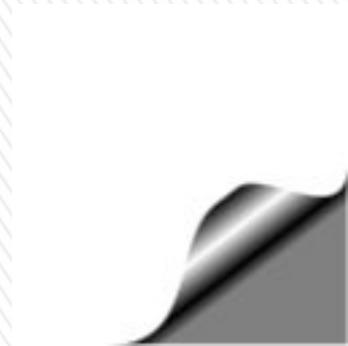


Las carreras de orientación





1. EN QUÉ CONSISTE

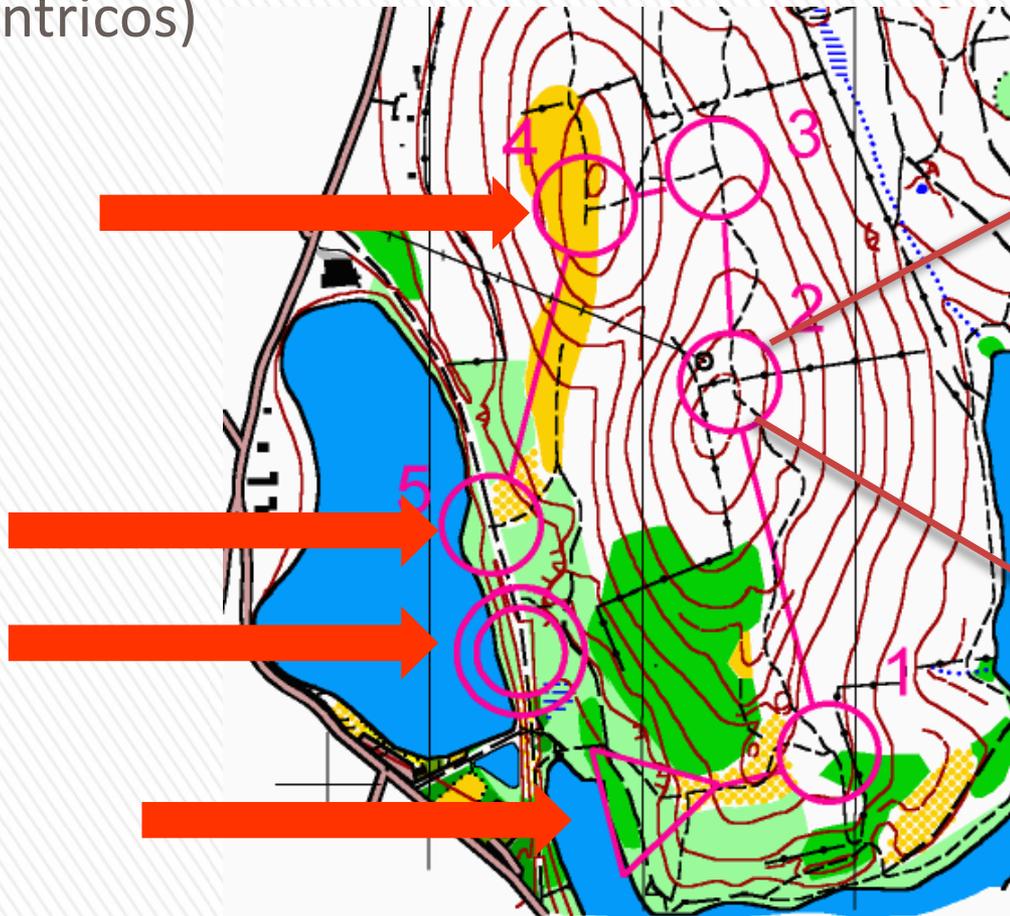


» Vídeo



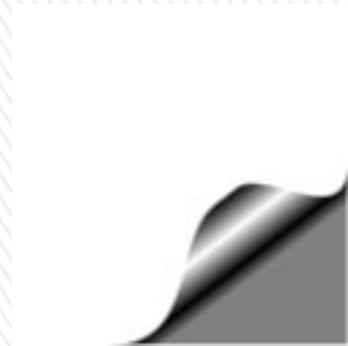
¿En qué consiste?

Una salida (triángulo), una serie de balizas, y una meta (círculos concéntricos)





2. EL MAPA



EL MAPA

AUSENCIA DE
NOMBRES

DETALLES

INFORMACIÓN
DEL TAMAÑO

LÍNEAS QUE
INDICAN EL
NORTE
MAGNÉTICO

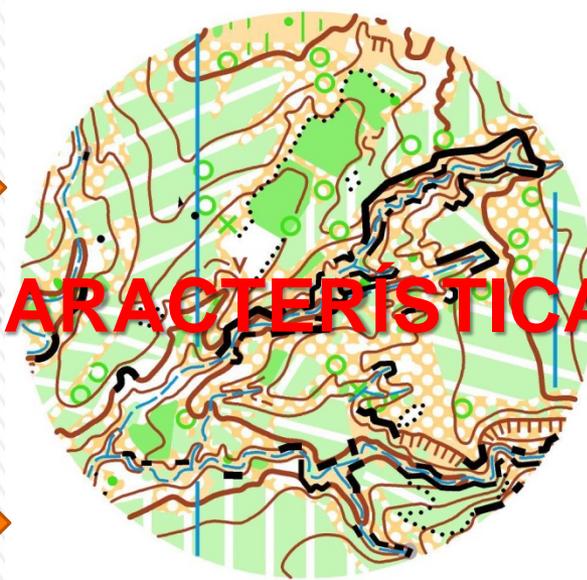
INFORMACIÓN
DENSIDAD
VEGETACIÓN

ACTUALIZACIÓN
CONTÍNUA

SÍMBOLOS
ESPECIALES
(normas
internacionales)

ESCALA ADECUADA
1:15000 / 1:10000

CARACTERÍSTICAS



EL MAPA

COLORES

SÍMBOLOS



SIMBOLOGÍA



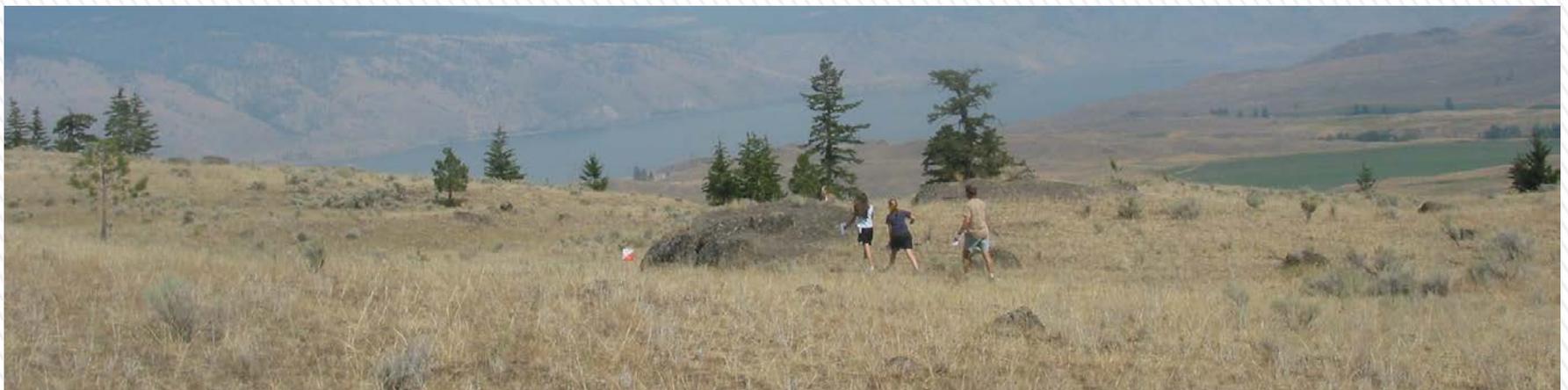
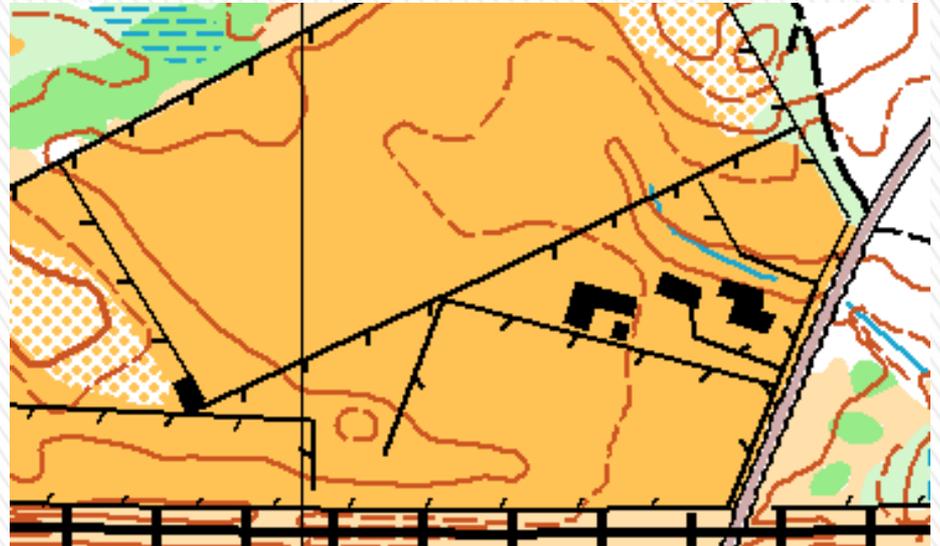
Colores

BLANCO: Bosque que permite la carrera normal.



NARANJA: Áreas abiertas y semiabiertas.

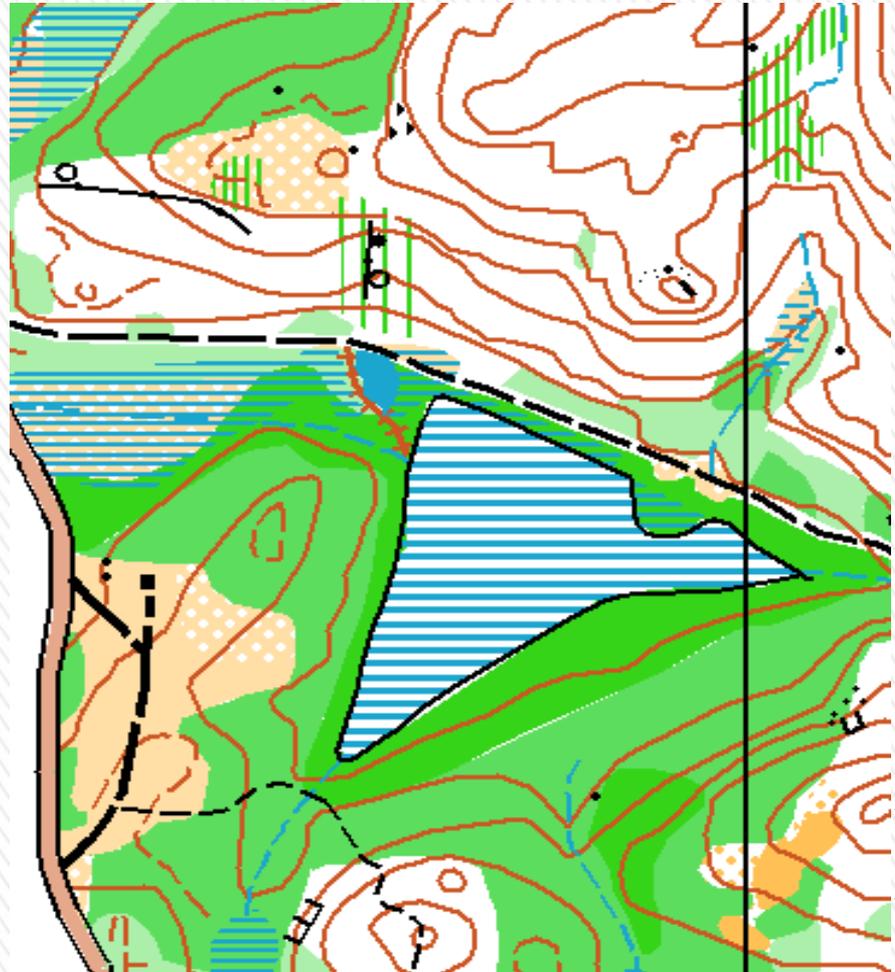
-  Open land
Zone ouverte
-  Open land with trees
Zone ouverte avec arbres
-  Rough open land
Zone ouverte difficile
-  Rough open land & trees
Ouvèrte difficile & arbres



VERDE: Vegetación

(dificulta la carrera)

-  Slow run
Course lente
-  Difficult to run
Course difficile
-  Impassable
Impassable

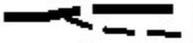
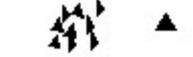


Azul: Zonas con agua

-  Lake, Pond
Lac, Mare
-  Uncrossable river
Rivière infranchissable
-  Stream, Small stream
Ruisseau, Petit Ruiss.
-  Seasonal stream
Ruisseau saisonnier
-  Uncrossable marsh
Marais infranchissable
-  Marsh, Indistinct marsh
Marais, Marais indistinct



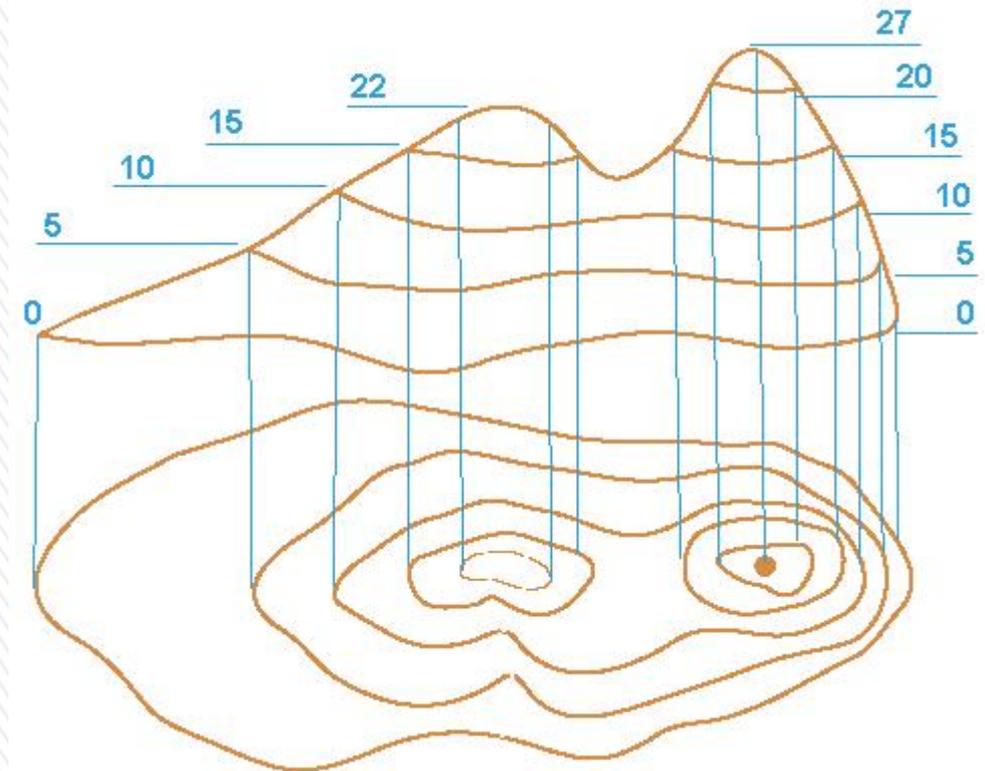
Negro: Elementos hechos por el hombre/Rocas

	Building, Ruin Bâtiment, Ruine
	Paved road Chemin pavé
	Road Chemin
	Vehicle track Chemin de charrette
	Footpath, Small path Sentier, Sentier étroit
	Indistinct path Sentier indéfini
	Ruined stone wall Mur en ruine
	Cliff; Passable, Impass. Falaise, Falaise difficile
	Boulder, Large boulder Roche, Rocher
	Boulder field, Boulder grp. Champ rocailleux, Roches



Marrón: relieve (curvas de nivel, hoyos, taludes, montículos, etc.).

	Contour, Form line Courbe; de niveau
	Earthbank, Beaverdam Talus, Barrage de castor
	Knoll, Small knoll Monticule
	Depression, Small Dépression, Petite

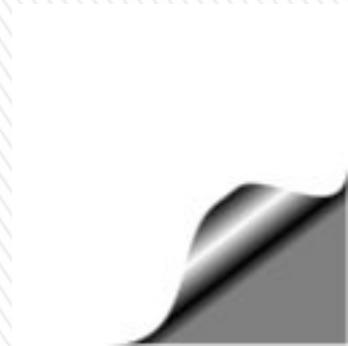


	Carretera asfaltada/Autovía
	Pista forestal
	Camino ancho / estrecho
	Senda grande / pequeña
	Via de tren / puente o paso
	Linea eléctrica / poste
	Linea alta tensión / poste
	Muro de piedra / derruido
	Muro de piedra infranqueable
	Valla franqueable / rota
	Valla infranqueable (>1.5m)
	Edificios / casas / ruinas
	Propiedad privada prohibida
	Conducción franq./ infranq.
	Torre grande / pequeña
	Cortado franq. / infranq.
	Hoyo en piedra / en tierra
	Piedra pequeña / grande
	Zona / grupo de piedras

	Curvas de nivel / maestra
	Curva auxiliar / terraplén
	Surco de erosión / profundo
	Loma pequeña / cota
	Depresión grande /pequeña
	Muro de tierra / derruido
	Río continuo / estacional
	Depresión / hoyo con agua
	Lago / pantano impasable
	Zona encharcada/estacional
	Pozo / fuente / arroyo
	Terreno abierto /semiabierto
	Abierto / semiab. con veget.
	Bosque: carrera rápida/lenta
	Bosque: muy lenta/dirección
	Veget. baja: lenta/muy lenta
	Veget. impasable / cultivos
	Viñedos / frutales u olivos
	Límites veget./ cortafuegos



3. DESCRIPCIÓN DE CONTROLES



Descripción de controles

Categoría	Longitud del recorrido en metros	Subidas en metros					
H21E	12,300	270					
A	B	C	D	E	F	G	H
5	54	→	⊙	■	9x6	⊙	☵

La información más importante se encuentra a la derecha de las líneas gruesas

Columna A: N° de control

Columna B: Código de control

Columna C: Situación en relación a detalles iguales en el círculo.

Columna D: Característica del control

Columna E: Detalles complementarios.

Columna G: Situación de la baliza.

Columna H: Otras informaciones

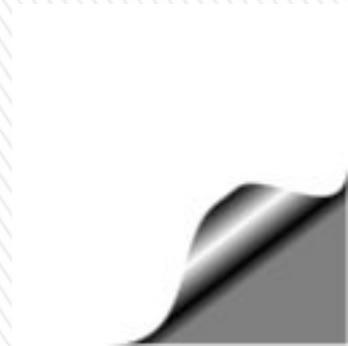
H21E	12,300m	270m
Start	Vaguada	
1 (32)	Pantano, rocoso, esquina Este	
2 (36)	Entre morticulos. Controlador	
3 (44)	Pequeña depresión de 3,5 m. de profundidad	
	Límite oeste	
4 (49)	En el medio de un agujero de 2x2	
5 (54)	Al Este del claro, cubierto de vegetación. 9x6 m. en el Noroeste avituallamiento	
6 (61)	En el cortado más superior de 3 m. Al pie.	
7 (63)	Espeso, arenoso, en la parte interior. Radio	
8 (64)	La piedra del NO de 0,5/2 m de altura. Al pie Sur	
9 (69)	Vaguada suave. Arriba	
10 (70)	Intersección de camino y arroyo, borde norte	
Hasta la meta 350m. señalizado parcialmente		

H21E	12,300	270
▷	∩	
1 32	≡	∠
2 36	•	≡
3 44	∪	∪ 3x5
4 49		∇ 2x1
5 54	→	⊙ ■ 9x6
6 61	≡	mm 3.0
7 63	∩	
8 64	↖	▲ 0.5/2
9 69	∩	∪
10 70	∩	⊙
○ --- 350 --- ○		





4. TÉCNICAS DE ORIENTACION



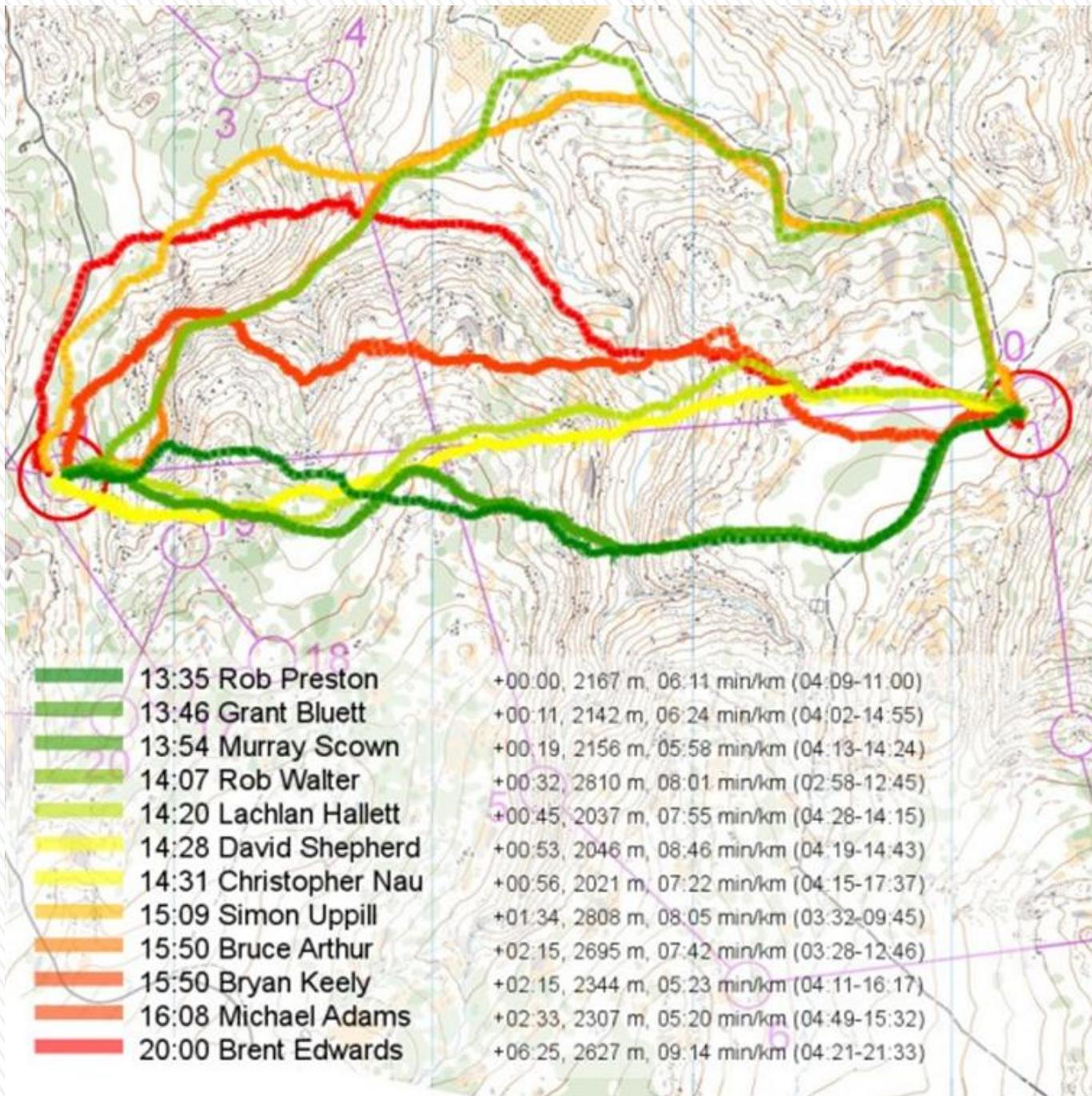
Elección de ruta

A elección del orientador

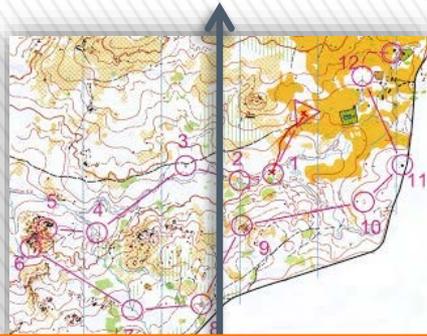
Run over
the hills...



Or through
the marsh !



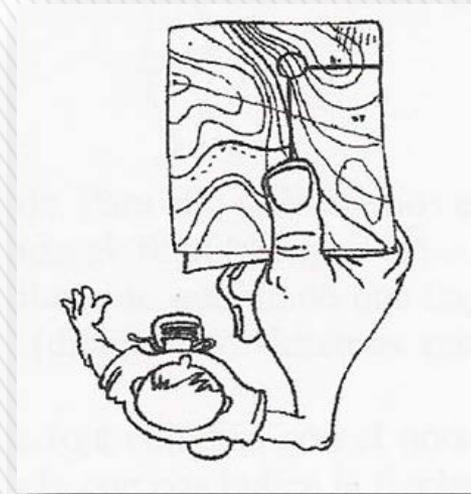
Técnicas de orientación



Orientar el mapa

Brújula

Detalles



Técnica del pulgar

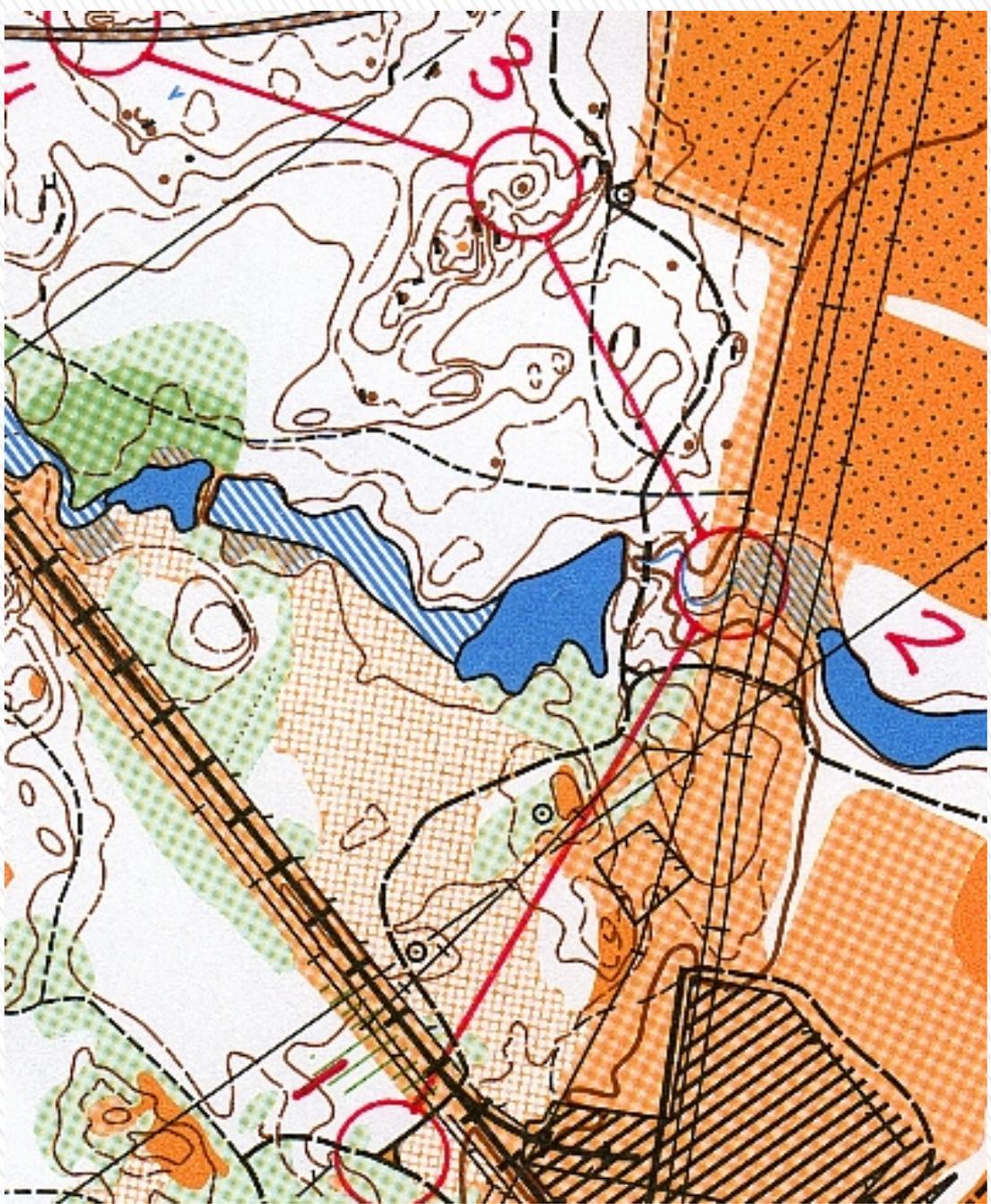
Aproximación por medio de mapa

Elegir información relevante

PUNTO DE ATAQUE

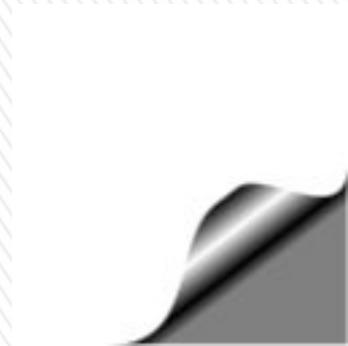
LÍNEA DE PARADA







5. EQUIPAMIENTO

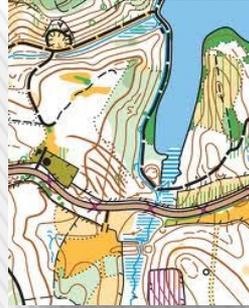


¿Qué se necesita?

BRÚJULA



MAPA



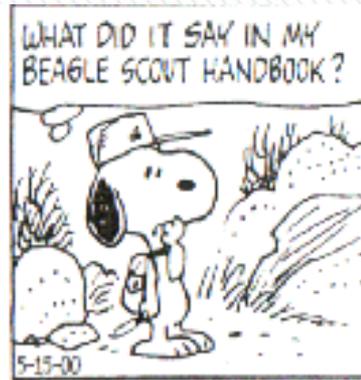
SPORTIDENT, TARJETA DE CONTROL



ROPA



BRÚJULA



Sportident



Equipación



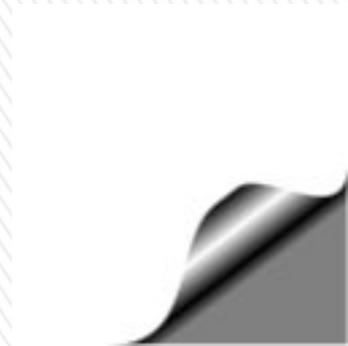
Calzado



Spike running shoes



6. LAS CARRERAS



La salida



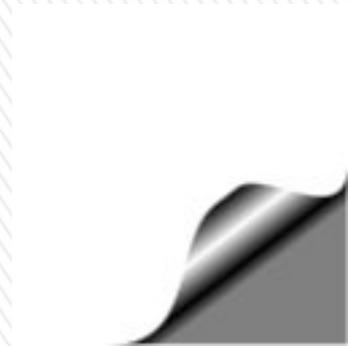
La salida







7. DISTANCIAS Y CATEGORIAS



CATEGORÍAS

- » DISTANCIA LARGA
- » DISTANCIA MEDIA
- » SPRINT
- » RELEVOS
- » O'PRECISIÓN



Campeonato de Orientación de Castilla y León 2011

2 de Octubre. Distancia Larga



Escala 1:10000 / Equidistancia 5m



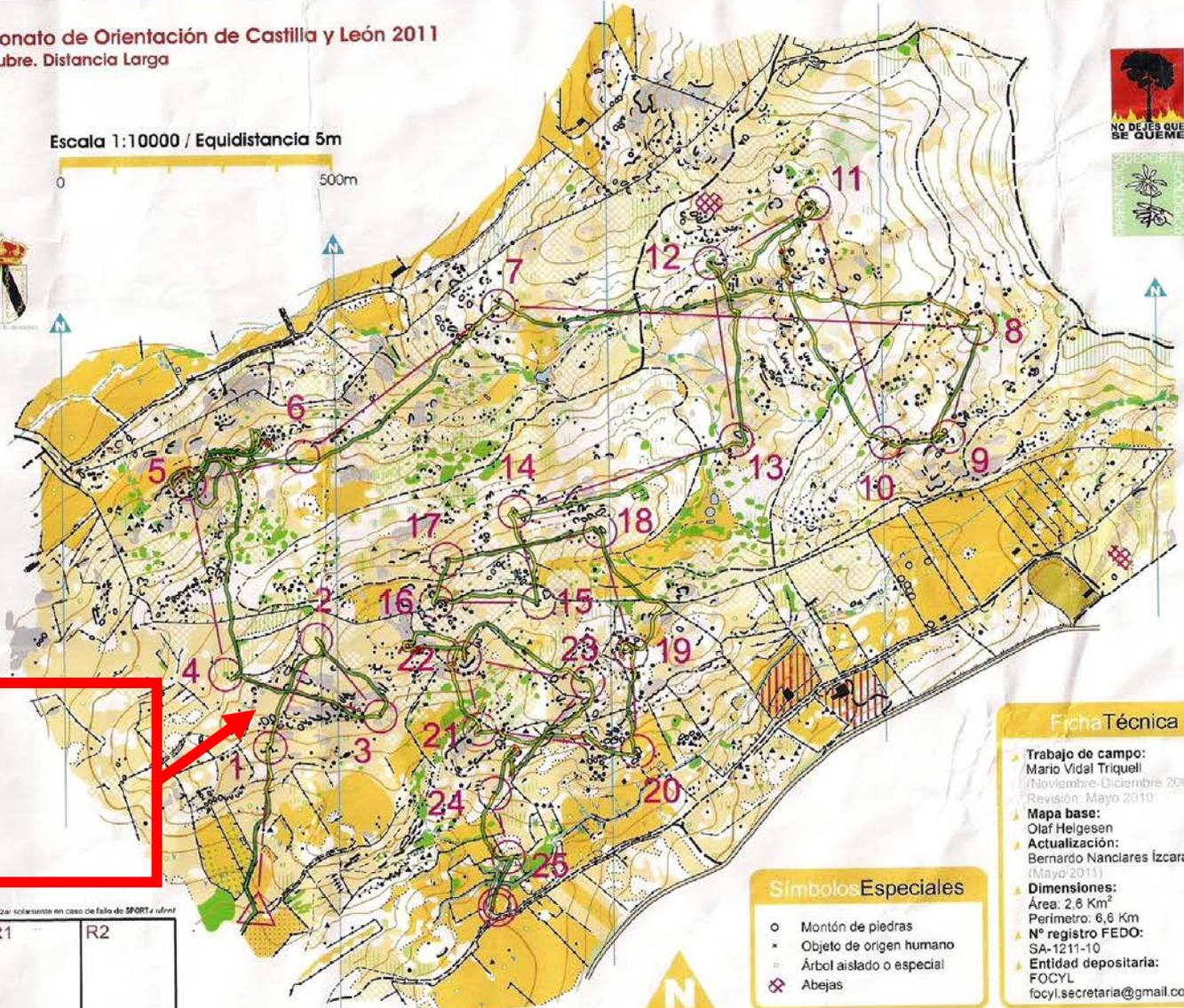
SECRETORIO

CCYL 2011. Larga				
H-Senior				
Rec. 1	7,0 km	230 m		
1	305	▲		○
2	308	→	2	○
3	306	▲	2	○
4	311	■		○
5	314		2.5	○
6	315	▲		○
7	318	▲	3	○
8	324	▼	2	○
9	325		2	○
10	326	■	2.5	○
11	320	▲	3	○
12	328	▲		○
13	332	▲	2	○
14	334	▲	4.5	○
15	333	▲	4	○
16	331	▲	4	○
17	339	▲		○
18	342	▲		○
19	345	▲	3	○
20	337	■	2	○
21	340	▲		○
22	345	■	1.5	○
23	300	▲		○
24	300	▲		○
25	300	▲		○

GPS
Track

Utilizar solamente en caso de fallo de SPORT e uSert

R1	R2
----	----



- ### Simbolos Especiales
- Montón de piedras
 - * Objeto de origen humano
 - ▲ Árbol aislado o especial
 - ⊗ Abejas

Ficha Técnica

- ▶ Trabajo de campo: Mario Vidal Triquell (Noviembre-Diciembre 2002) Revisión: Mayo 2010
- ▶ Mapa base: Olaf Helgesen
- ▶ Actualización: Bernardo Nancrales Izcarra (Mayo 2011)
- ▶ Dimensiones: Área: 2,6 Km² Perímetro: 6,6 Km
- ▶ N° registro FEDO: SA-1211-10
- ▶ Entidad depositaria: FOCYL focyl.secretaria@gmail.com