

HISTORIA DE LA ORIENTACIÓN

Con la aparición de los primeros planos topográficos modernos, a finales del siglo XIX, en los países escandinavos se organizaron competiciones militares de orientación, consistentes en pasar mensajes a través de bosques helados. Podemos decir que este fue el origen de la orientación como deporte.

La primera prueba de orientación a pie se celebró el 7 de Octubre de 1890, siendo organizada por el club noruego Tjalve, mientras que la primera gran competición la organizó un capitán sueco, Ernst Killander. En estos años se establecen los principios básicos de la orientación, pero esta ha ido cambiando a lo largo del tiempo.

Así, la calidad de los trazados a sufrido en las últimas décadas cambios bastante significativos.

El más importante, sin duda alguna, ha sido el desarrollo de los mapas de orientación.

Como deporte la orientación se ha desarrollado en los países escandinavos, desde donde se ha extendido la resto de Europa y del planeta. En los primeros años de la orientación como deporte los mapas topográficos bastaban para cubrir las necesidades de un mapa de orientación. Durante las primeras décadas de práctica de la orientación, en Finlandia, se usaban mapas topográficos rusos de escalas 1:21 000 y 1:42 000, mapas parroquiales de escala 1:20 000 y mapas topográficos de 1:20 000 a 1:100 000.

Lo corriente en los años 30–40 eran los puntos de control grandes y claros: largas pendientes y pantanos bien definidos, bordes de lagos y estanques.

Debido a lo deficiente de los mapas la existencia de buenos puntos de control era escasa. Esto se veía en el hecho de que en la categoría principal sólo había de 4 a 6 puntos de control.

A partir del año 1947 se realizaron en Finlandia mapas bases a escala 1:20 000, gracias a los cuales las posibilidades del trazador mejoraron, el número de puntos de control aumentó y estos pasaron a ser de 7 a 9 en la categoría principal.

De hecho los mapas bases finlandeses fueron considerados como los mejores a nivel internacional hasta la década de los 60.

La autentica revolución en el trazado de recorridos llegó a finales de los años 60, con la aparición de los primeros mapas de orientación y los primeros mapas bases realizados expresamente para la orientación. El número de puntos de control en las carreras aumento de forma considerable, pues se buscaba aprovechar las numerosas posibilidades que ofrecían los nuevos mapas.

Los mapas bases realizados expresamente para la práctica de la orientación representaban , en aquellos tiempos, zonas muy pequeñas. En el mapa se ponían numerosos puntos de control y era común trazar los recorridos de manera que se cortasen entre sí. Para evitar que el competidor se encontrase casualmente o demasiado pronto con el punto de control los trazadores se dedicaron a esconder las balizas. Los recorridos eran con muchos puntos de control y con distancias cortas entre los mismos, por lo que la elección de rutas perdió su sentido.

Hoy en día, al organizar una carrera, únicamente se utilizan mapas de orientación realizados para este fin.

Al planear un recorrido se buscan los recorridos variados tanto en el tipo de terreno como en las distancias entre puntos. Las habilidades del orientador son puestas a prueba desde múltiples situaciones.

LA ORIENTACIÓN EN ESPAÑA

La orientación en España se introdujo a través de las fuerzas armadas, hacia el año 1960. En 1971 un profesor de esgrima del I.N.E.F. de Madrid, Martín Harald Kronlund, decidió incluir la Orientación como contenidos a impartir a sus alumnos, buscando un modo recreativo para trabajar la preparación física. Las prácticas se realizaban con mapas topográficos 1:50 000, pero a raíz de estas enseñanzas, el I.N.E.F. encargó la realización del primer mapa de orientación de España, el de la Casa de Campo de Madrid, de escala 1:20 000.

En 1979 se creaba la Asociación de Amigos de la Orientación, y en 1988 se organizaba en España, por el club ADYRON, el Primer Trofeo Internacional de Orientación Martín Kronlund, aumentando a partir de entonces la organización de pruebas internacionales en nuestro país.

Por último sólo quedaba fraguar la creación del organismo que sería el encargado de organizar la Liga Nacional y el Campeonato de España, así como de llevar la Escuela Nacional de Entrenadores, y de velar por el auge de la orientación en España. Lo cual se conseguiría el 10 de mayo de 1993, fecha de legalización por parte del C.S.D. de la Agrupación Española de Clubes de Orientación (A.E.C.O.), un año después de la presentación de la propuesta.

La prueba más importante celebrada hasta la fecha en nuestro país fue la organizada en 1996 por la ADMCOM, que tuvo el privilegio de organizar en tierras murcianas una prueba internacional del Mundial de Veteranos.

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

La Orientación es una modalidad deportiva en la que el objetivo del participante es realizar en el menor tiempo posible un recorrido marcado en el plano y sobre el terreno por puntos de control. La carrera se realiza desde la salida hasta la meta visitando los puntos de control en el orden indicado sobre el plano, de manera individual y con la brújula como único instrumento válido de ayuda.

En la carrera se ponen a prueba las cualidades del orientador y su capacidad para llevarlas a cabo de la manera más amplia posible.

Las cualidades de la orientación son:

Lectura del mapa

Elección de ruta

Capacidad de mantenerse en la ruta

Capacidad de concentrarse en la orientación

Técnica de manejo de los instrumentos de orientación

Forman parte de la carrera de orientación:

La capacidad para correr y la resistencia

La técnica de carrera

El valor para correr rápido en distintas situaciones

La fuerza y flexibilidad

Las cualidades de la orientación hay que saber emplearlas de forma planificada en las distintas situaciones que se nos presentarán durante una carrera.

La orientación es, por lo tanto, una atractiva actividad, que permite a sus practicantes un estrecho contacto y vinculación con la naturaleza. A parte del deporte de competición, también puede ser entendida como una faceta lúdica y recreativa, que mejora la calidad de vida y la condición física.

Consiste en realizar un recorrido por la naturaleza, con la obligación de pasar por unos controles señalizados con una baliza que lleva una pinza marcadora, cada una de ellas con una muesca diferente, y con la ayuda exclusivamente de la brújula y el mapa.

MODALIDADES

Trail-O

Ski-O

O-BM

Relevos

O-Nocturna

Trail-O

La orientación es un deporte abierto a todo el mundo, niños, adultos, mayores... Se puede practicar tanto a nivel competitivo como a nivel recreativo, e incluso dándose un paseo por el bosque.

Ante este carácter universal que tiene la orientación, esta también tiene su propia modalidad para aquellos que por diferentes motivos no pueden correr, esquiar, etc. Para las personas con deficiencias motrices existe el Trail-O, una modalidad que no existe en absoluto en nuestro país, pero que cuenta con importantes ligas en los países pioneros en la orientación.

Ski-O

Una de las modalidades menos conocidas en nuestro país es el Ski-O.

Sin embargo, es a la vez una de las modalidades más antiguas de la orientación.

En el Ski-O la tarea del orientador se encuentra principalmente en el camino de una baliza a otra; primero en la elección de ruta y

después en mantenerse en la ruta escogida. La característica que debe tener el terreno es tener una rica red de caminos, senderos y puntos en los que se ha marcado la huella. El esquiador puede seguir los trazados, crear su propio rastro a través de los campos y de bosques o sacarse los esquíes y correr. Sin embargo ha de llevar siempre consigo su material de esquí.

Dentro del Ski-O se celebran carreras de distancia larga, corta y de relevos. Cada una de las cuales proporcionan al orientador unas tareas características.

LARGA

1. Distancia entre puntos de control variable, el peso de la carrera en los puntos largos.
2. Red de caminos sin demasiada densidad.
3. Tienen gran importancia las curvas de nivel y la capacidad de elegir las mejores rutas.
4. Distancia total 20–25 km (25–32 km esquiando y 75–100 min el ganador) en H-21 y 12–14 km (16–19 km esquiando y 55–70 min la ganadora) en D-21.

CORTA

- Red de caminos densa.
- Uno de los aspectos importantes es la capacidad de interpretar y leer el mapa; sin detenerse y en distintos tipos de huella.
- Puntos cortos pero con multitud de posibilidades en la elección de ruta.
- Distancia total 8–11 km (10–13 km esquiando y 30–40 min el ganador) en H-21 y 6–8 km (8–10 km esquiando y 25–30 min la ganadora) en D-21.

El objetivo en el Ski-O no debe ser encontrar la baliza, sino elegir la mejor ruta para llegar a la baliza y mantenerse en ella.

La forma de colocar las balizas podemos verla en el siguiente gráfico, aunque debiendo estar en plena huella de manera que se pueda esquiarse a través del punto de control debiendo tener además una estructura duradera.

La escala del mapa suele ir de 1:15 000 a 1:50 000. El mapa es mucho más simple que el típico de C.O. ya que el competidor no suele adentrarse en los bosques, además los senderos se hacen muchas veces invisibles bajo la nieve. Suele incluir el relieve, las vías de comunicación, construcciones y rocas, y zonas taladas. Son mapas en tres colores. La red de caminos se marca en el mapa en color verde, con las siguientes características:

O-BM

La orientación en bicicleta tiene una naturaleza parecida al Ski-O. La orientación se emplea principalmente en una rápida elección de ruta entre las numerosas posibilidades y en ser capaz de seguir la ruta marcada. En esta modalidad se emplean principalmente las carreteras y caminos de distinto tipo, los senderos y los límites

de bosque y cultivos. En el caso de que el terreno lo permita también se puede circular fuera de los senderos. Las carreras se organizan de manera que miden el nivel de orientación de los participantes, su estado físico y su pericia en el manejo de la bicicleta en distintas situaciones. Al trazar los recorridos siempre se tiene en

cuenta que a la baliza se debe de poder llegar a través de los caninos y senderos marcados en el mapa. Las balizas se colocan, al igual que en el Ski-O en plenos caminos o senderos.

Al circular por caminos o carreteras con circulación abierta el orientador ha de respetar el código de circulación. Cuando nos encontramos de frente con otro competidor debemos pasar siempre por nuestra derecha, y en el caso que nos encontremos en un camino o sendero que no permita el adelantamiento por su estrechez el orientador que es alcanzado ha de ceder el paso al que pretende adelantarnos.

Los mejores terrenos para la orientación en bicicleta son zonas con una densa red de caminos y senderos. Se debe intentar que el lugar elegido para la celebración de una carrera tenga la característica de no transformarse ni degradarse por la celebración de la carrera, con vistas a preservar el medio ambiente. Lo preferible son terrenos compactos con multitud de senderos. El terreno puede tener grandes desniveles e incluso senderos de ciclabilidad lenta y/o complicada.

Los organizadores han de tener muy en cuenta las medidas de seguridad, informando de las zonas peligrosas en las normas de la carrera. Las zonas extremadamente peligrosas han de ir marcadas en el mapa y señalizadas sobre el terreno. En la elección del terreno se debe de intentar que los participantes no tengan que mezclarse con la circulación normal. Al realizar el trazado también se debe tener muy en cuenta la seguridad.

El mapa es un mapa de orientación de escalas 1:15 000– 1:10 000, debiendo estar perfectamente actualizado. En el caso de que hayan deficiencias en cuanto a caminos y senderos se deben indicar en el mapa. Las deficiencias menores se pueden mostrar en la salida sobre un mapa virgen.

En el caso que en el mapa hayan muchos caminos, senderos o detalles importantes en la elección de ruta que no estén marcados, estos se pueden arreglar sobre un mapa y realizar copias en color del mismo. Los programas informáticos empleados para el Ski-O son perfectamente válidos para la orientación en bicicleta. En casos excepcionales también se pueden emplear mapas bases que estén al día o sus reducciones, en escalas 1:20 000–1:15 000. Estos casos deben de informarse ya en los trípticos de las carreras y en el programa.

CARRERAS LARGAS, RÁPIDAS, DE RELEVOS Y POR EQUIPOS

En el O-BM se puede competir de forma individual en carrera rápida, normal o larga. También se pueden organizar carreras de relevos o por equipos. Las carreras rápidas suelen durar, dependiendo de la categoría, entre 15–30 minutos, las normales entre 30–90 minutos y las largas entre 60–180 minutos. Los tiempos orientativos en los relevos son de 15–30 minutos/posta.

En la carrera rápida suele decidir la capacidad de orientarse rápidamente en una densa red de senderos y caminos. Puntos de control pueden haber muchos, pero en los recorridos deben de haber

también puntos en los que el ritmo del ciclista y la orientación sean variables.

En las carreras normales se necesitan, a parte de lo anterior, zonas con multitud de posibilidades en la elección de ruta, debiendo encontrar entre las que ofrecen distinta ciclabilidad la que permita llegar a la baliza en el menor tiempo posible. Los puntos pueden tener perfectamente grandes desniveles. Las carreras largas se apoyan principalmente en la elección de ruta. Los puntos pueden llegar a tener varios kilómetros de distancia.

Todas estas modalidades se pueden realizar con la tradicional salida contrareloj, con una única manga. El recorrido puede estar comprendido por varias vueltas, en cuyo caso los participantes deben de cambiar de mapa durante la carrera. En estos casos la salida se puede dar de dos en dos, de manera que estos corredores los dos trazados en distinto orden. También es posible una salida en común.

Los recorridos y puntos se verifican mientras se planifica el trazado, con tal de obtener las velocidades de circulación en los distintos tipos de terreno. La longitud del trazado se calcula siguiendo la combinación más corta de caminos/senderos. El desnivel se indica sobre esta misma ruta.

LOS PUNTOS DE CONTROL EN CAMINOS, SENDEROS...

La baliza en la O-BM es igual a la de Ski-O. Se debe de poder pasar a traves de ella, o en su defecto ponerse a un lado del camino, de manera que se pueda continuar por él, aunque siempre fácilmente visibles. A la baliza se debe de poder llegar en bicicleta y se debe de poner de manera que al acercarse a la baliza o salir de ella no se produzcan situaciones peligrosas para el corredor o los otros participantes.

Esto quiere decir, por ejemplo, que no se deben de poner puntos en cruces de caminos ni senderos. En los desniveles se deben de poner en caminos o senderos que discurran a lo largo de la pendiente. Si los puntos son visitados por varias categorías hay que poner suficientes pinzas, sobre todo en la última baliza.

La salida puede realizarse en un tarimado especial. El mapa se recibe 1 minuto antes de la salida para poder sujetarse a la bici.

La llegada se debe organizar de manera que haya espacio para 2-3 participantes, uno al lado del otro. En el balizado a la meta no deben de haber curvas u obstáculos, ya que podrían ocasionar situaciones peligrosas. La última baliza y el balizado a la meta se debe poner de forma que el público pueda ver como se tica la última baliza y se llega a la meta.

El tiempo se toma en el momento en que la rueda delantera llega a la línea de meta. Tras esta línea hay que dejar suficiente espacio para el frenado.

EQUIPO

El equipo principal es la bicicleta; puede ser de paseo, de montaña o de carreras, aunque lo preferible es de montaña. La bici ha de estar con el orientador desde la salida hasta la llegada, incluso en los puntos de control. No se puede cambiar la bici en el transcurso de la prueba.

A parte de la bici el siguiente equipo obligatorio es el casco. Sin embargo si durante la carrera se nos rompe el casco no seremos descalificados. El competidor puede llevar todo el material que considere necesario para arreglar la bici en caso de avería, y realizar la reparación durante la carrera. Existirán unos puntos en los que se podrá recibir ayuda exterior para realizar la reparación, los cuales estarán debidamente indicados.

Dentro de las posibilidades de cada organizador se deberá realizar una revisión de las bicicletas antes de la carrera, en la que se prestará especial atención al estado de los frenos. El lugar y hora de la revisión se deberá indicar en el tríptico/programa. Se recomienda que tanto la bici como el orientador vayan provistos de dorsal.

RELEVOS

La orientación se puede realizar también por relevos. Normalmente se realizan equipos de tres corredores, aunque también se realizan pruebas en las que los equipos son de dos, cuatro o seis corredores.

Hay que saber diferenciar las carreras de relevos de las carreras por equipos. En las primeras se emplea un

sistema de desordenamiento de las balizas y recorridos, que impide que unos se sigan a los otros, ya que la salida suele ser masiva; de forma que al finalizar la carrera todos los equipos hayan realizado exactamente el mismo recorrido. Únicamente diferirán en el orden en que los relevistas lo hayan realizado.

En las carreras por equipos se suman los tiempos de todos los corredores de un mismo equipo, pero los trazados son totalmente independientes los de un relevista y otro, pudiendo uno realizar una carrera corta, otro una larga, otro nocturna, etc. En estos casos la salida es normal, contrareloj cada dos minutos, y al llegar el corredor a la meta se le da la salida al siguiente corredor, que realizará una carrera totalmente distinta. En los relevos, aunque el trazado entre los relevistas de un mismo equipo varía, este es prácticamente el mismo, variando únicamente de manera ligera, y siendo la misma distancia para todos.

Un ejemplo de carrera de equipos es el JUKOLAN VIESTI prueba que se celebra anualmente en Finlandia y en la que participan equipos de siete corredores. En este caso la salida es en masa, existiendo también un sistema de desordenamiento, ya que se trata de una prueba mixta de relevos/equipos. En la prueba celebrada en 1997, la salida fue a las 20:30 h., llegando el último componente del equipo ganador a las 6:14 h. de la mañana. Se trata de una prueba nocturna (bajo el sol de medianoche), en la que las distancias de cada corredor del equipo fueron:

1. 12.200m desnivel 300 m
2. 11.200m desnivel 280 m
3. 13.100m desnivel 330 m
4. 7.300m desnivel 200 m
5. 12.000m desnivel 320 m
6. 6.400m desnivel 180 m
7. 14.700m desnivel 420 m

O-NOCTURNA

Dentro de la modalidad tradicional de a pie, se celebran también pruebas de orientación nocturnas. Estas pruebas se caracterizan por tener que realizarse en la oscuridad, con la única ayuda suplementaria de un frontal o linterna.

También se realizan pruebas nocturnas de Ski-O, aunque en menor medida.

La técnica que ha de seguir el orientador en la oscuridad difiere bastante de la que utiliza a la luz del día. A pesar de los potentes frontales y linternas existentes, el campo de visión se ve muy mermado.

Dentro del campo de visión:

1. Los senderos, límites de vegetación y líneas eléctricas son difíciles de ver.
2. Los puntos aislados no se divisan hasta que llegamos hasta ellos.
3. No es tarea fácil identificar las curvas de nivel sobre el terreno.

4. En la oscuridad el orientador sólo ve los árboles que se encuentran justo a su alrededor, por lo que muchas veces se da el caso que dos orientadores separados por escasos metros se desplazan uno por una zona espesa y el otro por un bosque despejado.
5. Incluso en las zonas o campos despejados hay que seguir el rumbo para alcanzar el vértice correcto.
6. Los detalles son más difíciles de leer sobre el mapa.
7. Los colores del mapa son difíciles de distinguir unos de otros.
8. Normalmente no nos damos cuenta de cuales eran las rutas ideales hasta después de la carrera.
9. La velocidad de carrera es mucho más lenta que durante el día.

Estas son algunas de las características más importantes.

El terreno ha de ser ideal para la orientación nocturna, sin grandes cortados, fácil de recorrer, sin alambradas y otros elementos que puedan resultar peligrosos para los orientadores. La mayoría de los puntos deberían de ser de elección de ruta.

En cuanto a las balizas han de disponer de un dispositivo reflectante, que las haga visibles al recibir la luz de la linterna o el frontal.

Por último decir que en las categorías élite, los trazados y terreno no difieren casi nada de los de la orientación nocturna en cuanto a dificultad, únicamente se acorta el tiempo a emplear por el ganador.

MAPA Y LEYENDA

El mapa de orientación tiene una leyenda característica que hay que dominar. Para que puedas familiarizarte con la misma, aquí tienes sus características y simbología.

USO CORRECTO DE LA BRUJULA

Se coloca uno de los bordes largos de la brújula sobre el mapa, desde el punto de partida hasta el punto destino. Se gira el limbo de manera que las líneas de meridiano tengan la misma orientación que las líneas de meridiano del mapa, coincidiendo la flecha del norte en el limbo con el norte en el mapa.

La brújula se mantiene en la mano en posición horizontal, y se gira hasta que la parte roja de la aguja magnética coincida con la flecha del norte en el limbo.

La aguja de la brújula está magnetizada, e indica siempre el norte magnético.

Siempre que tomes rumbos has de recordar:

Orienta correctamente la brújula sobre el mapa, con la flecha de dirección hacia el punto de destino. Orienta la flecha del norte en el limbo hacia el norte del mapa.

ORIENTACIÓN Y ASMA.

El asma es una enfermedad alérgica, una disposición de nuestro organismo, que se ha investigado mucho, pero que no se sabe demasiado bien a qué se debe. Las enfermedades alérgicas van en constante aumento. Aparecen a distintas edades, según la predisposición de cada uno, tal y como nos dice el doctor Heikki

Tikkanen, especializado en alergias y medicina deportiva.

" El 10 % de los niños sufre asma o síntomas similares", afirmación expresada por el doctor Timo Vartia, pediatra, a la revista Kotikenttä.

" En una investigación anglocanadiense sobre el asma, se han encontrado al menos 250 razones para el asma sufrido desde el nacimiento, las cuales van desde la orina animal hasta otras producidas por harina de centeno", noticia fechada en Junio de 1997 por la agencia de noticias UP y que se publicó en el diario Helsingin Sanomat.

Según las investigaciones una de cada diez personas sufre, en algún grado, de asma, y el único método para mejorar esta situación es disminuir la presencia de los factores ocasionantes del asma en nuestro entorno.

Siempre podemos dejar de lado en nuestro menú diario los alimentos que nos producen reacciones alérgicas; los animales domesticos se los podemos dejar a un buen amigo, pero no hay manera de hacer desaparecer los distintos tipos de pólenes del entorno. Debido a esto el doctor Tikkanen opina que es mejor hacer un parón en la práctica de la orientación durante la época de más presencia de pólenes en la atmosfera.

– Normalmente se trata de una semana o dos, cuando el tiempo y las condiciones atmosféricas son más desfavorables. Afirma el doctor Tikkanen, que recomienda realizar los entrenamientos después de que se produzcan precipitaciones.

¿Y si alguno tiene la mala suerte de ser alérgico a algún tipo en concreto de vegetación? (gramíneas, etc). En este caso sólo podremos practicar la orientación en buenas condiciones durante el invierno, otoño y principio de la primavera.

Una de las orientadoras más famosas de Finlandia, Salla Sukki (17 años), medallista en los campeonatos de Finlandia y perteneciente al club Hämeenlinnan Suunnistajat, ha sufrido distintas alergias desde muy pequeña. Al principio a los cítricos, algunos otros alimentos y a la

penicilina; desde hace tres años y medio también a los gatos, heno y polen de los abedules.

– Durante el verano, se puede observar en mis piernas los efectos de la alergia, y la respiración es costosa durante los fuertes ejercicios.

Pero eso no es nada especial, y no impide continuar, si se es constante y perseverante, siempre y cuando no haya que realizar la práctica deportiva en un ambiente de humo y/o polvo. Muchos deportistas de élite padecen tambien asma por sobreesfuerzo y su compañera de club, Sati Mäkitammi sigue una medicación durante dos años y medio. Ahora los síntomas se han conseguido dominar.

– El tratamiento ha de ser siempre el correcto, afirma el doctor Tikkanen.

Para las alergias se pueden conseguir sprays nasales, gotas oculares y antihistamínicos (tabletas). Salla utiliza un medicamento que ha de administrarse diariamente, y para situaciones urgentes dispone de un inhalador que le permite incrementar su aporte de oxígeno. Esto, precisamente, necesitó en unos tests físicos realizados en invierno, que no pudo acabar, ya que no conseguía respirar. Un mal calentamiento y unos valores bajos de hemoglobina incrementaron los problemas de aporte de oxígeno.

Durante los entrenamientos fuertes o en las competiciones es recomendable llevar el inhalador en el bolsillo del traje. Sólomente el saber que tenemos a nuestro alcance la medicación hace que nos tranquilicemos.

Con temperaturas bajas el peligro es mayor.

– El asma por sobreesfuerzo es una de las formas en las que el asma se presenta; y se da junto a un gran esfuerzo y frecuentemente en temperaturas bajas. Para evitar el frío es recomendable protegerse la boca con algo (algún pañuelo por ejemplo), comenta el doctor Tikkanen.

Siempre podemos consolarnos con el hecho de que el asma siempre se cura o disminuye con el paso de los años.

– El que ha sido una vez alérgico lo es toda la vida. Apuntilla, sin embargo, el doctor Tikkanen.

La mejor noticia para un alérgico o asmático, que esté loco por el deporte, es el hecho que éste no se prohíbe. Al contrario. Un buen rendimiento será siempre beneficioso.

Los medicamentos necesarios son desgraciadamente bastante caros. Sin embargo, con su ayuda podemos dominar el asma, y afortunadamente no provocan adicción.

Hay que ser cuidadosos con las reglas anti-doping. En algunos medicamentos indicados para el asma se encuentran sustancias prohibidas para el deportista. Algunos medicamentos están prohibidos en tabletas, pero permitidos en spray.

¿QUÉ ES PARK WORLD TOUR?

Para el uso legal o permitido de algunos medicamentos el deportista ha de disponer de un certificado médico.

La Orientación, una actividad cañera. Sufrimiento físico voluntario. Has de mantener la mente capaz de funcionar y de pensar incluso durante dos horas y media, y no sólo pensar en comer y reproducirse. La tarea en sí es sencilla. Buscar y desplazarse por el camino más rápido y siguiendo un recorrido marcado por balizas desde la salida hasta la meta. Como instrumentos auxiliares se pueden usar tanto el plano como la brújula. También es conveniente usar nuestra propia inteligencia. En las categorías masculinas las carreras cortas suelen durar unos 25 minutos y las normales unos 90 minutos.

La orientación en parques, una nueva experiencia. Las carreras se celebran en las calles y parques de las ciudades. Suelen durar unos 12 minutos los hombres y unos 15 las mujeres. ¿No parece una prueba para personajes de Disney? Tal vez, pero estos tiempos adquieren otras dimensiones cuando se comparan con los tiempos del record del mundo de los 5000 metros. Y además, durante esos 12 minutos, el orientador ha de subir una cuesta de 110 metros, decelerar, pararse y acelerar en 14 balizas, así como saltar y/o arrastrarse a saber bajo qué. Tal y como exigía la prueba celebrada en Jyväskylä (Finlandia) en Junio del 1997. Fácil.

PWT es la abreviatura de las palabras Park World Tour, dicho en cristiano la Copa del Mundo de Orientación en Parques. En la carrera participan los 20 mejores orientadores del mundo, tanto en categoría masculina como femenina. En el año 1997 el PWT tuvo 8 pruebas. La primera de ellas en Eskilstuna (Suecia), la segunda en Jyväskylä (Finlandia)... y la última en Venecia (Italia), pasando por Austria, Rep. Checa, Noruega y Hungría, en el resto de pruebas.

La cuantía de los premios a repartir es de 500.000 coronas suecas (poco más de 10 millones de pesetas).

El público, el más beneficiado. Si se tiene la oportunidad vale la pena acercarse a una prueba a observar a los orientadores de élite. El público puede moverse libremente, ¡todas las balizas son de espectador! Y si tienes la suerte de sintonizar unas de las numerosas cadenas de televisión que retransmiten la prueba podrás grabarla y repasar lo que te pierdes en el terreno.

Las retransmisiones en directo permiten que la orientación llegue también a aquellos que no pueden desplazarse al lugar de la carrera. Por si no tienes suficiente, siempre puedes acercarte a apostar por tu

favorito, en las numerosas casas dedicadas a ello que se forman en los lugares en que se celebran las carreras.

RECORDATORIOS DEL ORIENTADOR.

Zonas prohibidas

Las siguientes zonas son zonas prohibidas, incluso cuando no estén marcadas como tales sobre el mapa ni sobre el terreno:

Parcelas particulares (en el bosque podemos fijar el límite en la distancia visual). No podemos atravesar patios particulares a través de caminos o senderos privados, sin solicitar permiso al dueño. Incluso en el caso que el camino o sendero esté marcado en el mapa, esto no significa que podamos utilizarlo para atravesar parcelas particulares.

Cultivos sembrados, brotando o en crecimiento (está prohibido emplear también zanjas o acequias que los atraviesen). NOTA! La prohibición incluye los cultivos que ya hayan podido ser segados. En este caso sólo se permite si el organizador a recibido la autorización del propietario del terreno.

Plantaciones (jardines, plantas jóvenes).

Autopistas, autovías, carreteras con alta circulación, vías de ferrocarril.

Zonas de protección especial en las que esté en vigor alguna prohibición de movimiento en ellas.

El resto de zonas en las que podamos encontrarnos alguna señal, colocada por las autoridades, que nos prohíba el movimiento a través de ellas (salvo que se haya recibido el permiso por parte de las autoridades)

Zonas marcadas en el mapa y/o en el terreno:

Patios particulares, plantaciones, etc.

Zonas de repoblación animal en las que está prohibida la caza

Zonas balizadas o marcadas sobre el terreno nidos de aves zonas de vegetación protegida parques naturales otras zonas protegidas

Señalización de las zonas prohibidas

En el mapa las zonas prohibidas se señalizan con un rayado vertical de color violeta. Los límites de estas zonas se señalan del siguiente modo: una línea continua, si sobre el terreno está indicado con un balizado continuo una línea discontinua, si sobre el terreno está indicado con un balizado discontinuo sin linea límite, si no está indicado sobre el terreno.

Muévete con cuidado en la naturaleza

no asustes a los animales

no rompas cercados, muros o similares

cierra las puertas de los cercados si has de atravesar alguna

no te desplaces por plantaciones o vegetación joven

respetar las zonas prohibidas

comportarse con tranquilidad si te encuentras con animales salvajes

desplazarse con cuidado en las estepas, tener en cuenta a la vegetación y los animales

en primavera, y durante la época de reproducción, aumentar tu precaución

Basuras

Todos los orientadores han de cuidarse de que la zona de la competición quede limpia. El responsable final es siempre el organizador.

¡Tienes bajo tu responsabilidad cuidar la naturaleza!

Recuerda y cumple tus obligaciones tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

NUEVO SISTEMA DE PICADO

Pese a que en nuestro país no se utiliza, en las carreras de orientación de los países nórdicos y algunos centroeuropeos hace varios años que se utiliza un sistema de picado de tarjetas de control ("electronic punching system") consistente en una tarjeta (electronic card) que cuando se coloca en la baliza (base station) queda grabado el número de esta y la hora de paso.

A la llegada del corredor a meta, la lectura de su tarjeta permite comprobar que el competidor ha pasado en el orden establecido por las balizas, el tiempo total realizado, y los tiempos intermedios entre controles. La tarjeta electrónica lleva adherida una etiqueta que queda marcada al colocarla en la baliza; de esta forma se añade al electrónico un sistema manual que permite completar la información y ayudar a resolver posibles recursos.

Este sistema presenta las siguientes....:

Ventajas:

1. Permite verificar que el corredor ha pasado por las balizas en el orden señalado.
2. Suministra automáticamente el tiempo realizado, evitando errores de cálculo.
3. Facilita al corredor los tiempos intermedios de paso.
4. Reduce el trabajo de la organización

Desventajas:

1. El precio, ya que es un sistema muy caro.
2. Se producían excesivas descalificaciones, al desconocer el corredor las balizas que lleva picadas en un momento determinado; aunque esto ha ido disminuyendo con la familiarización del orientador con el sistema.

COLOCACIÓN DE LA TARJETA EMIT