

APRENDE A NO PERDERTE

en una carrera de orientación

Decidirse a hacer una carrera de orientación a menudo da cierto vértigo. Los protocolos y simbología no son familiares para la gran mayoría y pueden parecer confusos en un principio, a lo que se suma el habitual miedo a perderse durante la carrera.

Para aquellos que comienzan en la orientación se han diseñado las categorías Open, que ofrecen recorridos de iniciación de diferentes dificultades. Transcurren a través elementos sencillos y siempre con abundantes referencias, lo que simplifica la lectura del mapa y facilita volver a situarte.

Todas las carreras de orientación tienen categorías para gente no federada, son los "Open". Lo recomendable es empezar con el Amarillo (para menores) o el Naranja (adultos).

Y, sobre todo, no dudes en preguntar al club organizador, siempre estaremos encantados de ayudarte en cualquier duda que pueda surgir.

Consejos previos



- Controla el ritmo: si estás empezando, no corras como si te fuese la vida en ello. Si no lees bien el mapa no vas a poder tomar decisiones correctas, y lo normal es que acabes perdiéndote.
- Primera baliza: tomate tu tiempo a la hora de ir a las balizas, sobre todo en la primera, ya que hay que adaptarse al mapa y a las distancias.
- Lectura de mapa: es importante saber en qué punto exacto nos encontramos en cada momento, lo que exige una lectura de mapa constante.
- Elige previamente la ruta en el mapa: planifica desde el *punto de ataque* hacia dónde estás y fija elementos de paso, referencias intermedias que te permitan ir comprobando sobre el terreno si sigues la previsión o te has desviado. Incluso si puedes memorizarlos perderás menos tiempo.

El "punto de ataque" es un elemento fácilmente reconocible para ti, cercano a la baliza, que te puede servir de referencia clara para luego llegar con más fiabilidad al control.

- Disminuye velocidad: piensa que es mejor ir más lento y perder unos segundos, que llegar a no saber dónde estás y perder minutos en reubicarte, lo cual es más complicado.
- Usa elementos de seguridad: aquellos *elementos lineales* (carreteras, caminos destacados, tendido eléctrico, un arroyo...) que nos puedan servir de límite o referencia. En ocasiones los podemos usar de manera que, por ejemplo, si no se tiene que cruzar ninguna carretera, en caso de llegar a una salte la alarma antes que seguir sin sentido. Además:



“Elemento lineal” son los símbolos generalmente alargados (carreteras, caminos destacados, tendido eléctrico, un arroyo...) fácilmente reconocibles en el terreno, y con una longitud suficiente para verlos desde más distancia.

a) Si el elemento que utilizemos está antes de la baliza, nos sirve para atacarla.

b) Si está después, será un punto de parada:

Al ir a una baliza, sobre todo en recorrido Open, suele haber alguna *línea de parada* detrás de la baliza. Es decir, elementos inconfundibles (generalmente lineal o muy vistoso) que nos van a indicar que, si llegamos a ellos, significa que nos hemos pasado y, por tanto, tenemos que dar vuelta y no cruzarlo y seguir avanzando. Con el tiempo podremos usar como parada cualquier símbolo reconocible e incluso curvas de nivel.

- Controla el rumbo y la distancia: Nunca salgas del control sin saber hacia dónde vas y no estés mucho tiempo sin comprobar por donde andas. *Talonar* te puede ayudar a estimar con precisión la distancia que recorres.

La técnica del talonamiento consiste en saber cuánto mide tu paso para estimar distancias. Para eso también tienes que fijarte en la escala del mapa y calcularlo. Algunos usan el doble paso, contando sólo las pisadas derechas o izquierdas.

Si hay un tramo no muy largo, piensa que no deberías recorrer excesiva distancia. Por eso si crees que ya estás caminando demasiado, no sigas adelante sin sentido.

Pero ¿y si me siento totalmente perdido?

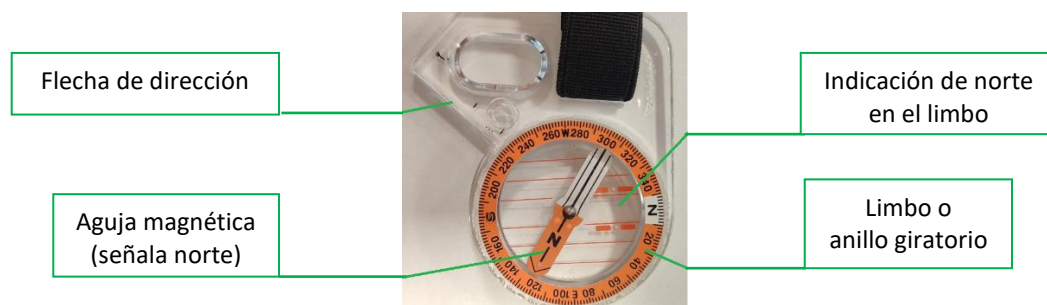


Si llegase ese momento:

- Baja pulsaciones: inspira profundo y expira, repítelo varias veces, se piensa mejor. Si llevas muchos minutos totalmente perdido, no pierdas la calma y utiliza algún recurso antes que seguir caminando. Párate antes de perderte más lejos.
- Mantén el mapa orientado: al norte, obviamente.
- Intenta recordar por dónde has venido: rumbo, si subías o bajabas, qué te ha podido confundir, que elementos has visto o cruzado y trata de identificar en el mapa el recorrido. Si es necesario vuelve sobre tus pasos hasta un elemento reconocible.
- Observa a tu alrededor: alguna construcción, la forma y suavidad del relieve, una colina, el terreno si es pedregoso o no, si la depresión tiene algún cortado, claro en el bosque, grupo de rocas, densidad de vegetación o arbolado, orientación de una vaguada o ladera... es decir algún elemento que te parezca importante y trata de situarlo en el mapa.
- Intersección inversa: consiste en observar un objeto identificable lejano como una casa, torre, gran cortado o grupo rocoso, colina... y marcar un rumbo inverso desde él hacia ti con la brújula. Y sobre el mapa te dará una idea sobre la alineación que te encuentras. Si observas otro o sabes en que alineamiento te encuentras, camino, espolón, curva de nivel aproximada... la intersección te dará la posición. O si eres capaz de estimar la distancia hasta ese elemento.

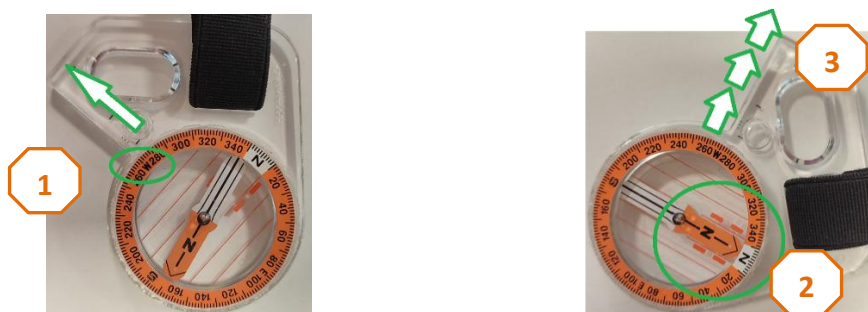
- Avanza sobre alguna línea de progresión: vaguada, espolón, borde de vegetación o bosque o zona pedregosa, río, muro, etc. hasta algún elemento próximo importante o *línea de parada* que te de una idea de la zona en el mapa donde puedas estar. Atento al rumbo que tomas, no te muevas a lo loco. No te adentres en una zona de rocas o cruces un camino u otra línea, sin saber por dónde lo estás haciendo. Siempre hay algún elemento que sobresale del alineamiento o borde que puedas identificar.
- Toma un rumbo de seguridad: sirve para ir a otra zona donde se pueda identificar algún detalle y reorientarse, partiendo más o menos de la zona donde te has perdido.

Por ejemplo, podemos seguir un *rumbo de seguridad* al Este porque vemos que hay una carretera principal, o al norte, si sabemos que está el mar. O si te has perdido yendo al norte del mapa, lo normal es que con ayuda de la brújula vuelvas al sur.



Supongamos que queremos seguir un *rumbo de seguridad* Oeste:

- 1º sitúa la brújula sobre la palma de tu mano, en horizontal. Gira el limbo hasta que la letra W/O (oeste) esté alineada con la flecha de dirección.
- 2º gira todo tu cuerpo sobre tu propio eje hasta que la aguja imantada (la que indica el norte) coincida exactamente con indicación de norte en el limbo.
- 3º la flecha de dirección estará indicando el oeste, avanza en esa dirección.



Para seguir el rumbo, busca un elemento característico lejano en esa dirección y camina hacia él. Comprueba cada poco que no te vayas desviando.

- Prueba a estimar distancia: si te has percatado del tiempo que ha transcurrido desde que estabas en un punto determinado del mapa, utilízalo para calcular la distancia que has recorrido. En 1 minuto y medio distraído pueden llegar a ser 100m. $\text{Espacio} = \text{velocidad} \times \text{tiempo}$.

- Pide ayuda: un último recurso, sólo en caso en el que lleves muchos minutos perdido y no te veas capaz de salir por tus propios medios. Ten en cuenta que el resto de los competidores están haciendo su carrera.

Si estás empezando y estás en categoría Open



- Tranquilízate por el tiempo que pase, a veces no es tanto como parece. Los comienzos no son fáciles para todos y no por eso tienes que rendirte.
- Lleva móvil si realmente tienes miedo a perderte, sé consciente que está prohibido usarlo, pero puedes recurrir a él en caso de necesidad. En los mapas a veces está el número de la organización.

Por juego limpio, si lo usas, debes avisarlo en meta y ser descalificado.

- Para algunos padres, podrían poner en el móvil de sus hijos cuando empiecen a ir solos un área de seguridad con alguna app, que te pueda avisar si te sales de la zona de carrera.

Su uso implica las mismas consecuencias que el párrafo anterior.

- Lleva silbato para que te puedan oír mejor, pero sólo para usar en caso de extrema necesidad.
- Pide "salida pronto" si hay necesidad, o acude pronto a la salida si hay hora libre de salida.
- En el Boletín debería poner un tiempo límite de carrera, según sea distancia sprint, media, intermedia o larga. Si te pasas ese límite o estás cerca
 - 1º ve a meta y "tica" la baliza.
 - 2º descarga en cronometraje para obtener resultados.

Son puntos obligatorios, ya que existe un control de participantes que registra las salidas y llegadas. Si no lo haces, la organización empezará a preocuparse por ti.

- Puedes imprimirte **nuestra tarjeta de símbolos**, seguro que te ayuda durante la carrera:

<https://nordesteorientacion.es/6-simbolos-del-mapa>

Y, sobre todo, no desesperes o abandones... Todos nos hemos perdido alguna vez, suele ser más reconfortante y satisfactorio reencontrarse, que encontrar una baliza sin esfuerzo aparente.



Lee estos consejos

Consúltanos cualquier duda

En **NORDESTE** estaremos encantados de ayudarte

>> Normativa FEDO <<

+Durante la carrera la única ayuda a la navegación que pueden usar los competidores será el mapa, la descripción de controles proporcionada por el organizador y una brújula.

+Los competidores procurarán permanecer en silencio durante la prueba.

+En las carreras individuales, los competidores deberán realizar el recorrido de forma independiente.

+Todo competidor que incumpla el reglamento o se beneficie de su incumplimiento debe ser descalificado.