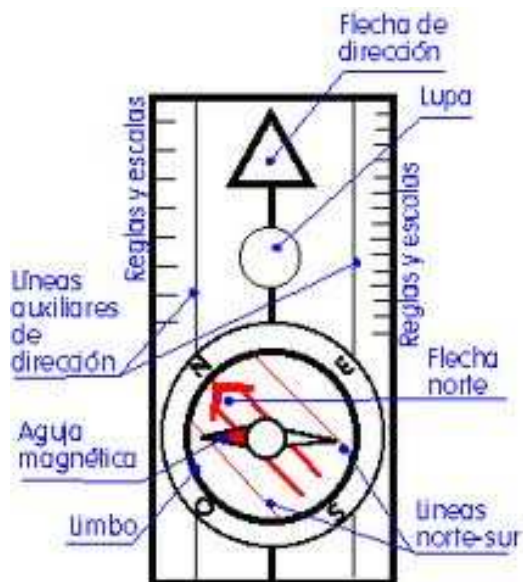
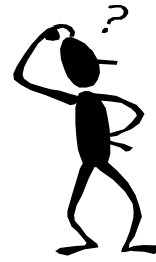


LA ORIENTACIÓN

Orientarse es saber dónde estamos, ser capaces de identificar el terreno que nos rodea y elegir el mejor camino para llegar al sitio elegido. Para orientarnos nos podemos servir de los **MAPAS**, y de otro elemento importante, la **BRÚJULA**.



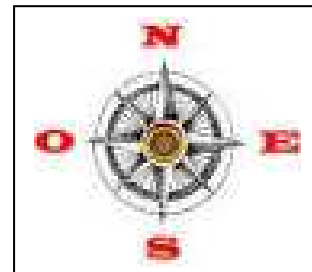
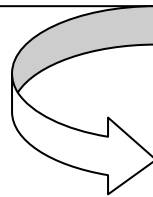
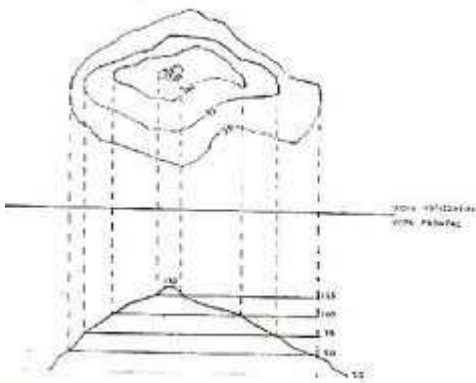
EL MAPA DE ORIENTACIÓN.

El mapa de orientación es un mapa topográfico que se caracteriza por contener los más pequeños detalles que existen en el terreno. Al orientador cualquier cosa visible en el terreno puede ayudarle si está dibujada en el plano. Para el orientador un mapa es lo más esencial, debe ser lo más parecido a una fotografía en el terreno.

Para la creación de mapas existen elementos de ayuda que consiguen que el mapa se parezca mucho a la realidad. Uno de estos elementos son los **SIGNOS** o **SÍMBOLOS**, que representan elementos reales.

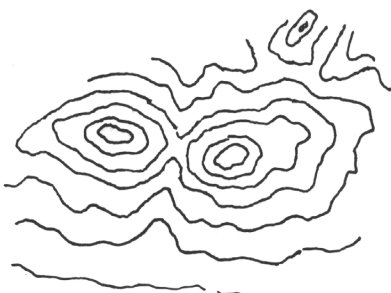
	Carretera asfaltada/Autovía		Curvas de nivel / maestra
	Pista forestal		Curva auxiliar / terraplén
	Camino ancho / estrecho		Surco de erosión / profundo
	Senda grande / pequeña		Loma pequeña / cota
	Vía de tren / puente o paso		Depresión grande / pequeña
	Línea eléctrica / poste		Muro de tierra / derruido
	Línea alta tensión / poste		Río continuo / estacional
	Muro de piedra / derruido		Depresión / hoyo con agua
	Muro de piedra infranqueable		Lago / pantano impenetrable
	Valla franqueable / cota		Zona encharcada/estacional
	Valla infranqueable (> 1.5m)		Pozo / fuente / arroyo
	Edificios / casas / ruinas		Terreno abierto / semiabierto
	Propiedad privada prohibida		Abierto / semiab. con veget.
	Conducción franq. / infranq.		Bosque: carrera rápida/lenta
	Torre grande / pequeña		Bosque: muy lenta/dirección
	Cortado franq. / infranq.		Veget. baja: lenta/muy lenta
	Hoyo en piedra / en tierra		Veget. impenetrable / cultivos
	Piedra pequeña / grande		Viveros / frutales u olivos
	Zona / grupo de piedras		Límites veget. / cortafuegos

Por último, decir que un buen mapa no sirve de nada si no somos capaces de ORIENTARLO, para ello nos podemos ayudar de la brújula (puntos cardinales) o de elementos muy visibles (casas, caminos, montañas, etc.).



CURVAS DE NIVEL.

Una curva de nivel representa todos aquellos puntos del terreno que están a igual altura.



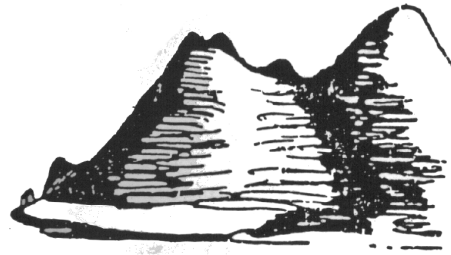
EQUIDISTANCIA: diferencia de altura entre dos curvas de nivel consecutivas.

Gracias a la equidistancia se puede deducir que:

- Cuando dos curvas de nivel se juntan el terreno tiene mayor pendiente.
- Cuando dos curvas de nivel se separan el terreno tiene menor pendiente.

¿Qué es una cota? Es una colina muy pequeña.

¿Qué es una colina? Es una zona elevada con respecto a lo que la rodea.



Todas las pruebas de orientación se reglamentan por la Federación Internacional de Orientación (I.O.F.). Algunas normas son:

1. La asistencia mutua entre participantes está absolutamente prohibida, salvo en el caso de accidentes en que es obligatoria.
2. Los participantes deben realizar la prueba en silencio.
3. Está completamente prohibido seguir a propósito a otro participante para aprovecharse de su sentido de la orientación.
4. El recorrido no es válido más que en el caso de que todos los controles sean encontrados en el orden impuesto.
5. Los participantes descalificados, perdidos o que hayan terminado la prueba no deben nunca influenciar a los participantes que aún queden en competición.
6. Los participantes deben respetar las zonas cultivadas, así como las propiedades privadas, jardines, etc.
7. La deportividad del deportista de orientación es un principio fundamental. El respeto total de las reglas anteriores, así como de la naturaleza, debe ser la primera preocupación de cada participante.