



# EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

¡ El deporte más lúdico y educativo practicado en el medio natural !

# DESCUBRIR LA ORIENTACIÓN

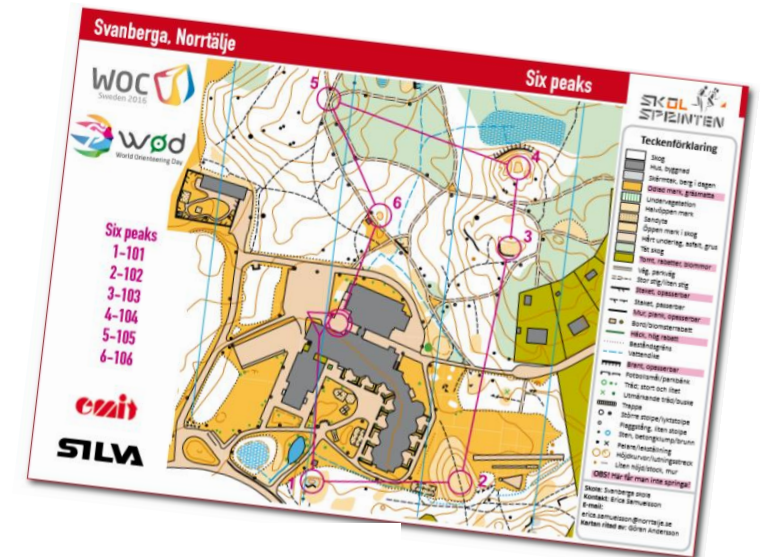
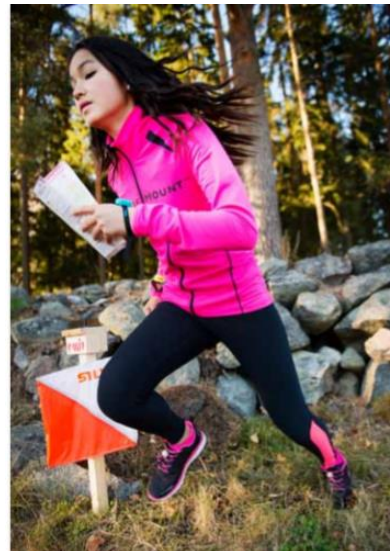
1

## ¿EN QUE CONSISTE?

COMPLETAR UN RECORRIDO CON LA AYUDA DE UN MAPA DE ORIENTACIÓN Y DE UNA BRUJULA  
 EN CATEGORÍA INICIACIÓN, LO MÁS IMPORTANTE ES LOGRAR HACERLO SIN FALLO  
 EN CATEGORÍAS COMPETITIVAS, EL MÁS RAPIDO EN LOGRARLO GANA LA CARRERA

## ¿COMO SE COMPRUEBA?

PICANDO EN ORDEN TODAS LA BALIZAS DEL RECORRIDO CON UNA PINZA ELECTRONICA



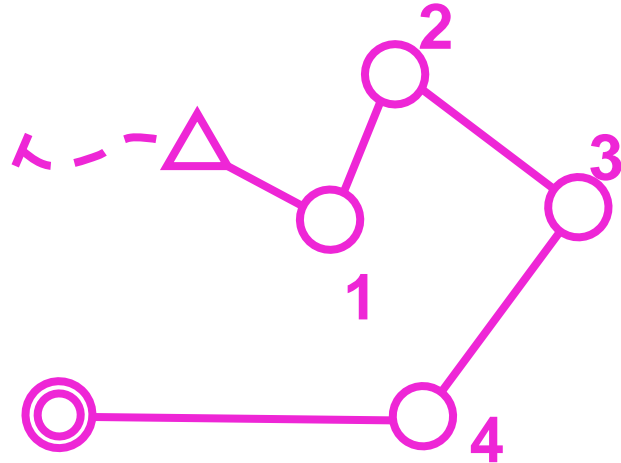
# COMPRENDER EL RECORRIDO

## EL RECORRIDO

NUESTRO RECORRIDO SE ADAPATA A NUESTRA EDAD Y A NUESTRO NIVEL

EN INICIACIÓN ES CORTO Y CON UN NIVEL TECNICO BAJO

EN COMPETICIÓN PUEDEN LLEGAR A DISTANCIA SUPERIOR A 10KM CON UN NIVEL TECNICO MUY ALTO



### LA ZONA DE SALIDA:

ES DONDE LA ORGANIZACIÓN TE ENTREGA EL MAPA (EMPIEZA A CORRER TU TIEMPO DE CARRERA)

### EL TRIANGULO DE SALIDA:

ES DONDE COMIENZA EL RECORRIDO DE TU MAPA

### LOS CONTROLES:

SON LAS BALIZAS QUE TIENES QUE ENCONTRAR Y PICAR EN EL BUEN ORDEN

### LA META:

ES DONDE FINALIZA TU RECORRIDO (NO OLVIDAR PICARLA)

### LA DESCRIPCIÓN DE CONTROLES:

CONTIENE LA INFORMACIÓN COMPLETA DE TU RECORRIDO GRACIAS A ELLA PODRÁS **COMPROBAR QUE NO TE EQUIVOCAS DE BALIZA:**

-TU RECORRIDO SERÁ DE **0,9 Km** CON **20 m** DE DESNIVEL

-TU PRIMERA BALIZA A PICAR TENDRA EL **NUMERO 43** (COMPRUEBA BIEN ESTE NUMERO ANTES DE PICAR)

-SE SITUARÁ EN UNA CASA Y MÁS EXACTAMENTE EN LA ESQUINA INTERIOR SUROESTE

-ENTRE TU ULTIMA BALIZA (7) Y LA META HABRÁ 125m

TROFEO LOS 12 CAÑOS - SPRINT			
Open Fácil			
C	0,9 km	20	
1 43	■	┌	└
2 37	▯	┌	└
3 46	○		
4 41	■	▯	┌
5 36	▯		┌
6 44	■		┌
7 100	■		┌

○-----125 m----->◎

# SIERRA SAN PABLO

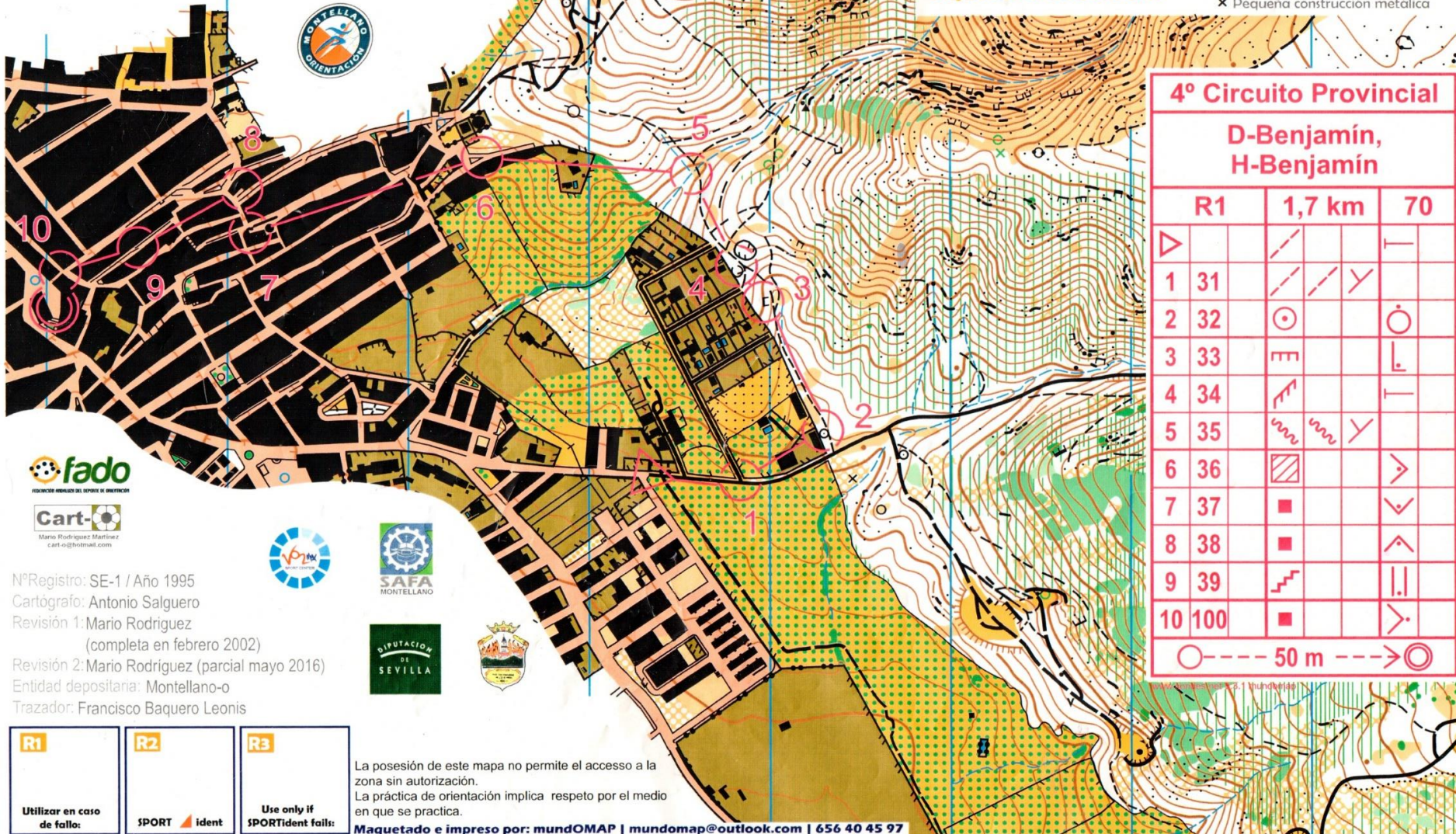
# MONTELLANO



4º Prueba del Circuito provincial 4 de Junio de 2016

ESCALA: 1/7.500  
EQUIDISTANCIA: 5M

- Objetos especiales
- Árbol destacado
  - × Tocón
  - Árbol aislado en claro
  - × Pequeña construcción metálica



4º Circuito Provincial			
D-Benjamín, H-Benjamín			
	R1	1,7 km	70
▷		/	
1	31	/ / \	
2	32	○	○
3	33	≡	└
4	34	∩	
5	35	∩ ∩ \	
6	36	▨	>
7	37	■	∨
8	38	■	∧
9	39	∩	
10	100	■	>
○ --- 50 m --- > ○			



Nº Registro: SE-1 / Año 1995  
 Cartógrafo: Antonio Salguero  
 Revisión 1: Mario Rodríguez  
 (completa en febrero 2002)  
 Revisión 2: Mario Rodríguez (parcial mayo 2016)  
 Entidad depositaria: Montellano-o  
 Trazador: Francisco Baquero Leonis

<b>R1</b>	<b>R2</b>	<b>R3</b>
Utilizar en caso de fallo:	SPORT  ident	Use only if SPORTident fails:

La posesión de este mapa no permite el acceso a la zona sin autorización.  
 La práctica de orientación implica respeto por el medio en que se practica.

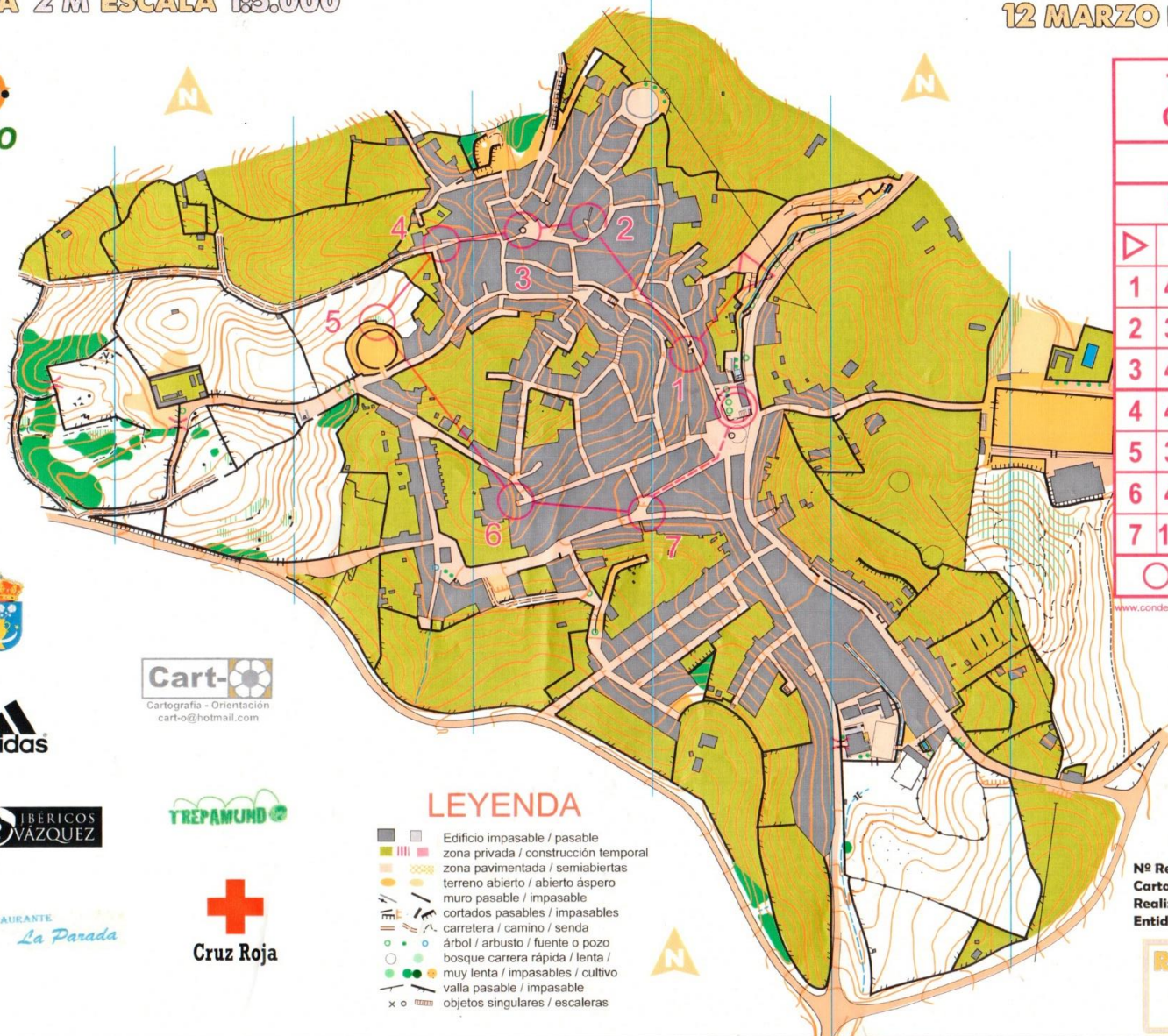
Maquetado e impreso por: mundOMAP | mundomap@outlook.com | 656 40 45 97

# FUENTEHERIDOS - HUELVA

EQUIDISTANCIA 2 M ESCALA 1:5.000

## TROFEO DE ORIENTACIÓN "LOS 12 CAÑOS" PRUEBA DE LIGA ANDALUZA Y CADEBA 2016

12 MARZO DISTANCIA SPRINT



TROFEO LOS 12 CAÑOS - SPRINT			
Open Fácil			
	C	0,9 km	20
▷		↗	└┘
1	43	■	└┘
2	37	Π ■	└┘
3	46	○	
4	41	■ ↗	└┘
5	36	↗	└┘
6	44	■	└┘
7	100	■	└┘

○ --- 125 m --- > ○

www.condes.net 9.2.2 mundomap

### LEYENDA

- Edificio impasable / pasable
- ▨ zona privada / construcción temporal
- ▨ zona pavimentada / semiabiertas
- ▨ terreno abierto / abierto áspero
- ▨ muro pasable / impasable
- ▨ cortados pasables / impasables
- ▨ carretera / camino / senda
- ▨ árbol / arbusto / fuente o pozo
- bosque carrera rápida / lenta / muy lenta / impasables / cultivo
- ▨ valla pasable / impasable
- x o objetos singulares / escaleras

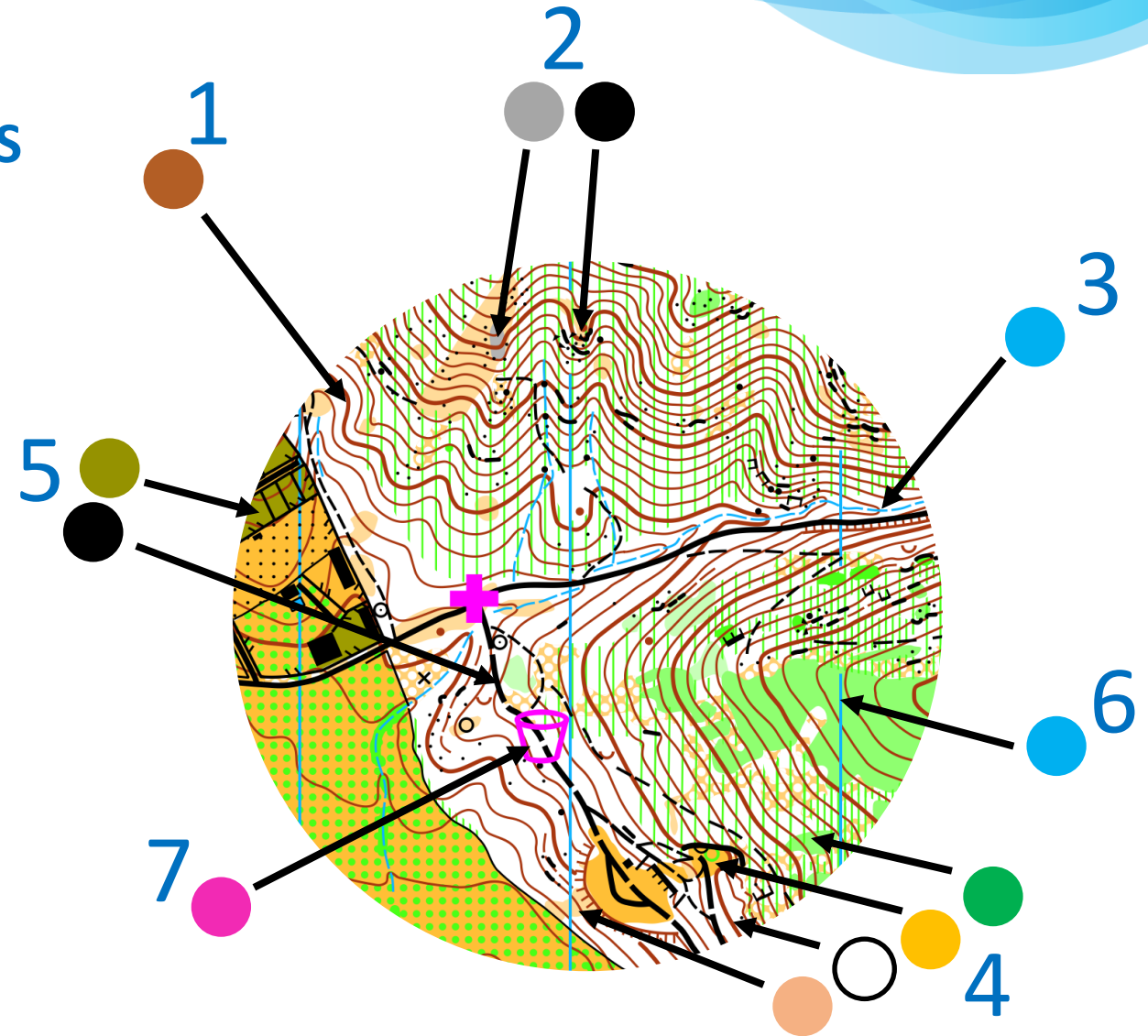
Nº Registro FEDO: pendiente de registro  
 Cartografía: Mario Rodríguez Martínez  
 Realizado: Diciembre 2015  
 Entidad depositaria: Club de Orientación Huelva



# COMPRENDER LA SIMBOLOGÍA

LOS SIMBOLOS DEL MAPA SE CLASIFICAN EN 7 CATEGORIAS CON CODIGOS DE COLORES

- 1-Formas del terreno
- 2-Rocas y piedras
- 3-Agua y pantanos
- 4-Vegetación
- 5-Elementos humanos
- 6-Símbolos técnicos
- 7-Símbolos de carrera











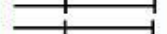



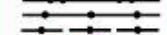







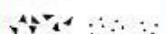


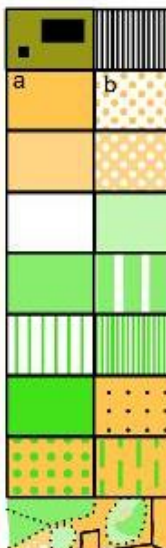
# COMPRENDER LA SIMBOLOGÍA II

## SIMBOLOS MÁS COMUNES DL MAPA

### SIMBOLOS DE UN MAPA DE ORIENTACION

© <http://tecnica.salguero.es>

-  Autovía o carretera de 2 o más carriles. El relleno es de color marrón (significa asfalto).
-  Carretera asfaltada de anchura superior a 5 metros (ej. carret. nacionales con 2 carriles y arcén).
-  Carretera asfaltada de anchura entre 3 y 5 m. (ej. carreteras de montaña estrechas).
-  Pista forestal de tierra o grava, bien conservada, apta para vehículos, con anchura superior a 3 m.
-  Pista o carril de tierra o grava, muy irregular aunque apta para vehículos, anchura inferior a 3 m.
-  Camino bien visible o antigua pista de vehículos, no apta para vehículos, anchura de 1 a 2 m.
-  Senda o vereda de anchura inferior a 1 m, continua y visible en el terreno.
-  Senda o vereda de anchura inferior a 1 m, discontinua o poco visible en el terreno.
-  Edificios, casas, cortijos u otro tipo de construcción. Si se puede, se dibujará su forma.
-  Edificios, casas ... en ruinas o derruidos, se dibujará solo su contorno y línea discontinua
-  Línea alta tensión o líneas eléctricas principales. Cada torreta estará señalizada en el mapa.
-  Línea eléctrica, telefónica, teleférico... cada poste estará marcado en el mapa en su posición.
-  Valla o alambrada infranqueable por su peligrosidad o altura (más de 1.5 m.).
-  Valla, cerca de madera o alambrada franqueable sin peligro para el orientador.
-  Valla, cerca de madera o alambrada parcialmente destruida o caída y franqueable.
-  Muro o pared de piedra. (Significado semejante a los tres símbolos de valla).
-  Fuente o nacimiento de agua. Arroyo, acequia o canal con circulación de agua temporalmente.
-  Charca o pozas de tamaño pequeño. Lagos y lagunas de mayor tamaño.
-  Una línea negra limitando el borde significa profundidad y no debe cruzarse.
-  Zonas encharcadas, enbarradas o pantanosas, con una capa de agua mínima en superficie. Cada símbolo indica un mayor o menor encharcamiento. Línea negra alrededor indica peligrosidad.
-  Un foso, hoyo o agujero de paredes pendientes al menos de 1 m. de profundidad y 2 de anchura, se representa una V marrón orientada al Norte. Si fuese peligroso se representa en negro.
-  Roca aislada en el terreno con altura mínima de 1 metro. Roca particularmente grande y destacada de las que la rodean. El triángulo es un grupo de rocas juntas que no pueden dibujarse una a una.
-  Zona de terreno cubierta de bloques o cantos de roca (altura inferior a 1 m.). Zona de piedras pequeñas. La dispersión de los símbolos y su contorno deben asemejarse al del terreno.



- Macizo rocoso o afloramiento importante de roca que impide el paso del orientador. Afloramiento de roca de aspecto más o menos plano, que no impide el paso del orientador
- Cortados o resalte de roca de altura mínima 1 m. que representan un obstáculo para el corredor.
- Cortados o resaltes de tierra, roca... que por su altura representa un peligro. Los peines pueden omitirse si las curvas de nivel permiten averiguar el sentido de caída.
- Las curvas de nivel representan líneas imaginarias de igual altura en el terreno. Con ellas se refleja la forma y pendiente del terreno. Equidistancia es la diferencia de altura entre dos curvas de nivel.
- Arboles destacados o aislados perfectamente identificables. Arbustos o matorrales aislados, si se puede se dibujará el contorno de los mismos.
- Taludes, terraplenes o cambios bruscos de pendiente en el terreno que representan un obstáculo.
- Surco, barranco o zanja de erosión, de profundidad inferior a 1m. (el primero) y superior a 1 m. (el segundo símbolo).
- Colinas se dibujan con curvas de nivel cerradas y reflejando su forma. Pequeñas colinas o montículos (diámetro inferior a 1 m.) se representan con un punto marrón.
- Igualmente las depresiones, solo que se añade una línea perpendicular indicando la pendiente. Si son demasiado pequeñas se representan con una U orientada al Norte.
- Muro o barrera de tierra que representa un obstáculo para el orientador.
- Propiedad privada o restringida cuyo acceso está prohibido al orientador.
  - a) Terreno abierto sin árboles (prados, campos...) que permiten correr muy bien
  - b) Terreno con árboles dispersos que permite correr fácilmente.
  - a) Terreno abierto sin árboles que por alguna causa no permite correr fácilmente (brezo, piedras..)
  - b) Terreno con árboles dispersos que no permite correr fácilmente. (troncos, ramas, hoyos....)
  - a) Bosque alto y abierto que permite ver y correr muy bien. (Pinar alto, eucaliptos, alamedas...)
  - b) Bosque con menor visibilidad y que no permite correr rápido (ramas bajas, arbustos, jaras,....)
  - a) Bosque con poca visibilidad y que solo permite andar por su espesura (troncos, ramas, arbustos)
  - b) Bosque que permite correr mejor según unas direcciones concretas.
  - a) Maleza o vegetación baja con buena visibilidad que no permite correr rápido (ramas, jaras, ...)
  - b) Maleza o vegetación baja espesa, buena visibilidad, que solo permite andar (piornos, tojos, ...)
  - a) Bosque o vegetación baja inaccesible que dificulta incluso andar (bosque muy tupido, zarzales)
  - b) Campos de cultivo, que mientras esté sembrado prohíbe el paso de cualquier orientador.
  - a) Campo cuyos cultivos son árboles de diferente tipo (almendros, olivos, cerezos, ...).
  - b) Campo cuyos cultivos bajos alineados según direcciones preferentes (viñedos, frambuesas...).
- Si existe un cambio bien definido de bosque o de vegetación se pone una línea de puntos, pero si el cambio es gradual no se pone nada. La línea continua es un límite entre cultivos.
- Elementos especiales del terreno que se definirán en cada mapa.

# COMPRENDER LA SIMBOLOGÍA III

## SIMBOLOS MÁS COMUNES DE LA DESCRIPCIÓN DE CONTROLES

	Talud
	Pedrera
	Muro de tierra
	Terraza
	Saliente
	Arista
	Hondonada
	Barranco
	Canal seco
	Colina
	Montículo
	Cuello
	Depresión
	Depresión pequeña
	Agujero

	Escarpado
	Roca viva
	Cueva, gruta
	Roca
	Zona rocosa
	Pedregal
	Grupo de piedras

	Riachuelo, curso de agua
	Canal, zanja, riego
	Marisma, pantanal
	Pequeña marisma
	Terreno firme en un pantanal
	Pozo, fuente
	Manantial

	Campo
	Terreno parcialmente boscoso
	Rincón del bosque
	Claro
	Espesor
	Zona de árboles talados
	Límite de vegetación
	Bosquecillo
	Seto, valla de pinchos
	Valla, empalizada

	Pista o carretera
	Camino
	Pista de esquí, cortatuegos
	Muro de piedra
	Cercado
	Puente
	Construcción
	Ruinas

	Cruce
	Unión
	Suave
	Profundo
	Cubierto de vegetación
	Libre
	Pedregoso

	Al Pie
	Al norte, en el exterior
	En el borde noroeste
	Interior ángulo oeste
	Exterior ángulo suroeste
	Al sur, en el interior
	Al pie sureste
	En el extremo este
	Arriba
	Abajo
	Sobre
	Entre
	En la curva

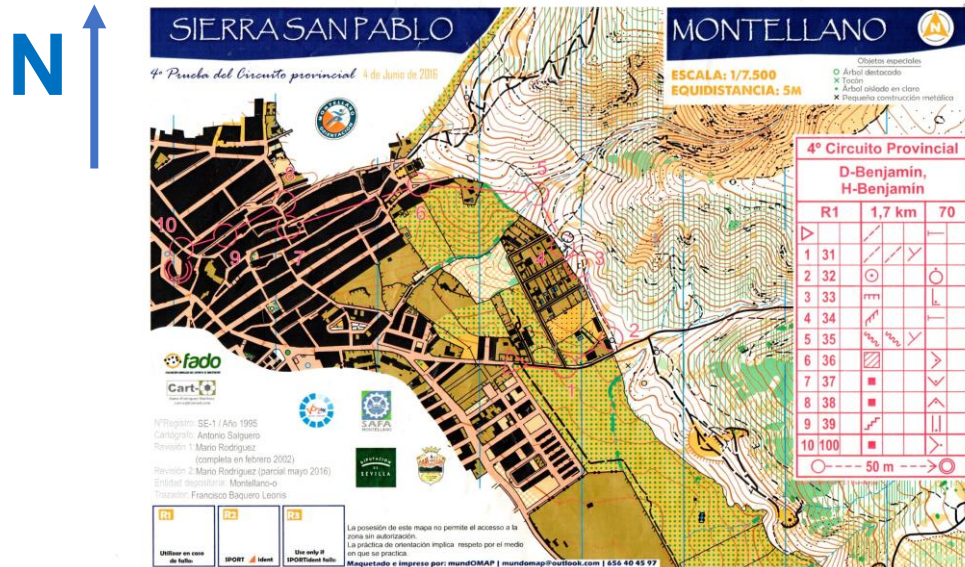
	Avituallamiento
	Radio
	Control
	Primeros auxilios
	Avituallamiento y control



# SABER USAR UNA BRUJULA

## LA BRUJULA PERMITE ORIENTAR TU MAPA HACIA EL NORTE

Un mapa tiene un sentido de lectura, y siempre el **norte se sitúa arriba de la hoja**. Así que si orientas tu mapa en dirección del norte, toda la información que contiene estará correctamente ubicada y podrás usarlo sin riesgo a equivocarte de dirección.



# COMPRENDER LA ESCALA DEL MAPA

## LAS ESCALAS MÁS COMUNES SON 1/10.000 Y 1/5.000

Es divisor te indica cuantas veces se ha reducido la realidad para poder dibujarla: en una escala 1/10.000 se ha reducido 10.000 veces.

Calculamos 100 m reales en un mapa con escala 1/10.000 :  
 $100 \text{ m} / 10.000 = 0,01 \text{ m} = 1 \text{ cm}$

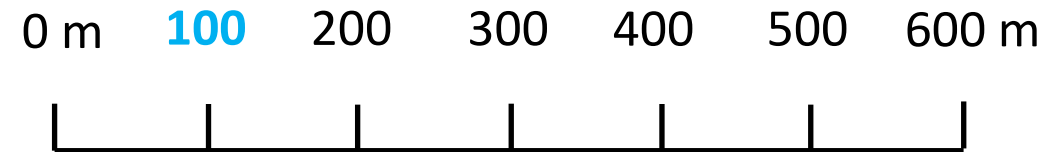
Para ayudarte a entender las escalas de los mapas de orientacion tienes primero que fijarte en lo que representa una distancia de 100 metros en la realidad.

### Ejemplo:

Tengo un mapa con escala 1/10.000 y veo que entre mi baliza 1 y mi baliza 2 hay aproximativamente 3 cm.  
 ¡Pues sé que tendré que desplazarme unos 300 m para acercarme de ella!

**ESCALA 1: 10.000**

**1 cm = 100 m**

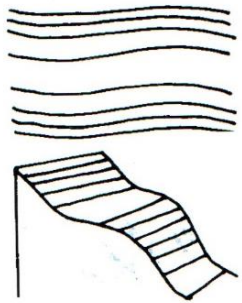


**ESCALA 1: 5.000**

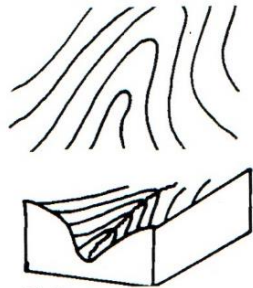
**2 cm = 100 m**



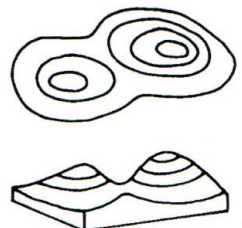
# APRENDER A LEER EL RELIEVE



Diversas pendientes



Valles



Cotas y collados



1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

# TU PRIMERA CARRERA

## ¡HA LLEGADO EL MOMENTO DE PRACTICAR LO APRENDIDO!

Antes de competir te recomendamos leer el boletín de la prueba.

Te informará como esta organizado el centro de competición de la prueba (secretaría, zona de salida, de meta...)

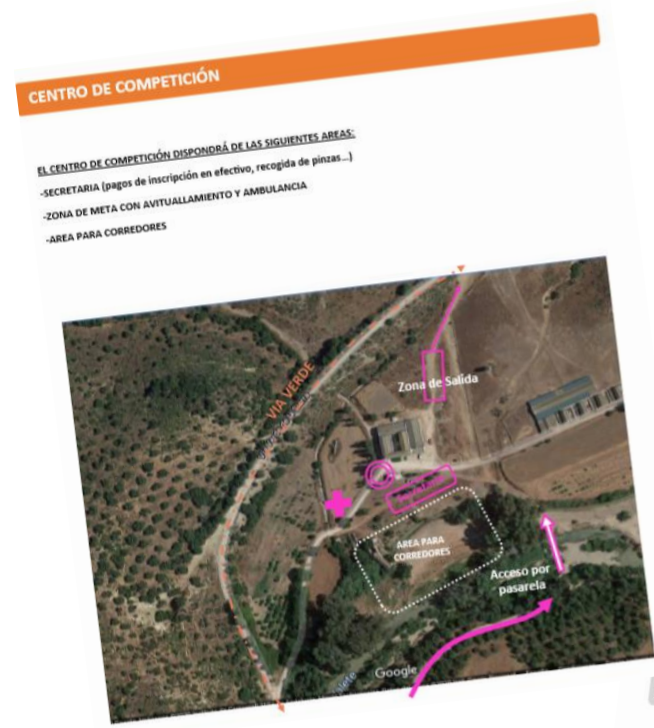
y los horarios de carrera.

Sabrás también cual será la escala de tu mapa.

Y en fin el trazador y el cartógrafo te darán recomendaciones muy útiles.

## Ejemplo: Carrera provincial El Indiano

I PRUEBA CIRCUITO PROVINCIAL DE ORIENTACIÓN  
CARRERA DE ORIENTACIÓN - SÁBADO 14 DE MARZO - 11h00



### CENTRO DE COMPETICIÓN

- EL CENTRO DE COMPETICIÓN DISPONDRÁ DE LAS SIGUIENTES ÁREAS:
- SECRETARÍA (pagos de inscripción en efectivo, recogida de pinzas...)
  - ZONA DE META CON AVITUALLAMIENTO Y AMBULANCIA
  - AREA PARA CORREDORES

### B- INFORMACIÓN TÉCNICA

#### ORGANIZADORES

- CLUB ORGANIZADOR CLUB MONTELLANO-O  
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEVILLA  
FEDERACIÓN ANDALUZA DE ORIENTACIÓN (FADO)  
AYUNTAMIENTOS DE MONTELLANO Y PUERTO SERRANO
- COLABORAN

#### REGLAMENTO

Se aplicarán los reglamentos oficiales de la IOF (Federación Internacional de Orientación) y FADO (Federación Andaluza de Orientación).

#### MAPA, ESCALA Y TRAZADOS

MAPA: El Indiano (Montellano-O)  
NUEVO MAPA: Febrero 2020  
CARTOGRAFO: José Manuel Gálvez [jmgalvezflores@gmail.com](mailto:jmgalvezflores@gmail.com)  
ESCALA: 1/10.000 con equidistancia 5m  
TRAZADOR: Abel Otero

#### FOTOS DEL TERRENO



#### EJEMPLOS DEL MAPA

### COMENTARIO DEL CARTOGRAFO / José Manuel Gálvez

El Indiano es un mapa amable, de suaves elevaciones, con alguna pendiente pronunciada pero de poca longitud. Presenta vaguadas largas que podremos aprovechar como elementos lineales de orientación, ya que no hay una abundante cantidad de vegetación en las mismas. Existen pequeñas formaciones rocosas y afloramientos salpicados por el mapa. Respecto a la vegetación prima la retama, en algunas zonas bastante alta, pero a pesar de ralentizar la carrera tienen una buena penetrabilidad. En la mayoría del mapa tenemos zonas abiertas, primando el bosque disperso, con algunas zonas concretas de bosque blanco. Presenta algunas zonas parceladas y cultivadas, con vallas infranqueables con puntos de paso (escalas) y angarillas. Respecto a las cuestiones técnicas el mapa se ha confeccionado en norma ISOM2017-2. Sólo indicar que se ha utilizado el símbolo alternativo (línea discontinua verde) en límites de bosque/vegetación por la presencia de elementos negros, con el fin de facilitar la lectura del mapa. Recordamos cambios que ha traído esta norma como el hecho de que el verde 4 (verde/negro) ha desaparecido, quedando solo tres niveles de verdes macizos, y que el símbolo de arbusto tiene ahora en su interior un punto blanco par facilitar su lectura.

En definitiva, un mapa rápido, de fácil lectura y divertido

Ampliación de los comentarios:  
En el mapa existe una extensa red de estrechos senderos realizados por el ganado. NO SE HAN CARTOGRAFIADO. Franjas naranjas (símbolo 508) se ha utilizado en caminos a los que les ha desaparecido la huella pero han dejado una franja muy evidente en el terreno y en la vegetación.  
Jose M. Gálvez, cartógrafo.

### COMENTARIO DEL TRAZADOR / Abel Otero

En el estreno del circuito provincial sevillano de este año 2020 volvemos a un mapa que desde el CADEBA del año 2014 no se disputa ninguna competición oficial en él. Aunke la extensión del mapa no es demasiada ya que se enmarca en la conocida finca "El Indiano", que da nombre al mapa; aprovechando la cercanía del CEO2, donde se disputará la modalidad de Larga Distancia del campeonato nacional, se ha buscado un trazado "característico" de esta modalidad, donde los tramos largos y las elecciones de rutas (ya bien sean largas o cortas) es lo que va a predominar en la carrera. Velocidad de carrera media-alta pero el desnivel existente (moderado en la mayoría de categorías) y la posible dificultad a la hora de localizar de algunos controles puede mermar dicha velocidad. Además, la navegación a curva nos puede ayudar a no gastar más energías de las necesarias en subidas y bajadas. Recomendamos el uso de polainas debido a la altura de la vegetación en algunas zonas del mapa y el refuerzo de los tobillos debido a la inclinación de algunas zonas de ladera para prevenir torceduras.

**¡ATENCIÓN!** Hay diversas zonas de cultivo en la zona este del mapa en las que la cooperativa que explota la finca nos ha pedido, por favor, no pisar debido a la producción que ahora mismo tienen. Los trazados de las categorías superiores a Cadete no podrán cruzar estas zonas de cultivo, siendo causa de descalificación. En todos los casos, hay una ruta más cómoda que comunica los controles de salida y entrada en las que afecte dichas zonas de cultivo. Agradecemos vuestra colaboración.

EL LEMA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN ES “PENSAR ANTES DE CORRER” ...  
ASI QUE ANTES DE QUERER SER EL PRIMERO ¡SEA EL QUE HACE UN RECORRIDO SIN FALLO!

DISFRUTA DE LA ORIENTACIÓN, Y RECUERDA SIEMPRE...

**¡CUIDA LA NATURALEZA, EL ESPACIO DE JUEGO DE LA ORIENTACIÓN!**



***¡NOS VEMOS EN EL CAMPO!***

CLUB MONTELLANO ORIENTACIÓN – MARZO 2020