

Comunicaciones Técnicas

sobre el Deporte de Orientación

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA ESCUELA ESPAÑOLA
DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N^o 1-2006



Editorial

Campeonatos de España

Sin duda, los Campeonatos de España son las competiciones más esperadas y deseadas del calendario anual en la orientación española. La buena labor realizada en años previos en cuanto promoción y creciente calidad ha hecho que sean la gran cita anual de todos los orientadores. Es obvio pues que alrededor de los Campeonatos se mueven muchas horas de entrenamiento para los corredores, de estudio y diseño de sesiones para los técnicos, de actividades de preparación por parte de clubes y federaciones y, es de justicia también decirlo, de trabajo abnegado para los organizadores, destacando desde un punto de vista técnico los trazadores y los cartógrafos.



Los competidores en la Meta del CE 2006. Al fondo, la vertiente con el impresionante paisaje cárstico de la Tuerces, donde el domingo se verían los corredores bajando espectacularmente desde el altiplano. Foto: autor

Presentamos en este primer número 2006 tres trabajos en relación a los Campeonatos de España celebrados en Aguilar de Campoo: la planificación de campos de entrenamiento por parte de clubes o federaciones para afinar la preparación final de cara a las diferentes pruebas; las posibilidades técnicas que pueden ofrecer el terreno, que bien exprimidas por el trazador pueden dar lugar a unas carreras de gran nivel técnico y muy exigentes en todos los aspectos para los corredores: la adaptabilidad a la variedad dominando técnicas, eligiendo tramos, variando el ritmo y escogiendo en todo momento la estrategia adecuada es lo que permite establecer las diferencias que dan lugar a la clasificación final; y el estudio atento de los mapas viejos disponibles de una futura competición y el prever y anticipar el posible circuito que el trazador nos ofrecerá..

No queremos acabar el editorial sin reconocer a aquellos que con su trabajo nos ha permitido realizar los artículos, y que no son más que los integrantes del Club Río Carrión y sus colaboradores, es decir la organización. Una organización soberbia que ha permitido unos Campeonatos de España de muy alta calidad técnica tanto en mapa, como en trazados, como en logística. ¡ Felicidades !

Indice

Campos de entrenamiento para los CE	2
Distancia Larga CE 2006: adaptabilidad a diferente tipo de terreno en una misma competición.....	5
Estudio del mapa previo y posibilidades de trazado.....	15

CAMPOS DE ENTRENAMIENTO PARA LOS CE

Por Ferran Santoyo Medina



Un programa de tecnificación de calidad vela por el afinamiento físico y técnico de los competidores de cara a una competición importante.

Indudablemente los Campeonatos de España se han convertido en los últimos años en el gran referente, la gran fiesta de la orientación de todo el estado y, para los corredores, en el título más importante de la temporada. El entrenamiento se planifica para llegar a la Semana Santa al 100% de potencia física, técnica y mental. Por ello, también en los últimos años se han realizado por parte de federaciones autonómicas o clubes "stages" o campos de entrenamiento.

Los objetivos de estas actividades son claros:

1. Ajustar al máximo las prestaciones técnicas.
2. Adaptar de forma perfecta las habilidades físicas, técnicas y estratégicas propias a cada tipo de terreno y a cada tipo de prueba que se celebra en los Campeonatos.
3. Potenciar la concentración.
4. Potenciar las rutinas y automatismos.
5. Analizar en cada sesión los posibles errores cometidos elaborando un protocolo de

actuación en la competición con la solución acordada.

En el stage se incide especialmente en los aspectos técnicos y estratégicos que puedan inducir a errores por el tipo de terreno o de prueba. La cuestión física es más secundaria en cuanto se ha de haber trabajado en los meses previos, aunque sí se tiene en cuenta en relación a la velocidad y la posible fatiga que merme la lectura de mapa y de lugar a errores. Finalmente, es importante procurar no activarse en exceso para no caer en el riesgo de lesiones a última hora.

Exponemos aquí diferentes ejemplos de campos realizados el fin de semana previo a los campeonatos 2006.

Campo de Catalunya

Lugar: Le Caylar (Francia)

Tipo de terreno: altiplano abierto con relieve suave y numerosísimos detalles de roca y relieve combinados con vegetación, laberintos de rocas en diferentes sectores.

Mapas: muy detallados, utilizados en los 5 Días del Aveyron 2005. Escalas 1:7500 y 1:10000.

N. De participantes: 23



N. de técnicos: 3

Participantes del stage de Catalunya. Foto: autor

Responsable técnico: Tommy Tolkkö (FIN) . Coordinador: Lluís Ollora

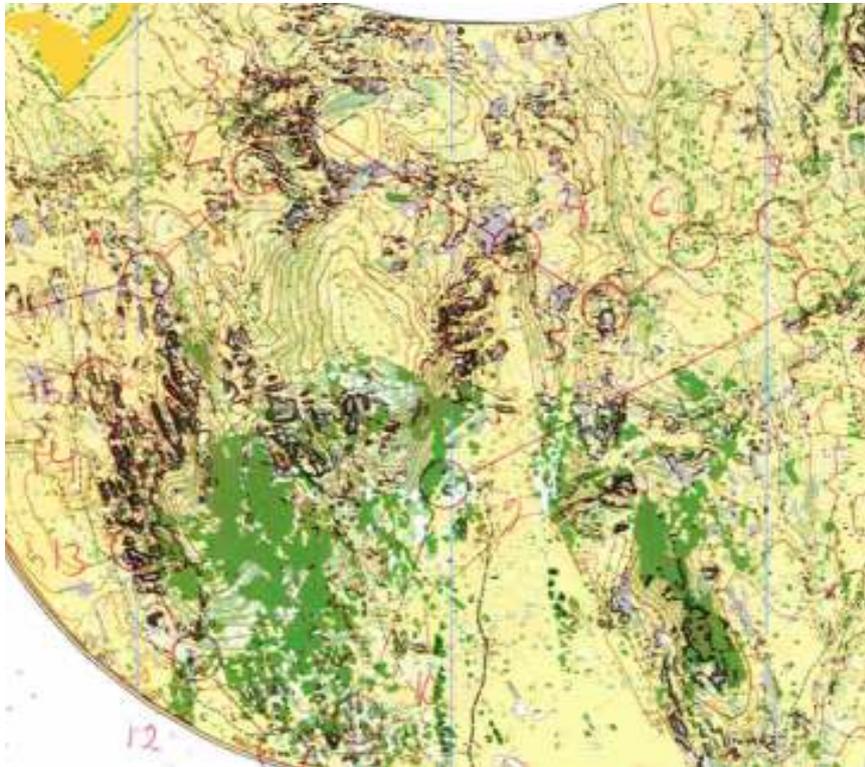
Estructura del campus

Sesión 1: entrenamiento de orientación nocturna con frontal. Caminando, entrada al

mapa y sus particularidades.

Sesión 2: circuito mañana de 4 km., individual con diferentes intervalos, muy técnico.

Sesión 3: circuito de relevo único, de 4 km., con salida en masa, muy técnico.



El terreno y circuito de relevo del stage. ¿ Será este el secreto de Catalunya para ganar el CE 2006 por comunidades autónomas ?

Reunión por la noche para comentar los ejercicios y aspectos importantes de cara a los campeonatos.

Sesión 4:

Objetivos:

1. Entrenar prueba técnica en bajada (posible en CE Distancia Media)

2. Situar al corredor en el estrés competitivo (salida a la caza)

Carrera 1 muy técnica en bajada, salida a intervalos.

Se vuelve a subir y se realiza una carrera a la caza según los resultados de la primera carrera.

Campo de Andalucía

Lugar: San Nicolás del Puerto (Cerro del Hierro).

Tipo de terreno: antigua mina con multitud de cortados y pasadizos, rocas, etc. Zona más rápida y abierta.

Mapa:

N. De técnicos: 2

N. De participantes: 30

Responsable técnico: Pedro Pasión y Mario Rodriguez

6 Sesiones: Circuito largo, circuito de relevos, esprint, prueba de ultraesprint técnica en Cerro del Hierro.

Objetivos:

1. Entrenar específicamente cada prueba del Campeonato de España.
2. Trabajar la técnica en un terreno complejo como las Tuerces, a partir de otro semejante (Cerro del Hierro).

Comunidad Valenciana

Entre otras, iniciativas, dos correspondientes a entrenos específicos para el CE.

1 de abril. Entrenamiento de relevos, Onil. Día siguiente, prueba regional.

8 de abril. Entrenamiento carrera Sprint en Biar.

FORM (selección sub-16 y júnior)

10 abril sub 16 - La Almudema. Charla y actividades. Recorrido. Comentario.

10 abril júnior - La Almudema. Charla y actividades, recorrido con distintas técnicas, estrella de rumbos. Comentario

11 abril sub 16 - Mortí. Charla y actividades. Relevos. Comentario y regreso.

11 abril júnior - Mortí. Charla y actividades. Bucles por parejas. Comentario.

Información: stages Catalunya y Andalucía responsables técnicos, FORM y FEDOVC páginas web.

2006@Ferran Santoyo

DISTANCIA LARGA CE 2006: ADAPTABILIDAD A DIFERENTES TIPOS DE TERRENO EN UNA MISMA COMPETICIÓN

Por Ferran Santoyo Medina

La carrera de Distancia Larga en las categorías superiores supone un muy buen ejemplo de competición donde los participantes han de desarrollar al máximo su adaptabilidad para pasar de una mixtura de terreno a otra. No es habitual encontrar un terreno con zonas tan diferenciadas, de aquí su especial interés técnico.

El óvalo de Las Tuerces

Tanto en la información de la web como en los boletines de la prueba ya se indicaba perfectamente las características del terreno de Las Tuerces.

" La meseta de Las Tuerces es un complejo cárstico, famoso sin duda por las curiosas formaciones de roca caliza de su parte oeste (el laberinto) que fue declarado monumento natural por su singularidad. Con más de 10 km cartografiados, Las Tuerces ofrece al orientador multitud de sorpresas y variados paisajes (...). La mayor parte de esta meseta elipsoide está cubierta por pinar de repoblación de excelente penetrabilidad, con abundancia de detalles rocosos, desniveles moderados y más acentuados en los bordes de dicha meseta, y en los valles que la surcan, que se convierten en muchos sitios en cortados de hasta 35 m. de altura. Un 25 % está formado por terreno despejado, con diversos afloramientos rocosos de mayor o menor importancia dependiendo de la zona. Mucho detalle de roca que hace en ocasiones complicada la lectura del terreno. Un 25 % está formado por una franja de bosque mediterráneo de encinas y carrascas, con vegetación complicada de transitar, salpicado de pequeños cortados.

Peculiaridades: Las Tuerces cuenta con zonas muy distintas, y están todas en el mismo mapa, pasándose de una a otra rápidamente. El pinar ideal para navegar. El carrascal muy técnico y complicado. El laberinto una joya única, con caprichosas formas rocosas."



El mapa completo de las Tuerces, el espejo del alma de este magnífico altiplano elíptico de kars. El trazador, Nicolás Arranz, conociendo perfectamente la peculiar ventaja técnica de la meseta (su diversidad), pudo diseñar circuitos de una enorme variedad técnica.

"NOTAS DEL TRAZADOR

Cada día se va a utilizar un plano nuevo y diferente, destacando así, la variedad de terrenos para la práctica de la orientación que se van a utilizar y, por consiguiente, la diversidad de técnicas necesarias para conseguir realizar satisfactoriamente las 4 carreras de que consta el Campeonato de España. Como diría mi amigo Angelillo, en estas pruebas es donde, de hacerlo bien, se sacan puntos para conseguir el carné de orientador.

Día 14 carrera clásica: las carreras son muy exigentes tanto física como técnicamente, destacando así la variedad de terrenos para la práctica de la orientación que se van a utilizar, destacan las diferencias bastante notables de navegación dependiendo de la zona (...) Día 16 Distancia Media: la prueba discurre en su mayoría por un laberinto de rocas natural. Las carreras van a ser de una gran exigencia técnica, en las que será preciso una lectura muy detallada del mapa y una buena elección de ruta, incluidos los tramos cortos"

Y en efecto, viendo el terreno en directo y el aspecto del mapa justo en la salida de la carrera larga, el gran óvalo de Las Tuercas permitió a los orientadores utilizar todo tipo de técnicas y estrategias.

El terreno pues lo podemos dividir en tres grandes zonas:

1. Pinar de repoblación muy rápido (mapa blanco), con ramas bajas en algunas zonas, un poco más denso en otras, visibilidad en general muy buena. En la zona menos desarrollada la repoblación aún mantenía un suelo con zanjias.
2. Zona de carrasca (mapa amarillo con cientos de pequeñas manchas verdes y algunos puntos y líneas negras). Vegetación espesa y muy variada en forma y disposición, pequeños cortados y rocas, visibilidad baja en general, piso lleno de piedras
3. Zona de piedras: distinguimos 3 variantes
 - 3.1 Zona de piedras en bosque y en vertiente (cortados y rocas disgregados sobre fondo blanco)
 - 3.2 Zona de piedras en zonas abiertas (cortados y rocas sobre fondo amarillo)



- 3.3 Laberinto de rocas (profusión de cortados y rocas negras sobre fondo amarillo o gris, formando laberintos y formas caprichosas)

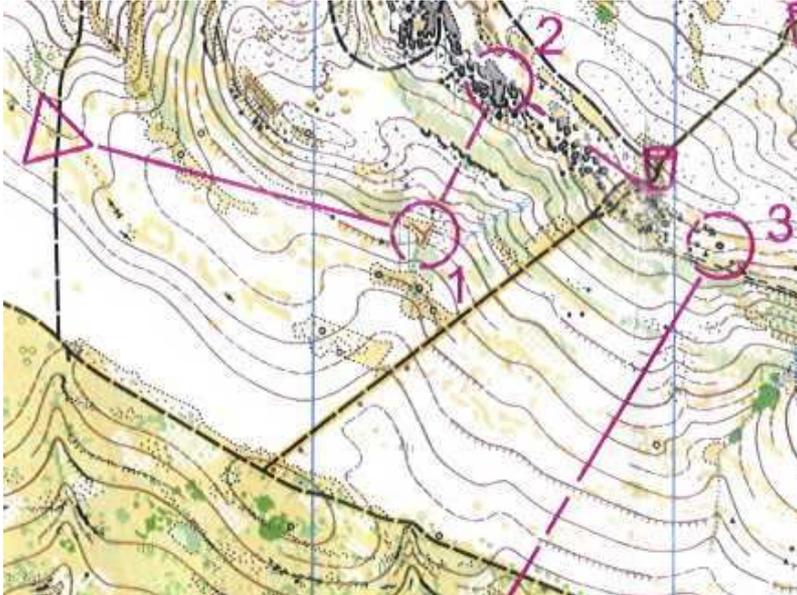
Cada una de estas zonas requiere de unas técnicas de orientación determinadas.

Laberinto de las Tuercas. Foto :web CE 2006

El poder tener todas estas variantes es lo que confiere al terreno sus altísimas prestaciones técnicas, haciendo de Las Tuerces sin duda uno de los 5 mejores terrenos a nivel nacional.

Estudiaremos las técnicas de orientación, estrategia y posibles errores a través de algunos ejemplos de la Distancia Larga y la Distancia Media en HE.

Pinar de repoblación muy rápido (mapa blanco), tramos 1-3 Distancia Larga



Técnicas de orientación:

1. Lectura del relieve.
2. Estimación de las distancias.
3. Orientación por elementos o estructuras lineales
4. Orientación por referencias grandes
5. Orientación fina en tramos cortos.
6. Memorización.

Tácticas: método del semáforo, posibilita una gran velocidad en una buena parte del tramo.

Estrategias: alto ritmo de carrera para ganar tiempo en tramos largos (orientación somera por relieve, punto de ataque claro), ritmo más bajo para no fallar en tramos cortos y técnicos.

Posibles errores:

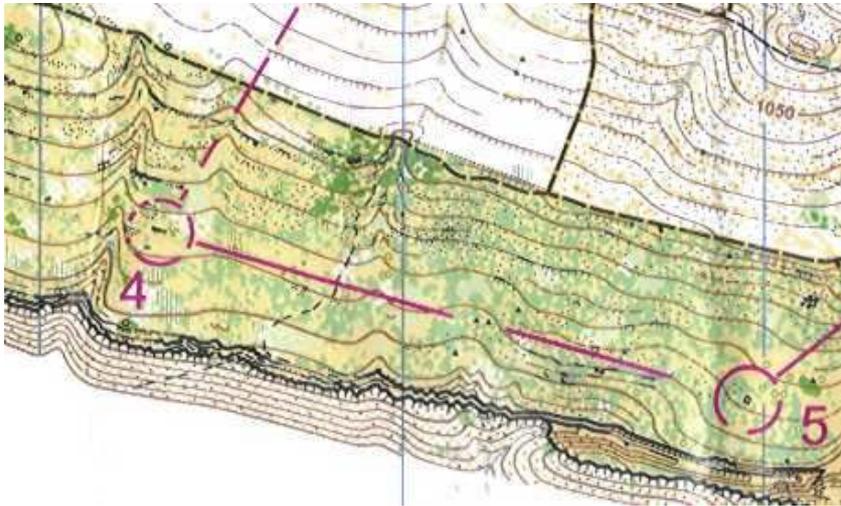
- Velocidad excesiva
- Estimación errónea de distancias (distorsión de la escala)
- Direccionalidad errónea en la salida del control.

Zona de carrasca (mapa amarillo con cientos de pequeñas manchas verdes y algunos puntos y líneas negras), tramos 4-5 Distancia Larga

Técnicas de orientación:

1. Orientación por formas de relieve.
2. Orientación fina o de precisión.
3. Cálculo preciso de la distancia.
4. Alargamiento del control.

5. Orientación general atendiendo sólo a grandes elementos. Lectura selectiva de elementos de vegetación.



Táctica: modulación permanente de ritmo.

Estrategia: realización precisa del tramo para no cometer errores (máxima atención, descenso de la velocidad, lectura continua de detalles, localizar los elementos vegetales o de relieve más grandes)

Posibles errores:

- Velocidad demasiado alta.
- Errores en paralelo en la lectura de detalles de vegetación similares.
- Mala estimación de las distancias por la baja visibilidad y las continuas trayectorias en zig-zag entre los arbustos.
- Progresivo error en la dirección a seguir por las citadas trayectorias en zig-zag.

Zona de piedras en bosque y en vertiente (cortados y rocas disgregados sobre fondo blanco), tramos 14-15 Distancia Larga



Técnicas de orientación:

1. Orientación fina y de precisión.
2. Cálculo preciso de la distancia y de la altitud relativa en el mapa respecto los elementos circundantes.

Táctica: modulación permanente del ritmo.

Estrategia: ataque preciso y sin errores del control (máxima atención en la lectura , velocidad baja).

Posibles errores:

- Mala lectura.
- Confundir elementos iguales.
- Velocidad excesiva para una zona complicada.
- Confianza excesiva en las propias habilidades después de una zona más fácil y una buena parte de la carrera ya realizada.

Zona de piedras en zonas abiertas (cortados y rocas sobre fondo amarillo), tramos 8-9 Distancia Larga

Técnicas de orientación:

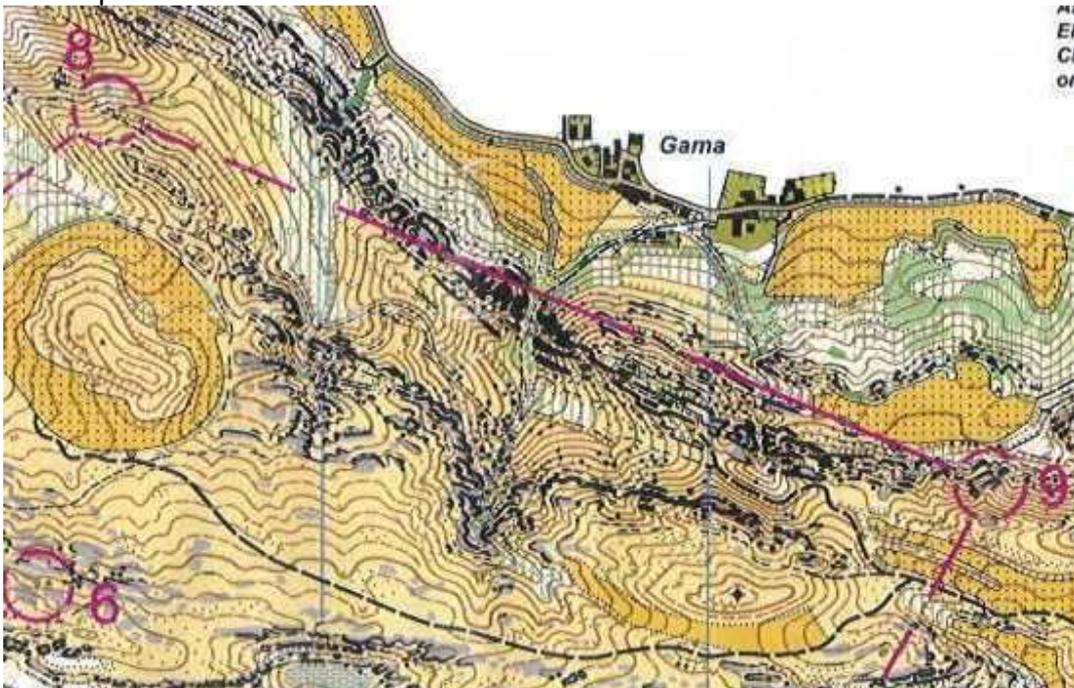
1. Orientación por grandes referencias.
2. Anticipación del terreno
3. Lectura de relieve.
4. Orientación fina (en aproximación a controles de rocas).

Táctica: semáforo

Estrategia: avance seguro y económico en el esfuerzo. Ritmo alto en zona abierta, precaución cerca del control. Dosificación del ritmo. Anticipación y preparación de los siguientes tramos en zona abierta.

Posibles errores:

- Desnivel acumulado excesivo (mala elección de ruta o desplazamiento).
- Excesiva velocidad en la zona cercana al control.
- Errores paralelos en la identificación de grandes referencias, o en elementos puntuales o lineales idénticos.



Laberinto de rocas (profusión de cortados y rocas negros sobre fondo amarillo o gris, formando laberintos y formas caprichosas), tramos 4 a 7 Distancia Media

Técnicas de orientación:

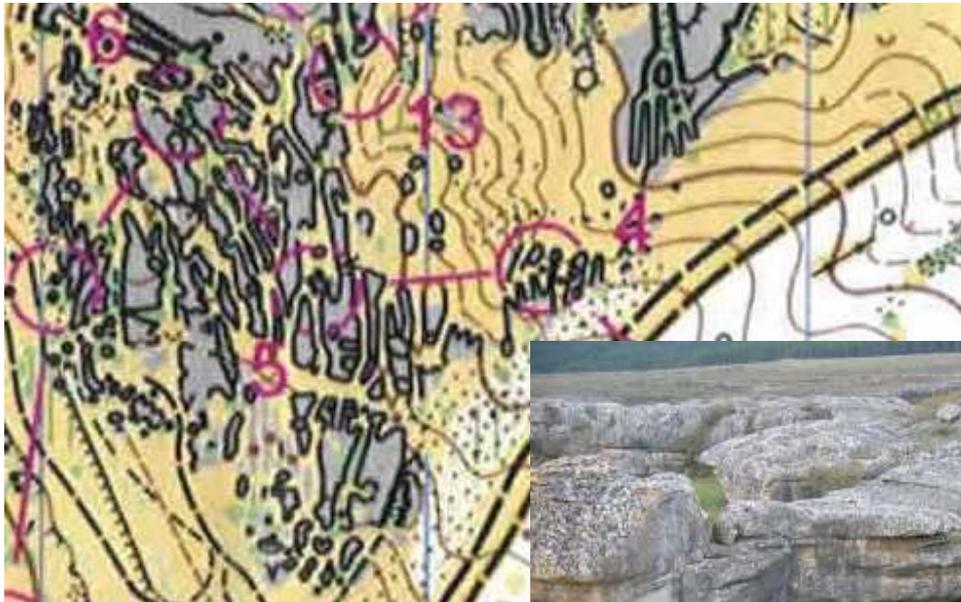
1. Orientación fina y lectura permanente de mapa.
2. Anticipación (visualización) del terreno.
3. Situar permanentemente (o resituarse en caso de error).

Táctica: modulación continua del ritmo.

Estrategia: máxima precisión y atención. ¡ Clavar el control sin fallar !

Posibles errores:

- Velocidad excesiva.
- Errores en paralelo con elementos iguales.



- Atención deficiente (quien subscribe tuvo su único error por ese motivo, 3 minutos, del tramo 4 al 5, habiendo visto el túnel de acceso en el mapa, bajo la atención aumentando la velocidad y se metió por un pasadizo 50 m. al norte del paso subterráneo. Perdió 2 puntos de su carnet de orientador...).
- Saltarse un control si en la zona hay varios seguidos. *Arriba, mapa y salida del*
- Desviarse en la dirección de salida del control. *paso subterráneo errado. Foto: web CE 2006*

Las transiciones

Sin duda una de las variaciones técnicas más interesantes han estado las transiciones entre un tipo de terreno y otro, y que ha pillado desprevenidos a no pocos competidores. Definimos transición en orientación como el paso brusco de un tipo de terreno a otro en un mismo circuito, y que supone un cambio radical en las técnicas, tácticas y estrategias utilizadas hasta entonces. De hecho, bastantes ha declarado haber errado en controles que cerraban los tramos de transición. Lo veremos a través de algunos ejemplos de la carrera de Distancia Larga en HE.

Transición pinar-carrasca, tramo 4-5 Distancia Larga (salida- control 1 Distancia Media)

Dificultades:

1. Paso de terreno muy rápido a terreno más lento. Firme con ramas/mullido a suelo duro con piedras y vegetación.
2. Paso de zona inexistencia de elementos de vegetación a zona de numerosísimos elementos .
3. Paso de zona de pocos elementos de piedra (cortados, roca) o otra más densa, algunos de estos ocultos por la vegetación.
4. Paso de zona de gran visibilidad a poca visibilidad.

Táctica: cambio a ritmo modulado.

Estrategia a seguir: adaptación del ritmo, incremento atencional, cambio de las técnicas a aplicar buscando eficiencia. No errar.

Posibles errores:

- No bajar ni modular la velocidad.
- Dejarse influir por otros posibles corredores en un entorno de baja visibilidad.
- Aplicar técnicas de alta velocidad someras en un terreno de detalle.
- Mal cálculo de las distancias al cambiar la velocidad y la poca visibilidad.

Transición carrasca-pinar

Dificultades:

1. Lectura excesiva de elementos en un terreno donde la lectura selectiva es más indicada.
2. Tendencia a mantener una velocidad más baja, o riesgo de cambiar a una velocidad demasiado alta.

Táctica: cambio a semáforo.

Estrategia a seguir: desplazamiento en el bosque rápido y simple a partir de la orientación somera una vez "dentro" de nuevo del mapa blanco.

Posibles errores:

- Bajar la atención al pensar que se vuelve a un terreno "fácil".
- Mantener las técnicas aplicadas en el carrascar, pudiendo simplificar y aumentar la velocidad.
- No chequear la direccionalidad, confiarse en que "ya se va bien y es muy visible".
- Aumentar la velocidad para limar posibles errores anteriores de tiempo.

Transición pinar -laberinto de rocas

Dificultades:

1. Paso de un terreno simple en elementos a otro muy complejo.
2. Numerosos elementos semejantes en el terreno, ausencia previa casi de elementos de este tipo.
3. Paso de zona boscosa a zona abierta.
4. Resituarse en una zona con multitud de elementos iguales a partir de otra zona adyacente ausente de éstos.

Táctica: cambio a modulación de ritmo (velocidad baja, máxima atención, lectura precisa y permanente).

Estrategia a seguir: superar el terreno a un ritmo justo para poder chequear los controles sin error. ¡ Procurar no perder del todo el contacto con el mapa !

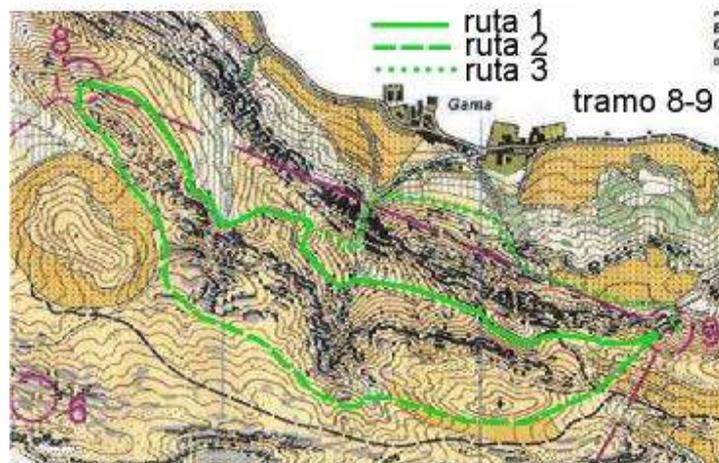
Posibles errores:

- Mantener la misma velocidad, no modular el ritmo.
- Bajar la atención.
- Confundir elementos iguales.
- Perder la situación, el contacto con el mapa.

Elecciones de ruta

El trazador ofreció interesantes elecciones que implicaban escoger bien el camino a seguir y variar las técnicas a aplicar.

8-9:



A primera vista hay un claro pasillo formado por dos claras formaciones de cortados (ruta 1). Si nos fijamos, pero, ello implica grandes subidas y bajadas...y si no lo hacemos igualmente lo vemos, pero con más sorpresa, cuando se flanquea el lateral y se ofrece en el collado todo el descenso y ascenso hasta la siguiente sección. Otra posible ruta parte del collado para bajar y atravesar el terreno y el campo hasta la vertical donde se sitúa el cortado. Y la tercera asciende sobre la plataforma con los campos y el camino como grandes referencias para atravesar el último campo y caer ligeramente hasta el control. ¿ Cual es la más rápida ? ¿ La más segura ? ¿ La que tiene menos desnivel ?

12-13:

Las rutas posibles se dividen en tres variantes muy interesantes y que plantea dificultades de elección al corredor sobre cual será la que ofrecerá menos inversión de tiempo.

La primera ruta busca flanquear por una zona pasable los cortados superiores, transitando de pinar a zona abierta, y atravesar rápidamente la parte superior guiándose por el límite del bosque hasta llegar a la gran hondonada con paredes derruidas de cortados bajando por la chimenea más asequible, una vez abajo sólo cabe guiarse por el campo y, eso sí, afrontar un fuerte subida final que sin embargo ofrece suficientes referencias como para atacar sin problemas el control 13. Es la más fácil de seguir por las grandes referencias sobre las que se basa, pero también la que tiene más desnivel positivo.

La segunda ruta también flanquea la parte superior de la plataforma pero baja por la zona abierta de esta, apoyándose en el gran cultivo circular, dejando a la izquierda la gran estructura de hondonadas, para bajar por un flanco de menor pendiente teniendo además a vista la subida final hasta el control, semejante a la ruta 1.

La tercera ruta es muy diferente a las otras dos. Sube hasta la plataforma y va bajando lentamente siempre por terreno boscoso y bordeando la punta oeste de la hondonada, hay un par de pequeñas subidas y bajadas finales hasta caer al control. El punto de ataque por esta opción no es tan fácil como en las otras dos. Lo más interesante: es más larga, pero sólo tiene la mitad de desnivel positivo.

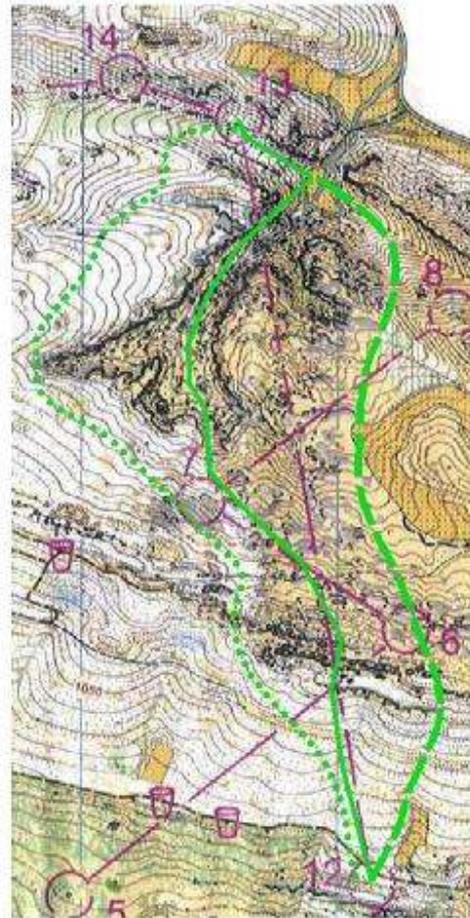
¿ Cual de las tres elegiríais ?

Lecturas complementarias (descargables desde la web de la FEDO, www.fedo.org, apartado EETO)

- La elección de ruta.
- Técnicas de orientación.
- Planificación del entrenamiento según tipo de terreno
- Terrenos de orientación en España
- La estrategia en el deporte de orientación.

Texto e ilustraciones©2006, Ferran Santoyo

tramo 12-13 Larga CE 2006



- ruta 1 1770 m. 120 m.
- - ruta 2 1520 m. 115 m.
- ruta 3 1920 m. 65 d.

ESTUDIO DEL MAPA PREVIO Y POSIBILIDADES DE TRAZADO

Por Ferran Santoyo Medina

En los presentes campeonatos una de las pruebas, la Media, se corría en una parte del terreno previamente cartografiada. Conforme a la reglamentación, la organización puso a disposición de todos el mapa en formato jpg descargable desde la web. Seguramente habrá sido el mapa más estudiado en España, pues el terreno, además, es de una enorme complejidad técnica.

De acuerdo con el mapa antiguo y las informaciones previas disponibles, una buena manera de visualizar el mapa y ver posibles elecciones, rutas, zonas difíciles, etc es elaborar diferentes recorridos intentando ponerse " en la piel del trazador ". Es una forma más de entrenamiento de simulación, que además tiene la ventaja añadida de ser "de sobremesa", es decir, se puede realizar en espacios de tiempo cortos entre otras actividades y en el propio domicilio.

La previsión del posible recorrido de una competición:

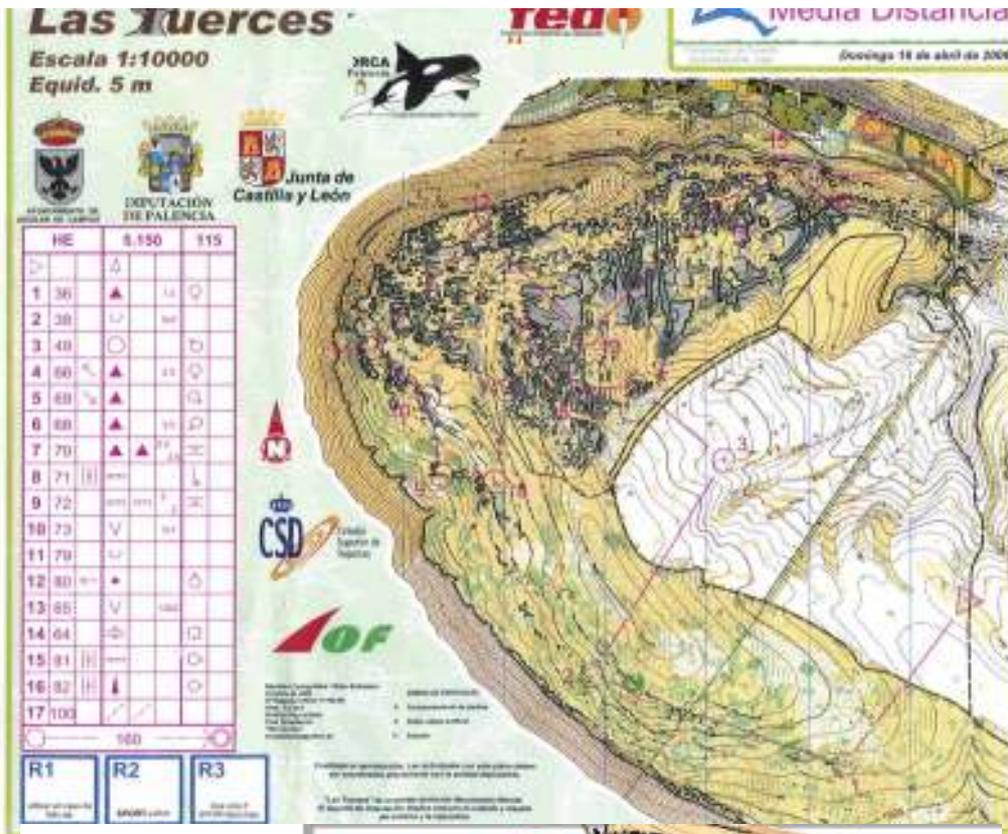
1. Permite leer múltiples veces el mapa antiguo.
2. Permite situar las zonas más asequibles, las zonas más técnicas, las zonas impasables...
3. Anticipa el posible circuito con todas sus dificultades, visualiza la posible carrera.
4. Permite valorar cuales son las técnicas de orientación a aplicar y las posibles estrategias según las características de cada circuito.
5. Supone un repaso y entrenamiento de las descripciones de control al haberlas de elaborar.

El material necesario no es complejo: mapa antiguo del terreno (si no se tiene en jpg, escáner para obtener la imagen), ordenador, programa Ocad 8 o 9 , impresora y papel. El procedimiento es semejante al diseño de circuitos para una competición, las versiones 8 y 9 de Ocad lo permiten de forma sencilla, utilizando la imagen jpg en vez del archivo ocd como plantilla sobre la que se dibujará la carrera ideada.

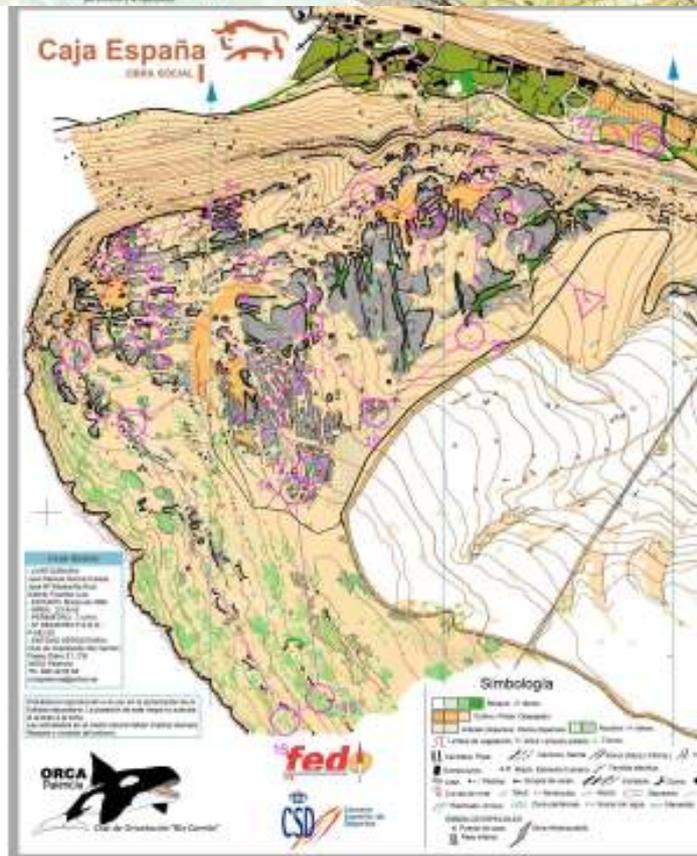
Como ejemplo tenéis una posible circuito previsto por quien subscribe el artículo según la información previa disponible (mapa, zona del centro de competición-meta, distancia hacia la salida). Como podéis observar, es diferente pero hay algunos parámetros que el corredor acertó respecto lo que el trazador podía haber planificado:

1. Los dos circuitos incluyen la zona de carrasca .
2. Se diseña numerosos controles en tramos cortos y zonas muy técnicas del laberinto de rocas. Alguno incluso coincide (10 carrera, 17 en la simulación).
3. Hay una bajada final hasta meta.

En cambio, el principal fallo de anticipación del corredor es creer que en la Media no se atravesaría la zona de pinar.



HE	0.150	115
1	36	42
2	38	44
3	40	46
4	42	48
5	44	50
6	46	52
7	48	54
8	50	56
9	52	58
10	54	60
11	56	62
12	58	64
13	60	66
14	62	68
15	64	70
16	66	72
17	68	74



Arriba, el circuito de la Carrera media HE CE 2006...

...y un posible circuito anticipado por el autor.

Otra cuestión destacable es que algunos de los controles propuestos son casi los mismos que los finalmente escogidos. Algunos tramos, además, sin ser iguales ofrecen problemas parecidos de planteamiento y ejecución.

2006@Ferran Santoyo

Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico eeeto@fedo.org, en archivo world, fuente Comic Sans MS, a doble columna y con una extensión máxima de 400-500 K, indicando nombre y apellidos , y titulación (técnico II AECO, Monitor de Club AECO, técnico Sportident, etc). ¡ Os esperamos!



Federación Española de Orientación -- Pabellón Cerro Buenavista,
Apartado de correos 1015. Avenida Arcas de Agua s/n, 28904 GETAFE (Madrid)