

# Comunicaciones Técnicas

*sobre el Deporte de Orientación*

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA ESCUELA ESPAÑOLA  
DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N<sup>o</sup> 1-2008



## Editorial

### Trabajando la anticipación, los relevos y la adaptación al terreno

Una clave esencial para realizar buenos resultados a nivel de la alta competición radica en el dominio de determinadas técnicas; la anticipación es quizás la más relevante y la que más ventajas reporta. Combinada con otras como la lectura de relieve y la memorización, resulta un recurso colosal para poder desplazarse a gran velocidad. Si además es refinada utilizando sólo los elementos más grandes en la ruta hacia el control y desechando aquellos innecesarios o que pueden dar lugar al equivoco, tenemos la anticipación "velocidad total sin errores" que ha dado a Thierry Gueorgiou el liderazgo de la orientación mundial. En esta línea estuvo el estage que celebraron conjuntamente las selecciones española y portuguesa el pasado diciembre en Marihna Grande.

La prueba de relevos requiere de un entrenamiento específico técnico, físico y mental. Siendo una prueba complicada para las categorías absolutas, lo es aún más para los jóvenes por el factor de estrés y responsabilidad grupal añadida. No es habitual entrenar esta modalidad, y menos en chavales, por ello presentamos este trabajo del seleccionador catalán Lluís Ollora con diferentes ejercicios.

Siempre hemos insistido en la importancia de entrenar el tipo de terreno y su representatividad correspondiente en el mapa de cara a cualquier competición importante para nuestros objetivos. Por ejemplo, los Campeonatos de España. Ello es lo que hizo la FADO para los pasados CEO 2008 de Calasparra, organizando una concentración en un terreno andaluz idéntico a la Sierra del Molino, y entrenando diversos aspectos de cada una de las pruebas (Distancia Media, Larga y Relevos).

## Indice

Anticipar para orientarse mejor. Estage España-Portugal de Navidad.....	2
Diferentes Ejercicios de trabajo de relevos para población infantil.....	9
Ejemplo de adaptación al tipo de terreno: concentración FADO CEO 2008 .....	16

## **Anticipar para orientarse mejor. Estage España-Portugal de Navidad.**

**Burinhosa, Portugal, 27 a 30 de diciembre del 2007**

**Por Ferran Santoyo Medina**



La selección Española cerró el año con un training camp junto sus homólogos lusos en una zona de ensueño para la practica de la orientación, la región de Leiria. Junto al océano Atlántico, al norte de Lisboa, posee la mayor masa forestal del país, de manera análoga a las Landas en Francia, con un bosque también de pino con detalle de relieve suave originado por las dunas de arena fijadas, grandes parcelaciones cuadrangulares formadas por caminos o cortafuegos, y alguna zona de vegetación más espesa. La calidad e historia de esta zona, con diferentes grandes mapas de orientación, está contrastada con la celebración de una World Cup en 2000 y los próximos Campeonatos del Mundo de Veteranos en junio del 2008.

Así, los diferentes integrantes de las dos selecciones llegaron al municipio de Paredes a las 15 horas del día 27 para comenzar la primera sesión.

### Objetivos del estage

1. Trabajar la técnica de la anticipación, mediante la visualización del mapa y la memorización, apoyándose en la lectura precisa del relieve.
2. Trabajar la percepción del relieve como elemento seguro de apoyo para la navegación.
3. Lectura de mapa en condiciones difíciles, utilizando la orientación nocturna.
4. Memorizar, para poder anticipar y ahorrar tiempo en consultas innecesarias de mapa.
5. Entrenar la modalidad Esprint en un entorno típico urbano de calles y callejones intrincados.
6. Analizar el rendimiento orientador a partir de pruebas objetivas para saber los posibles errores cometidos y el tiempo empleado en una carrera sin error.
7. Potenciar el hábito imprescindible para un orientador/a de alto nivel que es analizar detalladamente la sesión o competición para corregir errores, aprender y por tanto llegar a mejorar de cara a sesiones o competiciones futuras.
8. Entrenar en unos terrenos relevantes para el Campeonato de Europa 2008 en Lituania.

### Sesión 1

Ejercicio por parejas, donde uno llevaba el mapa y había de verbalizar todas las acciones y elementos de apoyo entre control y control para que el compañero, sin el mapa, pudiera avanzar por delante y llegar al punto (cintas rojas y blancas ). Cada miembro de la pareja hacía un control así, en la zona final podían verbalizarse dos o más controles en cada turno. Se permitió la utilización de la brújula a cada miembro de la pareja. La verbalización permite:

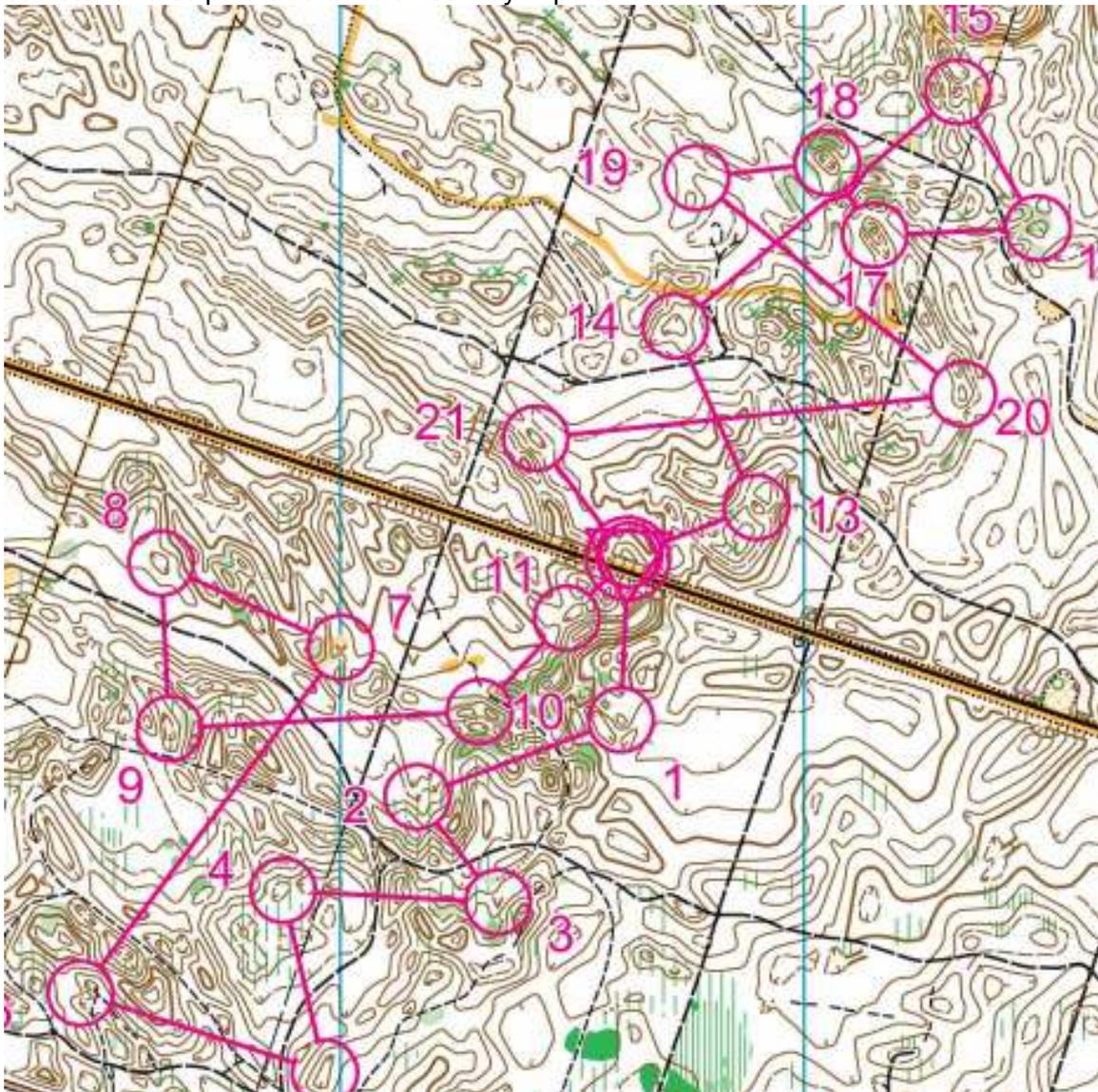
- Expresar en palabras las acciones realizadas en la situación competitiva habitual.
- Tener personalmente clara la secuenciación y tipo de ordenes efectuadas y decisiones tomadas (si no es así, el compañero tendrá dificultades para progresar).
- En el caso del compañero sin mapa, desplazarse prestando atención a los elementos que va comunicando oralmente el compañero con mapa (intentando pues anticipar y ver los elementos a los que aún no se ha llegado).

Las parejas realizaron todo el ejercicio, un primer ejercicio sorprendente que hizo las delicias de los asistentes al no haberlo efectuado antes. Si bien en un primer momento se

produjeron algunos errores, una vez asimilado el método y afinado el canal de comunicación entre los participantes se alcanzaron sin excesivos problemas los controles.

### Sesión 2

Una carrera nocturna con Sportident, de alta exigencia técnica: tramos cortos de navegación en un terreno con relieve intrincado y algunas zonas de visibilidad reducida por la vegetación. hecho del que pudieron dar fe los asistentes. Los seleccionados llevaban brújula y pinza Sportident, saliendo cada minuto y realizando los bucles en diferente orden, de manera que podían salir hasta 4 a la vez. En este entorno, al corredor se le exige una alta concentración y seguridad, así como una lectura perfecta en su avance con la única visibilidad del área iluminada por el frontal; la direccionalidad para no cometer errores paralelos también es muy importante.



*Carrera Nocturna*



## Sesión 2

De aquí, desplazamiento a la bella localidad atlántica de Costa de Lagos, donde se corrió un espectacular Esprint con Sportident en las calles pequeñas e intrincadas de la parte norte. Una primera parte del Esprint fue en terreno natural ( si bien había una elección de ruta más larga por zona urbana que demostró ser la más rápida), para pasar a realizarlo íntegramente en zona urbana con tramos continuos de cambio de rumbo y lectura fina de callejones y recovecos, para acabar en una zona de playa con dunas enfrente del Atlántico. El análisis de resultados permitió ver como los especialistas en la materia realizaban su circuito en el tiempo más reducido y como en otros caso se daba algún o varios errores significativos en el momento de localizar las calles más pequeñas o de ir hacía el control correcto.

## Sesión 3

Acabado el Esprint, tercera sesión, de nuevo una carrera nocturna en Facho, también con Sportident. En esta ocasión el circuito y terreno fue más asequible dándose mejores resultados con menos errores, sin duda se realizó un proceso de adaptación importante al haberse analizado la carrera nocturna anterior. En esta ocasión también se salió en bucles y en diferente orden habiendo salidas simultáneas.

## Día 3 Sesión 1

Parte 1: circuito redondo

El circuito "redondo" es un ejercicio donde se da un mapa redondo al orientador con un circuito, pero sin elementos de orientación del mapa (líneas de norte, palabras que permiten deducir donde está el norte, o números de orden en los controles), y sólo con curvas de nivel. Cada corredor/a salía de forma individual y en intervalos de dos minutos, sin brújula. Como única información aparte del mapa y circuito, en la salida se indicaba en punto exacto donde se entregaba el mapa; desde aquí se había de salir hacía el primer control indicado con una flecha de dirección. El circuito estaba encarnado por telas clásicas C.O. y estaciones Sportident en cada control, que serviría posteriormente para analizar el tiempo empleado en cada tramo.

El circuito redondo permite:

- Ejecutar al orientador una actividad de máxima dificultad: no tiene elementos para situar el mapa, excepto el análisis de las formas del terreno y la indicación en la salida del punto en que se encuentra.
- Tener que estar concentrado al 100% durante toda la actividad en el terreno, anticipando e identificando formas de relieve, ya que si se equivoca o pierde las referencias la resituación es terrible al no tener ninguna otra forma de ayuda.
- Permite ver al entrenador quien realmente anticipa y interpreta permanentemente el relieve direccionando perpetuamente el mapa de forma natural, y quien necesita de sesiones de este tipo para potenciar y trabajar la anticipación.

Los resultados como era de esperar fueron espectaculares, ya que algunos no habían realizado nunca nada parecido, viéndose claramente quien podía tener dificultades y quien no, y demostrando a cada uno/a si había o no de continuar entrenando sesiones de lectura de relieve y automatización de la direccionalidad para mejorar notablemente sus prestaciones.

Parte 2: cros-orientación.

El remate final fue la continuación de la sesión una vez todos realizaron el circuito redondo y descargaron la pinza Sportident en el ordenador. Desde el mismo punto de salida, Per entregó cintas de balizar a diferentes parejas, para que con la ayuda del mapa balizaran los tramos del ejercicio redondo situando cintas cada 30-40 metros. Cada pareja balizaba un tramo. Una vez todo el circuito estuvo balizado, se dejaban los mapas, se

calentaba un poco, y se volvía a realizar el circuito en el orden anterior pero sin mapa, siguiendo las cintas y con salida en masa de chicos y de chicas. Limpiar la pinza, atender las últimas indicaciones... y a correr. Se situaron 6 estaciones de salida y 3 en el primer control de chicos y 2 en el de chicas para evitar una aglomeración excesiva. Espectacular la salida de ambos grupos, así como el paso por algunos controles y el cruce entre las chicas y chicos en un control común. El ejercicio fue un verdadero cross con alternativas en la cabeza y esprint final en chicos, ganado por Emili Sellés.

El cross permite:

- Tener una idea del tiempo empleado en un circuito de orientación *en una situación ideal de carrera perfecta, es decir, solo perder microsegundos en las picadas de las bases, pero corriendo a ritmo entre controles y sin errores de lectura de mapa.*
- Ver si se es capaz de mantener el ritmo físico, si hay una modulación de ritmo.
- Deducir, pues, por parte del entrenador las diferencias de tiempo *exclusivamente físicas* entre los corredores (y ver así si alguno de ellos ha de potenciar este aspecto, si se está entrenando bien el físico, si se ha de ajustar el plan físico previsto, si hay algún problema, etc).

redondo vieira		10 2007-12-29 00:00													
SPORTTizeni sträcklöser		skapad av OC2000, Övergrip © Skriptor Kårlens 2005													
E5 Starttid (min)		Tid													
rankning	(11)	2000 m	02 00	11:02	11:01	01:01	11:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00
1	Rafela, Osa España	21:13	3:20	6:15	9:23	12:30	15:41	18:59	22:20	25:44	29:11	32:41	36:14	39:50	43:28
2	Wetallongo, Anna España	21:20	3:22	6:22	9:30	12:39	15:51	19:07	22:28	25:53	29:21	32:51	36:24	39:59	
3	SA, SALLA Portugal	22:00	3:00	6:00	9:00	12:00	15:00	18:00	21:00	24:00	27:00	30:00	33:00	36:00	
4	GL Restona, Nathan España	22:24	3:05	6:05	9:05	12:05	15:05	18:05	21:05	24:05	27:05	30:05	33:05	36:05	
5	Vallador, Aresendi España	22:30	3:07	6:07	9:07	12:07	15:07	18:07	21:07	24:07	27:07	30:07	33:07	36:07	
6	Costa, Joana Portugal	22:34	3:08	6:08	9:08	12:08	15:08	18:08	21:08	24:08	27:08	30:08	33:08	36:08	
7	MAVELLA, CELIAINA Portugal	22:50	3:10	6:10	9:10	12:10	15:10	18:10	21:10	24:10	27:10	30:10	33:10	36:10	
8	Glira, Gabriela Portugal	24:20	3:40	6:40	9:40	12:40	15:40	18:40	21:40	24:40	27:40	30:40	33:40	36:40	
9	SA, IANABEL Portugal	24:30	3:42	6:42	9:42	12:42	15:42	18:42	21:42	24:42	27:42	30:42	33:42	36:42	

redondo cross		10 2007-12-29 00:01												
SPORTTizeni sträcklöser		skapad av OC2000, Övergrip © Skriptor Kårlens 2005												
E5 Starttid (min)		Tid												
rankning	(8)	2000 m	02 00	11:02	11:01	01:01	11:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00
1	GL Restona, Nathan España	14:00	3:05	6:05	9:05	12:05	15:05	18:05	21:05	24:05	27:05	30:05	33:05	36:05
2	Vallador, Aresendi España	15:13	3:07	6:07	9:07	12:07	15:07	18:07	21:07	24:07	27:07	30:07	33:07	36:07
3	SA, SALLA Portugal	15:24	3:08	6:08	9:08	12:08	15:08	18:08	21:08	24:08	27:08	30:08	33:08	36:08
4	Rafela, Osa España	15:30	3:10	6:10	9:10	12:10	15:10	18:10	21:10	24:10	27:10	30:10	33:10	36:10
5	Costa, Joana Portugal	15:40	3:12	6:12	9:12	12:12	15:12	18:12	21:12	24:12	27:12	30:12	33:12	36:12
6	Glira, Gabriela Portugal	16:50	3:15	6:15	9:15	12:15	15:15	18:15	21:15	24:15	27:15	30:15	33:15	36:15
7	SA, IANABEL Portugal	17:30	3:18	6:18	9:18	12:18	15:18	18:18	21:18	24:18	27:18	30:18	33:18	36:18
8	Wetallongo, Anna España	18:00	3:20	6:20	9:20	12:20	15:20	18:20	21:20	24:20	27:20	30:20	33:20	36:20

Se descargaron los resultados, teniéndose así los resultados y parciales del ejercicio redondo y del cross, y llegándose así a una de las claves de la sesión: saber la diferencia de tiempo entre el circuito de orientación y el circuito de cross y valorar por tanto el tiempo perdido en lectura de mapa o errores. Ello se consigue dividiendo el tiempo del cross-orientación entre el tiempo del circuito redondo. Además, se puede detallar más

analizando el rendimiento tramo a tramo, al tener los resultados de los dos ejercicios y cuantificar de forma precisa el tiempo de duración de los errores cometidos. También se puede analizar bien la velocidad de lectura de mapa y anticipación del terreno, viendo el desfase entre el parcial del cross y del ejercicio redondo en aquellos tramos donde no se haya producido error.

Los mejores tuvieron porcentajes de rendimiento de más de un 80%. Fue la sesión más espectacular y quizás interesante del estage por las muchas conclusiones a las que se podían llegar, además de resultar cansada al haber de realizar el cross a máxima potencia física.

### Sesión 2

A continuación, una nueva sesión en el mapa de Pedreanes con el circuito del día anterior. De nuevo por parejas, en esta ocasión se trataba de ver la distancia recorrida con una memorización previa del tramo; el compañero marcaba en el mapa el sector realizado, anotándose en la llegada el total de distancia realizada memorizada en cada tramo. A cada posible punto o ayuda, en esta ocasión se cambiaba de persona y se anotaba la distancia recorrida.

Hubo diferentes corredores que realizaron 4 y 5 tramos seguidos, con más de 1000 m. de distancia-memoria recorrida. En este caso, la memoria visual facilitaba el poder realizar diferentes tramos seguidos al haber realizado los mismos tramos en el día anterior, aunque en esta ocasión en orden inverso. Se podían realizar uno, dos o tres de los bucles, poniéndose como único límite el tiempo para finalizar el ejercicio, y el nivel de cansancio previo acumulado en la mañana y días anteriores.

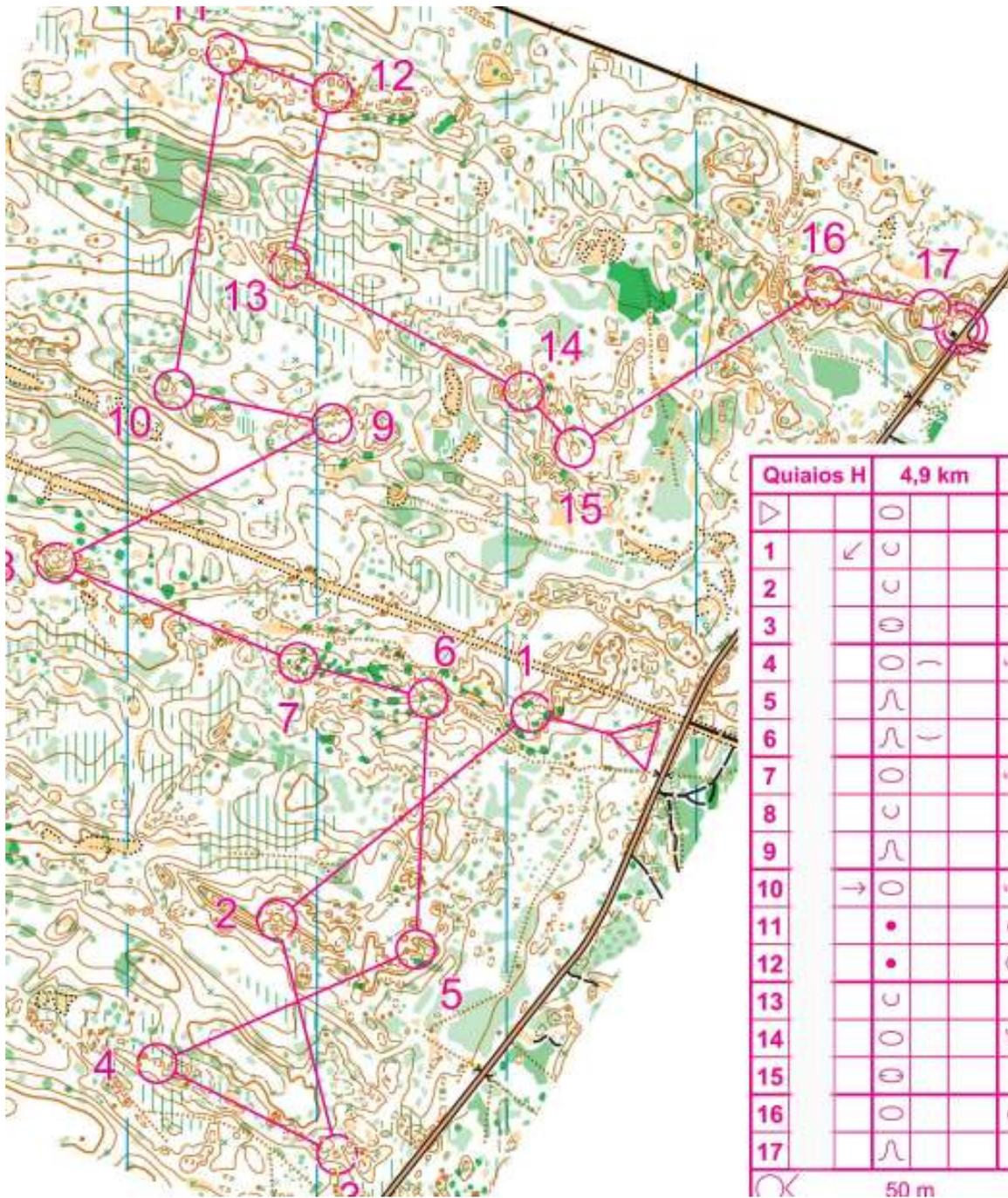
### Sesión 3. Nocturna opcional y sesión teórica

De forma opcional, los seleccionados podían volver a realizar alguno de los circuitos nocturnos. Por la noche, sesión teórica de análisis de ejercicios y los conceptos de Anticipación y "full speed - not mistake" de Thierry Gueorgiou, así como un interesante trabajo de las diferentes formas de leer el mapa, especialmente la anticipación, del entrenador suizo Martin Lerjen. En el caso de Gueorgiou, se hizo hincapié en su primera fase de aprendizaje como el mejor lector de mapa gracias a sus sesiones con su padre con múltiples sesiones de simulación y fines de semana en "pole france". La segunda fase fue utilizar la prodigiosa lectura alcanzada para poder simplificar (punto clave que le hizo ver su entrenador finés en el Kalevan Rasti), guiarse por los elementos más seguros y visibles y lograr así una gran velocidad gracias al uso óptimo de la anticipación.

### Día 4 sesión 1

El cuarto y último día concluyó el estage con una Carrera Media en el interesantísimo terreno y mapa de Quiaios, 50 km al norte de Burinhosa. Un terreno similar a los anteriores, pero con diferentes zonas de vegetación de diversa penetrabilidad que reducía la visibilidad y exigía mayor atención y concentración por parte de los corredores para no cometer errores, y con un trazado habitual de este tipo de modalidad. Para potenciar la lectura de relieve, no se incluyeron ni caminos ni sendas en el mapa, si bien se dejó la información referente a la vegetación al ser relevante para la elección de microrutas (además de estar muy bien trabajada en el mapa y permitir una buena sesión de práctica de lectura de verdes)

Un estage excelente, que permitió alcanzar todos los objetivos previstos y dar a cada corredor multitud de datos propios sobre anticipación y relieve que le permitan ajustar el entrenamiento durante los primeros meses del 2008.



*Media Distancia Hombres, sesión final del estage, mapa Quiaios*

Agradecer el apoyo del Clube de Orientação do Centro por la cesión de mapas y alojamiento (el excelente centro de Land House), así como a la FPO por medio de su Director Técnico Bruno Nazario por la colaboración y ayuda. La valoración es pues muy positiva, ya que las dos selecciones entrenaron con intensidad y compañerismo. Sin duda, una actividad del todo recomendable que sería interesante repetir cada año.

Asistentes Selección Española: Ismael Jiménez, Fernando Soriano, Juan Manuel Casado, Javier Gomez, Ona Ràfols, Biel Ràfols, Anna Serrallonga, Lluís Ferrer, Roger Casal, Esther Gil, Emili Sellés, Annabel Valledor.

Asistentes selección portuguesa: Miguel Diogo, Mario Silva, Tiago Romao, Jorge Fortunato, David Sayanda, Miguel Morais, Maria Sa, Joana Costa, Andreia Silva, Isabel Sa.

Técnicos: Per Sterner, Ferran Santoyo, Bruno Nazario.

También asistieron algunos corredores del club anfitrión y propietario de los mapas, el COC de Portugal, así como el corredor de Elite finlandés Tommi Tölkko.

### Para saber más...

Analyze your map reading in orienteering, Martin Lerjen, 2007

Gueorgiou's Story, parts I and II, Jan Kocbach, diciembre 2007

Los tres documentos se pueden encontrar en la web World of Orienteering, [www.worldofo.com](http://www.worldofo.com)

### Diferentes Ejercicios de trabajo de relevos para la población infantil

*Lluís Ollora es técnico de la Federació Catalana de Curses d'Orientació. Seleccionador catalán con el que esta Comunidad Autónoma ha conseguido los Campeonatos de España 2006 y 2007. Con una vasta experiencia especialmente en las categorías infantiles (Campeonato de España Infantil en Blanes de 2006), cadetes y juveniles, trabaja con asiduidad en sesiones de entrenamiento y seguimiento del colectivo joven (grada-jove) orientador catalán.*

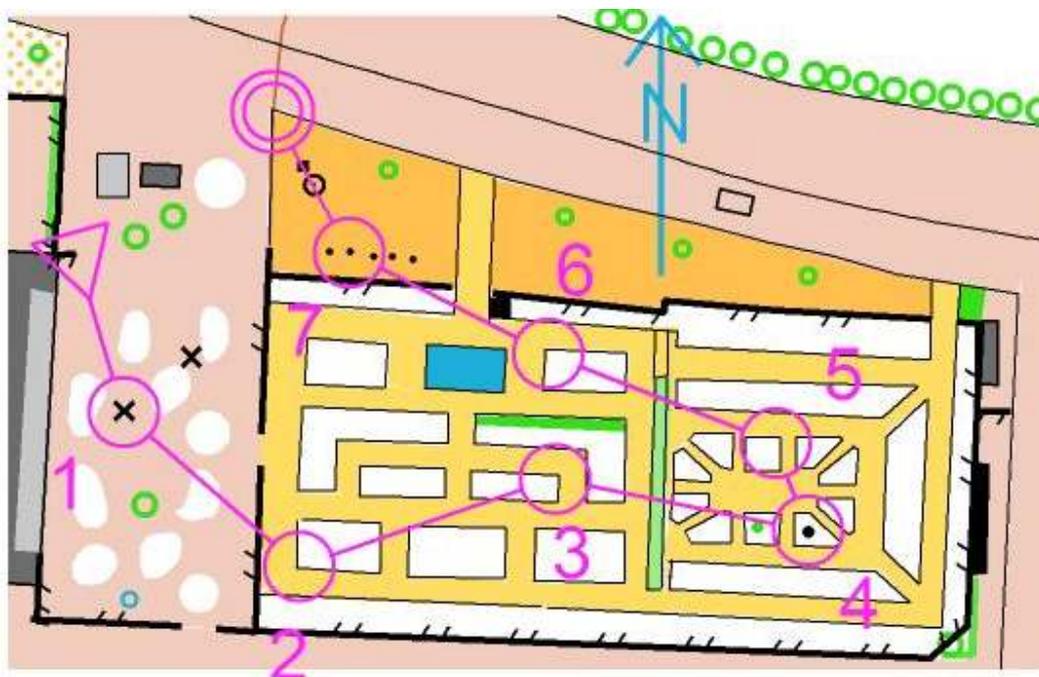


### MICRO-ORIENTACIÓN



Todos los controles (mapa: Anella Olímpica, ISSOM, Ferran Santoyo 2006)

Ejercicio en el cual el orientador hace un circuito en orden y donde no hay descripción de control. En cada zona que ha de hacer de cada control encuentra muchos otros que no son suyos. Requiere la máxima concentración e interpretación del mapa, ya que cualquier detalle que no se tenga presente puede conducir a error.



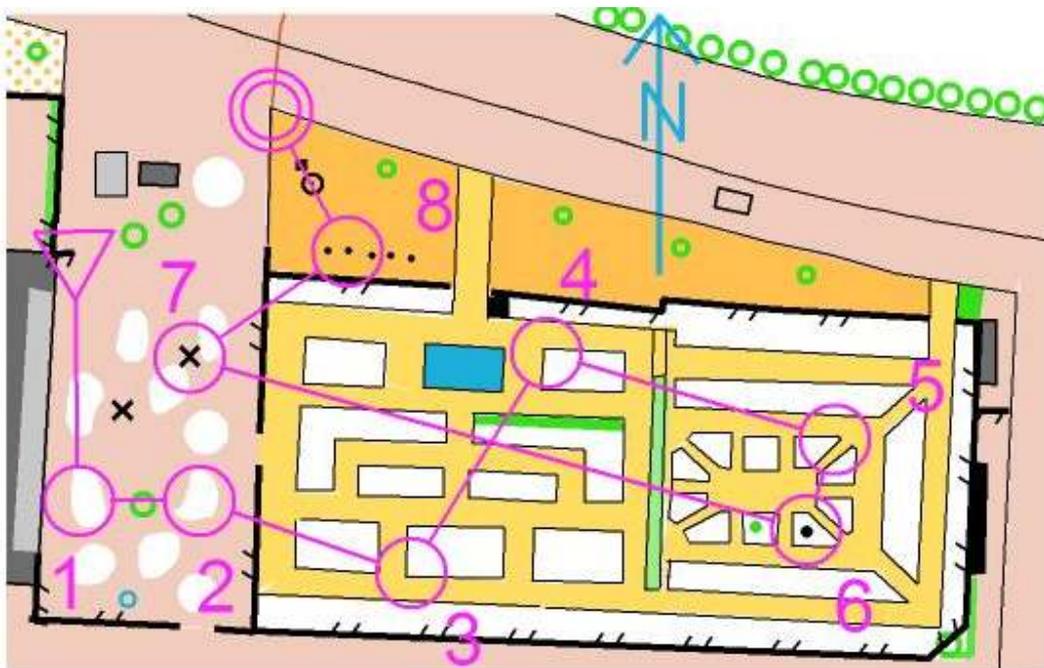
*Circuito 1 de Micro-O*

**CIRCUITO 1**

Nombre/apellidos	Tiempo	Errores
Joan Dacosta	0:02:20	0
Laura Rigual	0:02:28	0
Pol Martínez	0:02:30	0
Ona Ràfols	0:02:45	0
Aleix Ferrer	0:02:45	0
Ruben Méndez	0:02:45	0
Joan Carles Cullell	0:02:57	0
Joel Serrallonga	0:03:15	0
Quim Solé	0:03:20	0
Pau Agustí	0:03:30	0
Pau Matheu	0:03:40	0
Anna Dacosta	0:04:26	0
Irene González	0:04:40	0
Andrea Guillen	0:05:08	0
Natàlia González	0:05:10	1
Miquel Julve	0:05:35	0
Anna Martínez	0:07:28	0
Gerard Serrallonga		

**CIRCUITO 2**

Nombre/apellidos	Tiempo	Errores
Marc Serrallonga	0:02:20	0
Quim Solé	0:02:58	0
Joan Dacosta	0:03:12	0
Joel Serrallonga	0:03:20	0
Laura Rigual	0:03:25	0
Pau Agustí	0:03:25	0
Pol Martínez	0:03:34	0
Ruben Méndez	0:03:35	0
Aleix Ferrer	0:03:44	0
Ona Ràfols	0:03:45	0
Pau Matheu	0:03:48	0
Andrea Guillen	0:04:20	0
Joan Carles Cullell	0:04:58	0
Miquel Julve	0:05:20	0
Anna Martínez	0:05:22	0
Natàlia González	0:06:15	0
Anna Dacosta	0:07:35	0
Irene González	0:08:06	0
Gerard Serrallonga		

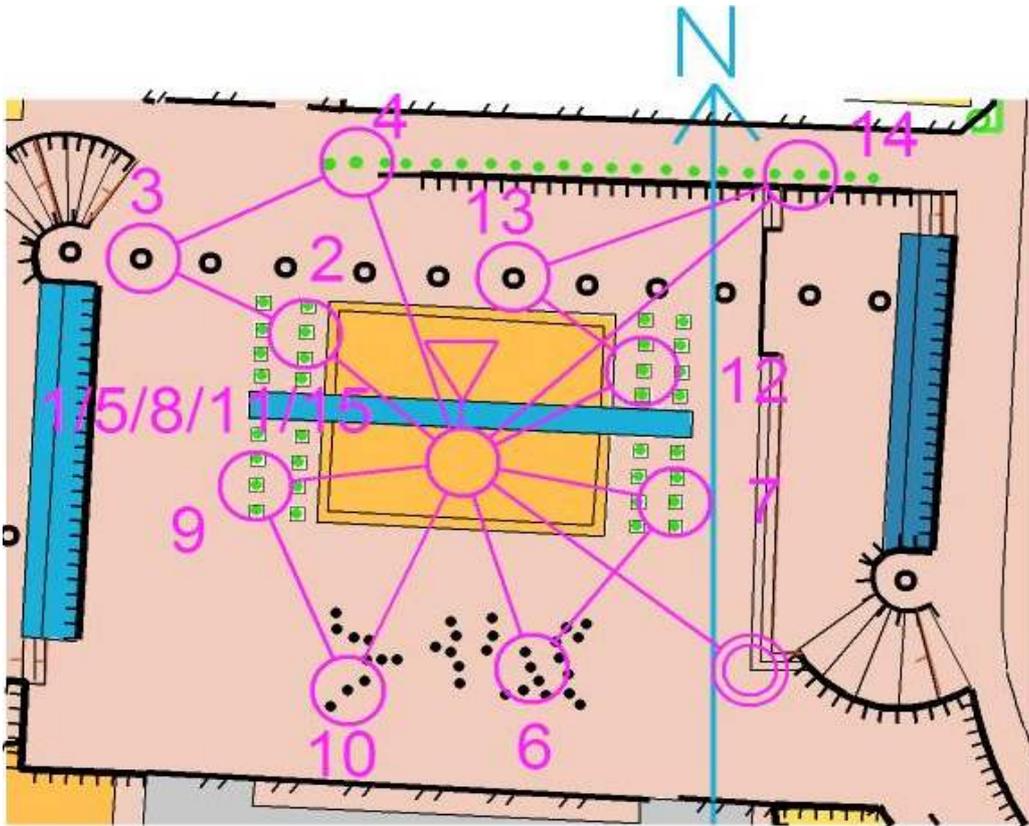


*Circuito 2 Micro-orientació*

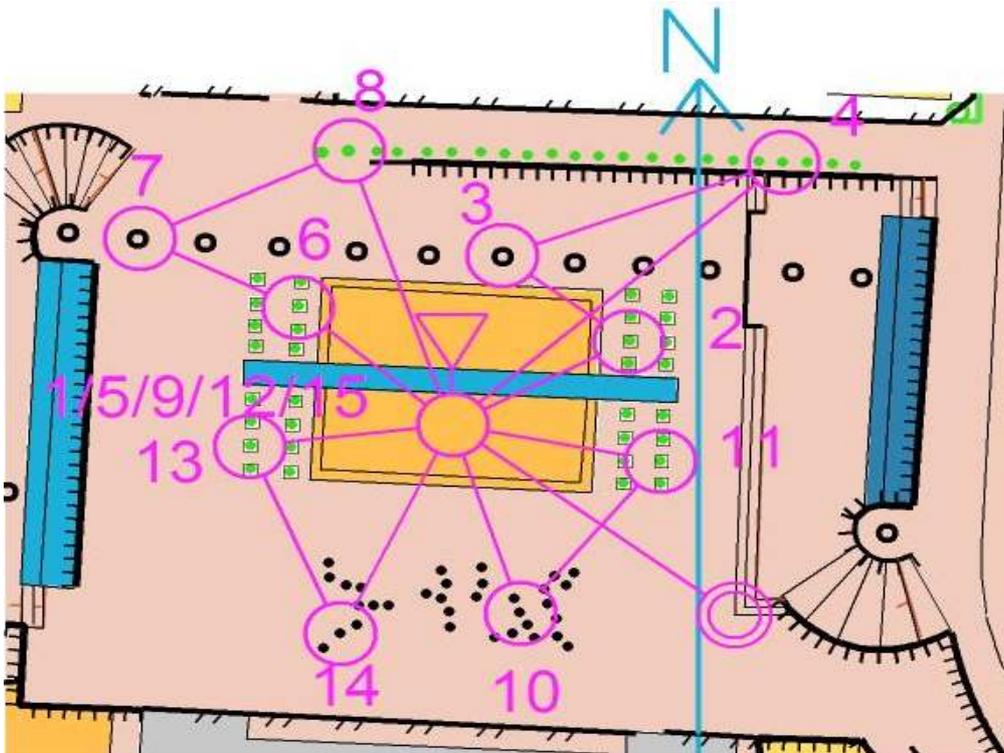


*Circuito 3 Micro-orientación*





Uno de los 24 circuitos



Otro de los 24 circuitos

### RESULTADOS ORIENTASHOW

Posición	Nombre/Apellidos	Tiempo	Errores
1	Marc Serrallonga	0:05:24	0
2	Pau Matheu	0:09:05	0
3	Joel Serrallonga	0:09:18	0
4	Aleix Ferrer	0:09:18	0
5	Laura Rigual	0:10:22	0
6	Quim Solé	0:10:22	0
7	Anna Dacosta	0:13:20	0
8	Andrea Guillen	0:13:53	0
9	Gerard Serrallonga	0:06:26	1
10	Ona Ràfols	0:07:20	1
11	Joan Carles Cullerell	0:15:18	1
12	Joan Dacosta	0:06:02	2
13	Miquel Julve	0:08:53	2
14	Ruben Méndez	0:09:05	2
15	Pol Martínez	0:09:12	2
16	Natàlia González	0:16:00	3
17	Pau Agustí	0:09:58	4
18	Anna Martínez	0:16:35	4

### RELEVOS

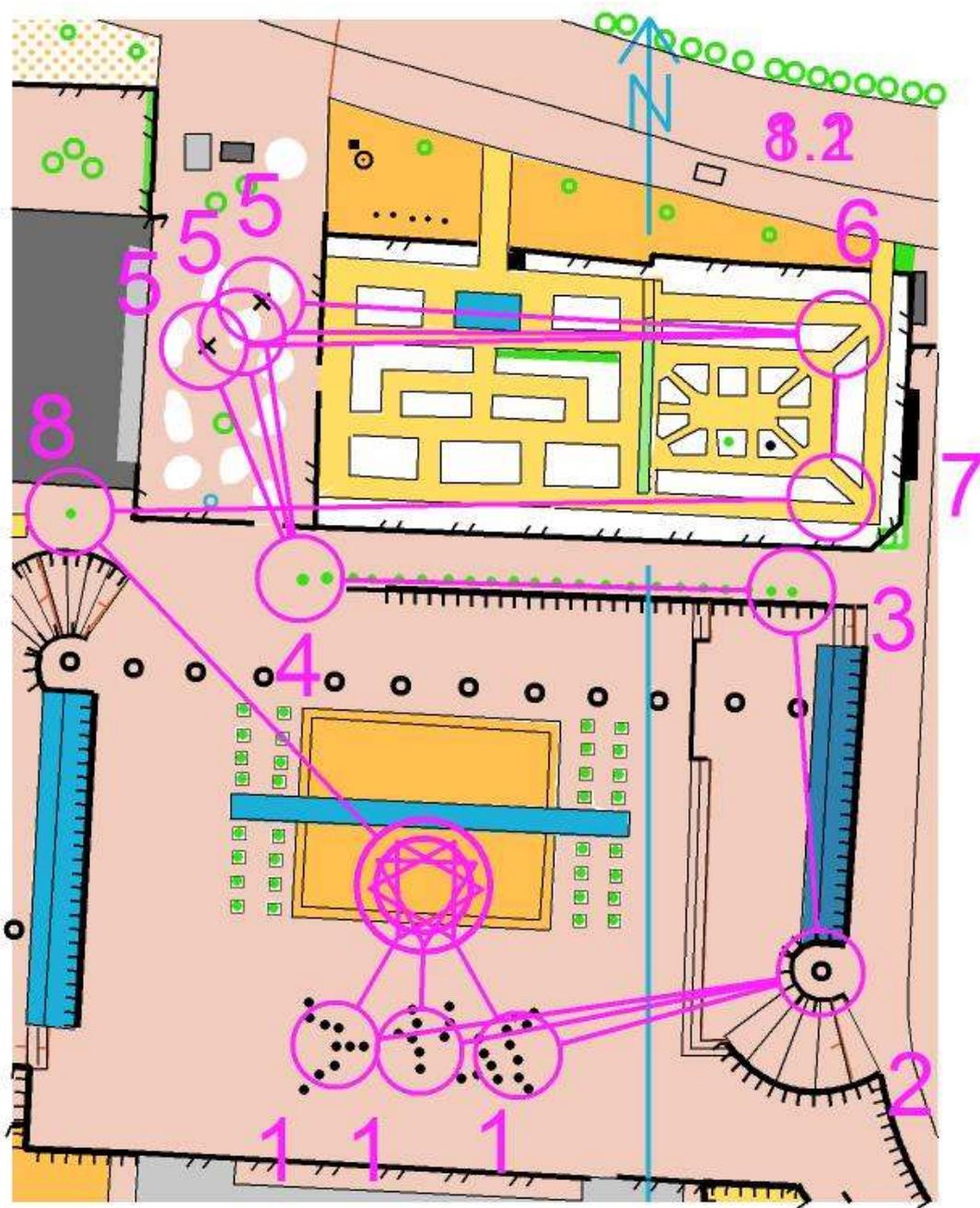
Ejercicio de gran motivación sobretodo para los más jóvenes, los cuales disfrutan mucho en esta disciplina. Trabajamos en este ejercicio la salida en masa, la dispersión y especialmente la orientación fina necesaria para llegar a tu control (sobretodo en las variantes).

### RESULTADOS RELEVOS

Posición	Primer Relevista		Tiempo Parcial	Tiempo Total
1	Equipo 1	Marc Serrallonga	0:03:40 (1)	
2	Equipo 3	Gerard Serrallonga	0:04:26 (2)	
3	Equipo 5	Ona Ràfols	0:04:56 (3)	
4	Equipo 4	Joel Serrallonga	0:05:56 (4)	
5	Equipo 2	Aleix Ferrer	0:06:17 (5)	

Posición	Segundo Relevista		Tiempo Parcial	Tiempo Total
1	Equipo 1	Anna Martínez & Anna Dacosta	0:07:01 (4)	0:10:41
2	Equipo 2	Laura Rigual	0:05:24 (1)	0:11:41
3	Equipo 5	Joan Carles Cullerell	0:06:52 (3)	0:11:48
4	Equipo 4	Quim Solé	0:05:53 (2)	0:11:49
5	Equipo 3	Andrea Guillen	0:07:43 (5)	0:12:11

Posición	Tercer Relevista		Tiempo Parcial	Tiempo Total
1	Equipo 2	Joan Dacosta	0:04:20 (1)	0:16:01
2	Equipo 1	Miquel Julve	0:05:55 (5)	0:16:36
3	Equipo 5	Pau Matheu	0:05:04 (2)	0:16:52
4	Equipo 4	Ruben Méndez	0:05:21 (3)	0:17:10
5	Equipo 3	Pau Agustí	0:05:38 (4)	0:17:49



*Carrera de Relevos con sus variantes*

## Ejemplo de adaptación al tipo de terreno: concentración FADO CEO 2008

por Ferran Santoyo Medina

El poder disponer de un terreno similar o idéntico al de una competición importante no siempre es posible. Por ello, cuando se tiene oportunidad es bueno aprovecharla.

Durante la realización del III Trofeo Activa Jaén Sierra Mágina Acacyr en abril del 2007, y conocedores del lugar y tipo de terreno del Campeonato de España 2008 en Calasparra (Murcia), Mario Rodríguez y quien suscribe plantearon la posibilidad de hacer una concentración o estage en Cabra del Sto. Cristo en la primavera del 2008 para preparar dicha competición. El extraordinario parecido del tipo de terreno de Los Romerales con las zonas de competición de la Sierra del Molino podía servir para entrenar a la perfección las técnicas de orientación, elecciones de ruta, características del mapa para dicho terreno y el desplazamiento físico sobre éste que a la postre se utilizaría en la competición.

Después de valorar diversas posibilidades, finalmente la concentración se realizó final el 18 y 19 de marzo, dos días antes de los Campeonatos. Por ello se realizaron 5 sesiones de entrenamientos, una de durada media y las otras 4 cortas, a un ritmo físico medio de cara a evitar un cansancio muscular excesivo así como posibles lesiones de última hora), pero con máxima atención a los aspectos técnicos y de tipo de desplazamiento (subidas, bajadas, correr en la vertiente y entre la vegetación baja). Se contó además con el sistema Sportident, el software electrónico que permite validar los circuitos y saber los parciales en cada control y tiempo total de cada corredor.

El martes por la mañana, en otro luminoso día, Los Romerales volvía a dar la bienvenida a los 13 participantes, llegados desde Cádiz, Huelva, Sevilla, Granada y Córdoba. El mejor terreno de entrenamiento por cuanto su similitud les esperaba.



*Foto 1*



*Foto 2*



*Foto 3*



*Foto 4*



Foto 5



Foto 6

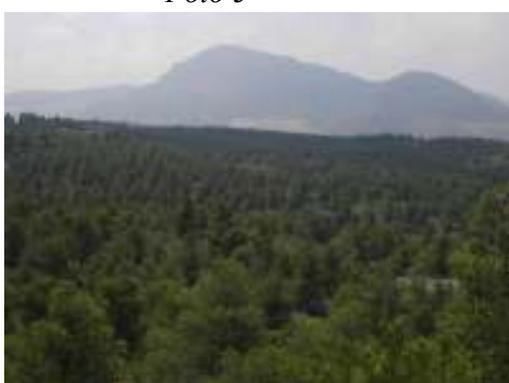
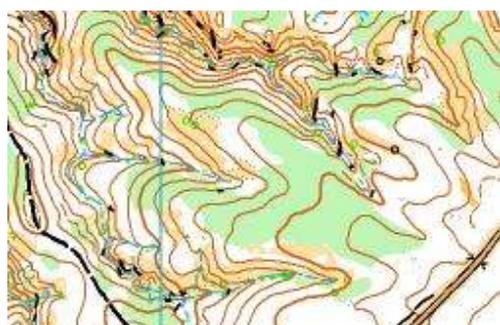


Foto 7

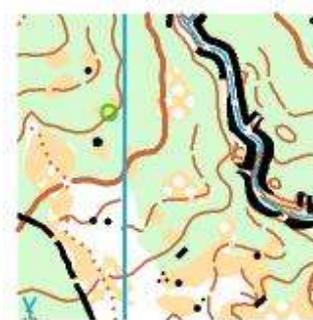


Foto 8

Diversas fotos sobre zonas rocosas, tipo de bosque, ramblas y torrenteras y vista general. Unas corresponden a la Sierra del Molino (Murcia) y otras a Los Romerales (Cabra del Santo Cristo, Jaén). ¿Sabrías decir cual corresponde a cada terreno? Las soluciones al final del artículo.

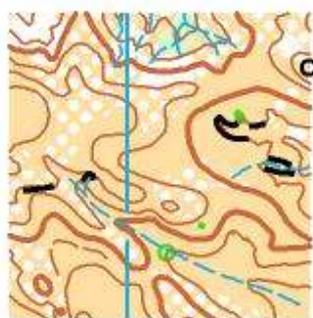


Sample 1



Sample 2

Sample 3 (abajo)

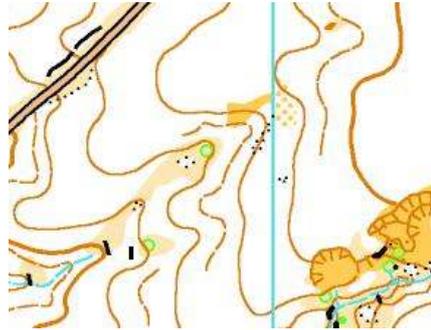


Sample 4 (abajo)





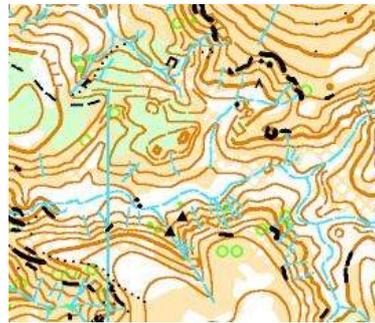
Sample 5



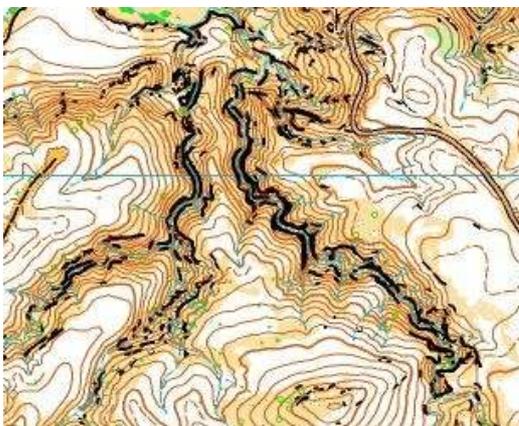
Sample 6



Sample 7



Sample 8



Sample 9



Sample 10

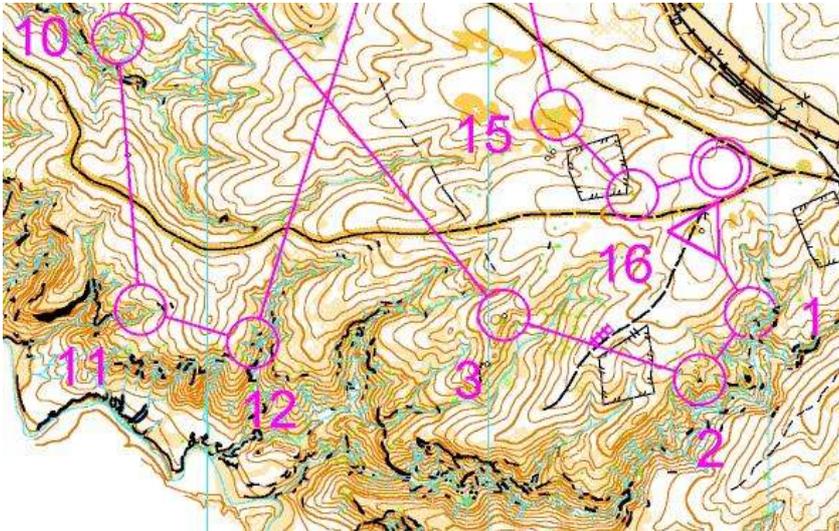
*Algunos samples de diferentes zonas de los terrenos andaluz y murciano. ¿Cual es cual ?  
Soluciones al final del artículo.*

### Sesión 1: Circuito de Distancia Larga

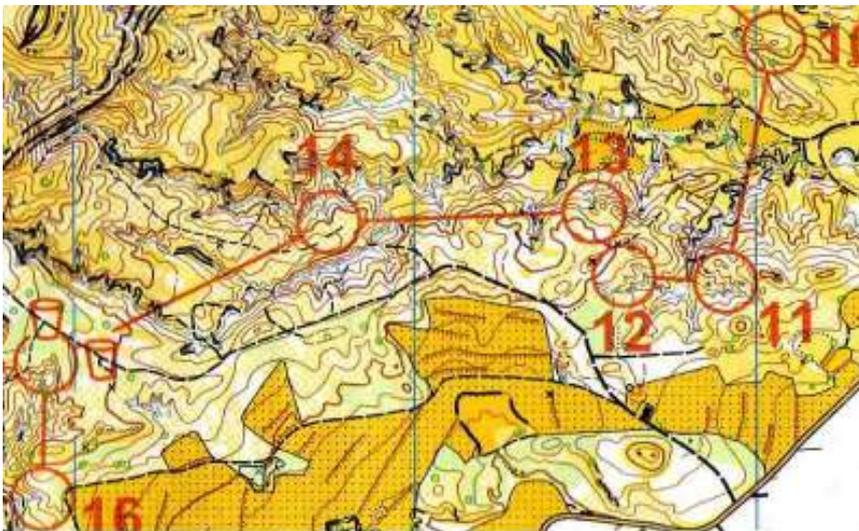
#### Objetivos:

1. Trabajar las elecciones de ruta en los tramos largos, según las características del terreno.
2. Valorar la conveniencia de realizar tramos en línea recta con cruce de barrancos, tramos más largos por zonas más llanas, o tramos utilizando el fondo de las torrenteras.
3. Adaptar la forma de desplazamiento a las propiedades físicas del terreno.

4. Realizar a un ritmo medio el circuito, para no fatigar en exceso el organismo. Los circuitos preparados se ajustaban en distancia y características a verdaderas competiciones de distancia larga, en dificultad, longitud, desnivel y número de controles. Al ubicar finalmente la concentración pocos días antes de las pruebas, se acortaron los circuitos para hacerlos más asequibles intentando dejar los tramos más interesantes, aquellos más largos.



*Tramos circuito Distancia Larga Romerales*



*Tramos carrera HE Distancia Larga CEO 2008*

Los circuitos se adaptaron finalmente a cada participante, siendo 8150 m. para los Séniors masculinos (original 11.700), 6500 m. para las séniors femeninas y para los veteranos (original 7700) y 3500 m. para los cadetes. Las categorías superiores corrieron en 1:150000 y los cadetes en 1:10000.

#### Sesión 2: trazado de rumbos

El siguiente ejercicio se realizó después de un rato de descanso.

Objetivos:

1. Mantener una buena direccionalidad en la entrada y salida rápida de controles.
2. Navegar realizando un rumbo correcto en zonas llanas.
3. Afrontar bien los grandes cambios de dirección entre controles previsibles para la carrera de Distancia Media.

Para ello se dispuso un recorrido en estrella, con enlaces pentagonales entre los controles, de manera que pudieran realizarse los rumbos por separado o uniendo unos controles con otros.

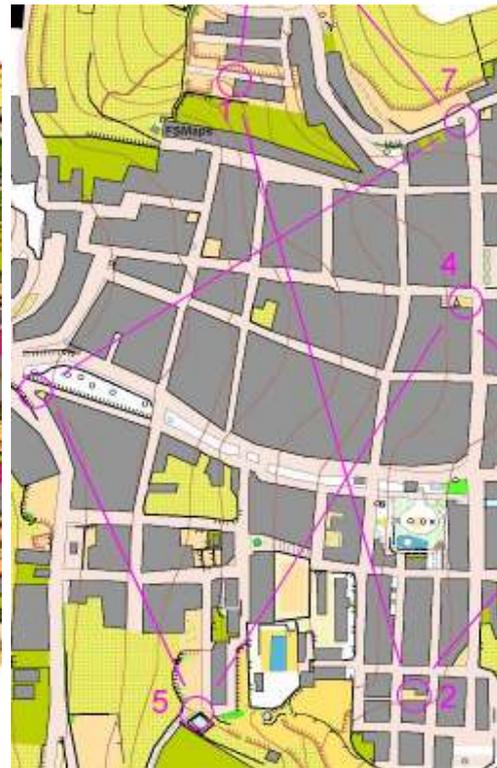
### Sesión 3: circuito Esprint.

Diversos corredores estaban clasificados para el Esprint en el casco urbano de Calasparra. Por ello se introdujo un Esprint para preparar también esta interesante modalidad.

Objetivos:

1. Correr a alta intensidad aplicando técnicas clásicas de orientación básica urbana.
2. Estudiar las elecciones de rutas urbanas y sus pequeñas diferencias de tiempo en aquellas con diferentes calles y combinaciones de éstas posibles.
3. Acumular un cierto desnivel, correr la parte final con un cierto cansancio sin cometer errores.

El Esprint se diseñó de forma íntegra en el casco urbano de Cabra del Santo Cristo, con diferentes tramos largos en subida o bajada, de cara a simular este tipo de tramos que seguro se encontrarían en Calasparra.



*Derecha, tramos circuito en Cabra Sto. Cristo.  
Izquierda, tramos Sprint Calasparra, CEO 2008.  
Obsérvese la similitud de algunos tramos.*

Por la tarde, una vez descansados, se mantuvo una reunión técnica donde se comentaron los ejercicios del día y, especialmente, los mejores modos de desplazamiento para el tipo de terreno de Los Romerales (y por tanto la Sierra del Molino), los elementos mejores para tomarlos como referencias, y las técnicas más adecuadas por su seguridad y rapidez de ejecución, además del tránsito por el fondo de las rieras o el subir/bajar vaguadas con cierta pendiente y superficie de matorral o tierra suelta.

#### Sesión 4: one man relay

Relevo de una sola persona, con salida en masa.

Objetivos:

1. Entrenar la salida en masa de los relevos.
2. Aislarse de los demás corredores, "hacer tu propia carrera".
3. Atacar y chequear de forma precisa el control en el mapa y terreno.
4. Discriminar correctamente la baliza propia respecto otras posibles cercanas.

El segundo día comenzó con este ejercicio en el que cada orientador realizaba un relevo personal con tres bucles. Todos salían a la vez (bucle C) para simular una salida en masa; una vez realizado, había una dispersión realizando los seniors el bucle B y A, o A y B, y un único bucle más (el B) los cadetes.

Para simular aún más el relevo, se dispusieron controles trampa en las inmediaciones de los correctos. Dichos controles también tenían base Sportident. De esta manera los corredores, al llegar al control, veían más balizas cercanas y, como en un relevo, habían de precisar bien el control marcado en su circuito. Para hacerlo más complicado, no se pusieron en las balizas número de identificación, de manera que no se podía comprobar el código, si bien cada control tenía su descripción correspondiente, de manera que leyendo con atención la descripción era claro cual se había de picar.

El ejercicio fue bien realizado por la mayoría. Hubieron 3 errores, hecho que sirvió en la reunión técnica posterior para tomar conciencia de la necesidad de ser rigurosos en la lectura del mapa y la descripción.

#### Sesión 5: memoria y localización.

Sesión suave final para trabajar un par de técnicas siempre necesarias.

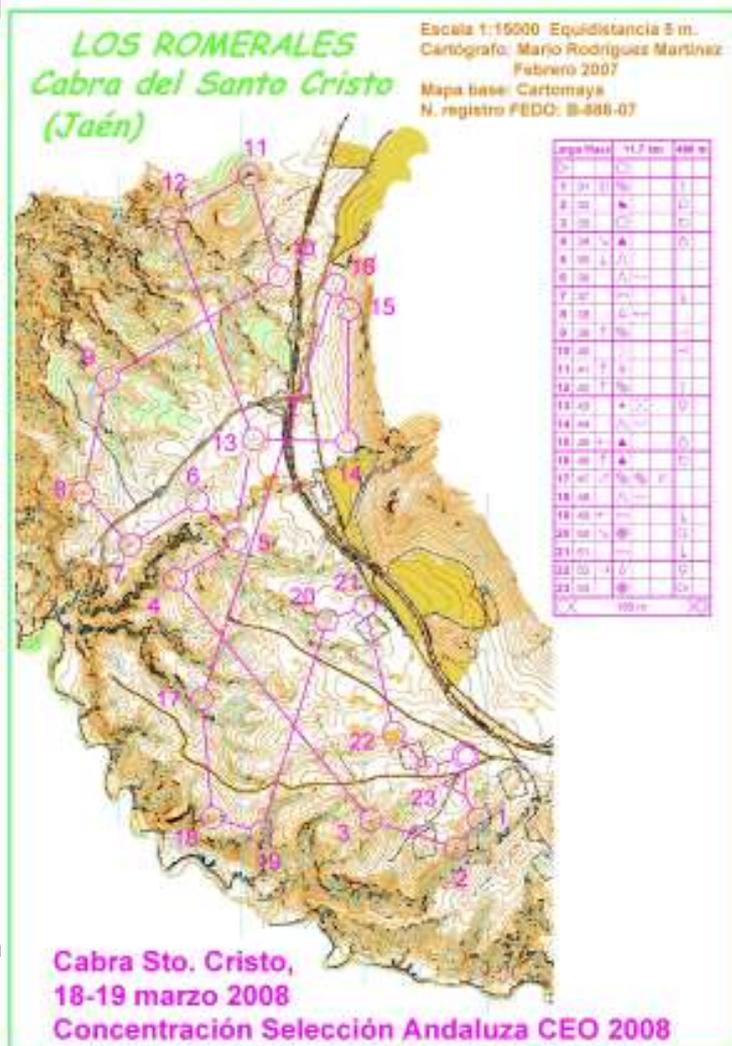
Objetivos:

1. Trabajar la técnica de memoria.
2. Trabajar la técnica de localización permanente en el terreno.
3. Apoyarse en referencias claras y fácilmente memorizables en la progresión del tramo.
4. No perder nunca el contacto mapa-terreno.

El ejercicio se realizó por parejas. Uno llevaba las balizas impares y otro las pares. El que tenía la 1, la enseñaba al compañero y éste tenía que ir a buscarla de memoria, mientras que el que tenía su mapa con la 1 se localizaba de forma permanente en el terreno siguiendo a su compañero, viendo su itinerario y certificando si había llegado al elemento o se había equivocado en ello. Realizado en control 1, el corredor que ha ido de memoria enseña en su mapa el 2 y el primer corredor ha de realizar el trayecto de memoria...así se van alternando hasta realizar todo el recorrido.

Los tramos a realizar estaban diseñados para saber observar y memorizar dos-tres elementos claros en el terreno y el mapa, fácilmente alcanzables y rebasables manteniendo una dirección somera.

Así acabó pues esta concentración, donde la distancia total lineal, si se realizaban todos los ejercicios, oscilaba entre los 13 km de los cadetes y los 20 de los elite. Las sesiones 1,3 y 4 se realizaron con el sistema Sportident, de cara a un mejor análisis de los tramos y los tiempos obtenidos. En cuanto infraestructura, contamos con el excelente alojamiento de "La Casa de la Pradera", procurada por el Ayuntamiento de Cabra del Santo Cristo, volcado como siempre con nuestro deporte. Casa con diferentes habitaciones con camas y servicios, y un gran comedor central con chimenea de leña, en medio de los pinos y justo en la salida del pueblo. Los almuerzos, desayunos y cenas se realizaron en el bar El Jardín. Logística pues también del todo adecuada para facilitar un buen descanso y una buena recuperación a los orientadores.



Carrera H Elite de la Distancia Larga CEO 2008 y circuito elite diseñado desde una óptica de WRE y utilizado como entrenamiento en la concentración CEO. Como comentábamos, finalmente se redujo, pasando del control 5 al 13, por la proximidad en tiempo de la carrera. Interesante observar la similitud de los dos circuitos siendo obviamente diferente tanto los trazadores como el momento en que fueron diseñados ( 11,5 km , 560 m y 25 controles del CEO por 11,7 km, 490 m y 23 controles de Los Romerales), al igual que la semejanza en distancia y modos de orientación de algunos tramos.

La experiencia fue, por tanto, extraordinaria y el recuerdo excelente. Y su huella destacable en los resultados:

Juanma Casado Subcampeón de España Distancia Media, 6o Distancia Larga (que además era WRE, igual que en Cabra en abril, una similitud más) , 5o en el Esprint.

Fernando Soriano 14o en Distancia Larga, 10o en Distancia media y 9o en el Esprint.

Raúl Exposito 11o en Distancia Media, 11o en el Esprint.

Los 3 corredores realizaron el relevo del equipo 1 de Andalucía en dicha prueba quedando en tercera posición.

Belén Mejías: 7a en Distancia Larga y tercera clasificada junto con Aurora Baena y Paula Gil en el equipo de relevos 1 de Andalucía femenino.

Manolo López Ruiz quedó 8o en Distancia Media, corriendo en H14.

Concentración andaluza CEO 2008

Coordinador y director: Juanma Casado (FADO)

Trazados, maquetación mapas y ejercicios: Ferran Santoyo Medina (FADO)

Técnico Sportident: Belén Mejías (FADO)



*Grupo de participantes de la concentración FADO en Los Romerales*

Soluciones fotos: n. 1,4,5,8 Sierra del Molino, n. 2,3,6,7 Los Romerales. Soluciones samples: n. 2,3,5,7,10 Sierra del Molino, n. 1,4,6,8,9 Los Romerales.

## Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico [eeeto@fedo.org](mailto:eeeto@fedo.org), en archivo world, fuente Arial, 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 --  
Polideportivo Alhondiga Sector 3  
Apartado de correos 1015. Avenida Arcas  
de Agua s/n, 28904 GETAFE ( Madrid )