

Comunicaciones Técnicas

sobre el Deporte de Orientación

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA ESCUELA ESPAÑOLA
DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N^o 1-2007



Editorial

La formación técnica

En este número se recogen las crónicas detalladas de diferentes actividades de formación que hacen referencia a bloques tan diversos como el entrenamiento, el trazado, las normas físico-técnicas para categorías o los estándares sobre mapas. Pocos deportes hay tan diversos en cuanto contenidos como la orientación. Y pocos requieren también un abanico tan amplio de habilidades o conocimientos para el técnico especializado. No digamos ya los organizadores de competiciones, que han de lidiar con estos y muchos más aspectos. En este sentido, es positivo que cada convocatoria de los diversos seminarios de la FEDO y técnicos nivel 1 de las comunidades sea seguida por un amplio número de orientadores; cuanto más conozcamos mejor podremos entrenar u organizar. Sin embargo, aún no podemos exigir una estructuración organizativa perfecta ya que falta la profesionalización correspondiente. No hemos de olvidar ni un momento que todo el esfuerzo se saca de las horas libres y de la ilusión, no del trabajo remunerado. Organización y formación rigurosa y eficiente desde el mundo del voluntariado.

Indice

Campus de entrenamiento de Navidad de la FADO.....	2
I Clinic de Trazadores FEDO.....	7
Seminario de Trazados Nivel 1 Agaco-La Brújula.....	8
II Clinic de Cartografía FEDO.....	10

CAMPUS DE ENTRENAMIENTO DE NAVIDAD DE LA FADO Santa Fe, Granada, 26 a 30 de diciembre del 2006

El año orientador se cierra habitualmente para muchos amantes de los bosques con el tradicional campus de entrenamiento de Navidad, organizado por la Federación Andaluza del Deporte de Orientación. Este año se ha realizado en los magníficos terrenos adyacentes a Granada, con una excelente calidad organizativa y técnica.

El 26 por la mañana ya aparecían en el restaurante Reina Josefina de Santa Fe los primeros de los más de 100 orientadores procedentes de la geografía española, de cara a recoger la documentación y prepararse ya para el primer entrenamiento por la tarde. Los técnicos del campus, preparados, ultimaban los detalles de la semana. Comienza pues 5 días intensos para comenzar con buen "shape" el 2007 y despedirse a lo grande de este 2006.

26 tarde -- Entrenamiento curva de nivel y ataque en flanco y descenso -- La Zubia



Recorrido veterano. Véase los tramos por curva nivel o en descenso sin referencias

Objetivos a trabajar y evaluar:

- Técnica de correr sobre curva de nivel.
- Técnica de simplificación.

- Salir y mantener la dirección precisa corriendo ladera abajo.
- Ajuste de velocidad corriendo ladera abajo.

Para ello se realizó un circuito ajustado al nivel de cada grupo en el bonito terreno de la Zubia, donde un par de temporadas atrás se corrió una Liga Nacional. Terreno perfecto para los objetivos a trabajar pues es un pinar en ladera de pendiente suave y de pocas referencias dentro del bosque... los flanqueos en descenso o algunos ataques a la línea pusieron en aprietos a muchos participantes.

26 tarde -- Inauguración, Charlas Técnicas y Proyecto Deportivo FEDO 2007 -- Sta. Fe

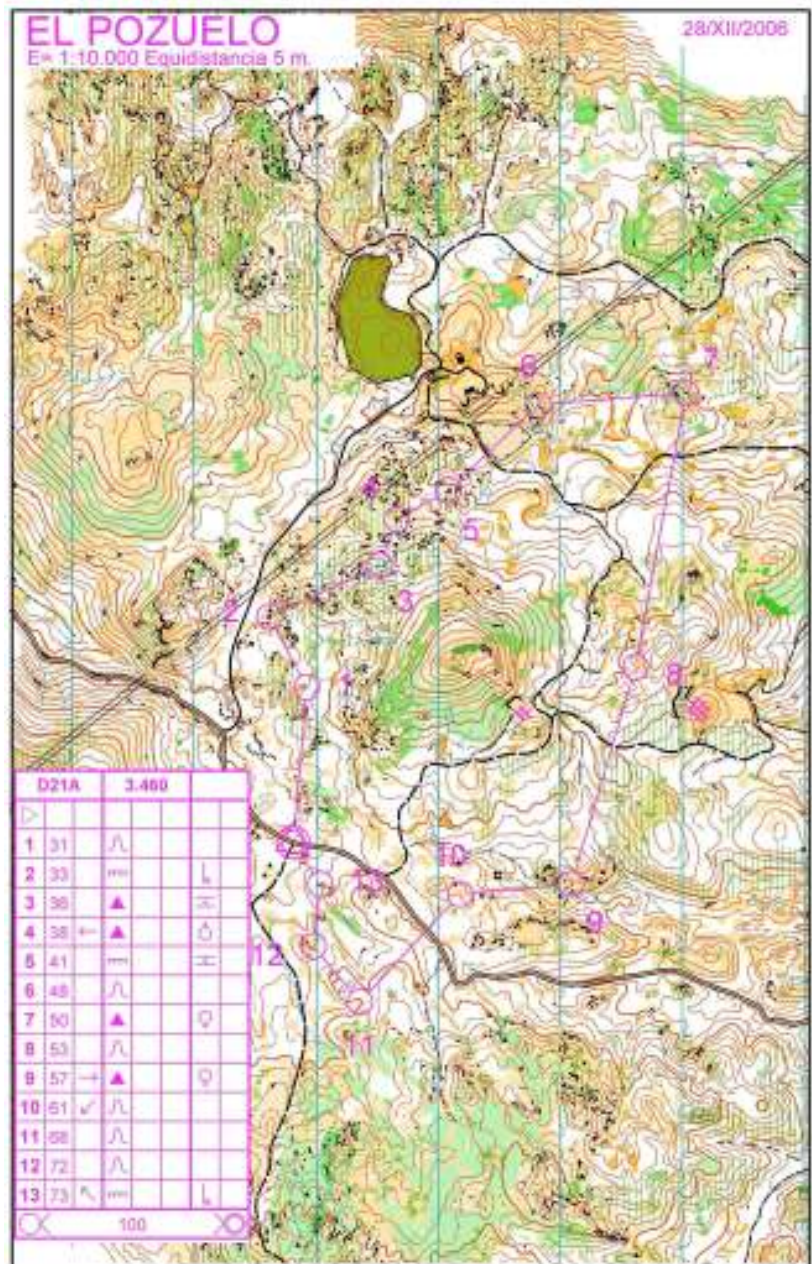
Juan Antonio López dio la bienvenida e inauguró el Campus, explicando el programa y logística para los siguientes días. Posteriormente José Samper, Director Técnico de la FEDO, explicó el programa deportivo previsto para el año 2007.

27 mañana -- Entrenamiento orientación fina -- El Pozuelo

Objetivos a trabajar y evaluar:

- Técnica de orientación fina (lectura de detalles pequeños).
- Técnica de simplificación.
- Ajuste de velocidad.
- Dirección correcta en la salida del control.

En una mañana gélida (-4 grados se encontraron los organizadores al llegar) pero soleada y radiante, y con un ligero manto de nieve como acompañante, cada participante realizó un recorrido en el que los tramos cortos requerían de lectura fina y mucha



concentración, al ser todos los elementos rocas, cortados o pequeñas cotas y vaguadas, todo ello evidentemente ajustado a su nivel y experiencia. Se había de simplificar en algunos tramos para avanzar más rápido. Todos los circuitos tenían una primer aparte en una zona muy técnica (ver en página anterior recorrido ejemplo de D21), un par de tramos más asequibles y largos, para volver en los circuitos más técnicos a una ráfaga final en bucle de pequeños tramos de orientación fina.

27 tarde -- Relevos de dos -- El Pozuelo

Objetivos a trabajar y evaluar:

- Preparar los orientadores en la táctica del relevo.
- Primer relevista a sus controles, evitar los controles cercanos y equivocados ("gaflings").
- Relocalización rápida y serenidad en caso de llegar a un control equivocado.
- Concentración, evitar estrés excesivo en la salida en masa.

Breve descanso para comer y estirar, y preparación por parejas para el ejercicio de relevos, donde todos los primeros de todos los grupos (excepto el grupo A) salían en masa. La emoción del relevo y de ver si los aspectos expuestos por los técnicos en su explicación previa eran tenidos presentes en la realización del circuito.

Con el grupo de HD14 se realizaron dos ejercicios-juegos muy interesantes para trabajar estos aspectos:

- Relevo con objeto a dos: como en el resto de grupos, se forman parejas. Cada pareja escoge un objeto, que será su "salvoconducto" o prueba. Sale el primer corredor, deja el objeto en el emplazamiento del control y vuelve al punto de encuentro; este va al control, encuentra el objeto y lo traslada hasta el siguiente; vuelve y le da el relevo al compañero, que de nuevo va al control, encuentra el objeto, lo recoge y lo traslada al siguiente...así hasta acabar. Este ejercicio tiene unas ventajas muy apreciables
 - Se puede realizar en un terreno reducido, con todos los participantes " a la vista ".
 - Obliga a cada participante a estar muy atento para colocar bien el objeto.
- Realizan realmente un relevo, pues han de turnarse en la localización y traslado del objeto, y llegar además al control correcto.
- Score con puntuación: score con elección libre de controles, teniendo presente que en cada control hay un taco de "billetes" con puntuación, del 100 hasta el 50 bajando de 5 en 5. El primero que llega coge el papel-billete de más arriba... ganará aquel que consiga más "dinero", o sea, más puntos. En este ejercicio es importante planificar bien el orden y distancia de los controles para conseguir coger los papeles con la puntuación más alta.

27 tarde -- Charlas Técnicas, Criterios para Equipos Nacionales Júnior y sub 18 y conferencia -- Sta. Fe

Cada grupo se reunió con su técnico para comentar los ejercicios del día. Después Antonio Gil y Aberto Minguez comentaron los criterios y requisitos para la composición de los equipos nacionales 2007 juniors, sub-18 y sub 16. Finalmente, Klaus Madsen explicó el entrenamiento técnico del orientador.

28 mañana -- Brújula y simplificación -- El Padul

Objetivos a trabajar y evaluar:

- Trazar un rumbo o dirección precisa y mantenerlo, junto la lectura del mapa.
- Atacar correctamente el control desde el punto de ataque marcado con la brújula.
- Atención a los elementos justos para avanzar (simplificación) junto la direccionalidad, en el tramo y cerca del control.

Los diferentes grupos tenían un mapa con un estrecho corredor entre control y control por el que los corredores habían de pasar obligatoriamente; el corredor sólo era útil si se seguía escrupulosamente el rumbo marcado. La distancia y dificultad de los corredores variaban evidentemente según la capacidad técnica del grupo, de manera que en el grupo más joven el mapa estaba entero y no había la "serpiente" de terreno mencionada.

28 tarde/ noche -- orientación nocturna -- Dehesa de Santa Fe

Objetivos a trabajar y evaluar:

- Realizar una carrera de orientación nocturna
- Divertirse, correr relajadamente de forma diferente.

En un paraje realmente bonito, la Dehesa de Sta. Fe, se realizó esta carrera nocturna, que fue una novedad especialmente para los participantes no habituados a este tipo de prueba. La presencia cercana de una charca de aguas termales donde la gente de la comarca acostumbra a darse un baño acrecentó el carácter festivo de la noche, donde muchos de los corredores se disfrazaron para cruzar el terreno boscoso muy limpio pero con un relieve acentuado. Circuitos y terreno ideal para la orientación nocturna.

29 mañana -- Score relajación -- Las Mimbres Norte

Objetivos a trabajar y evaluar:

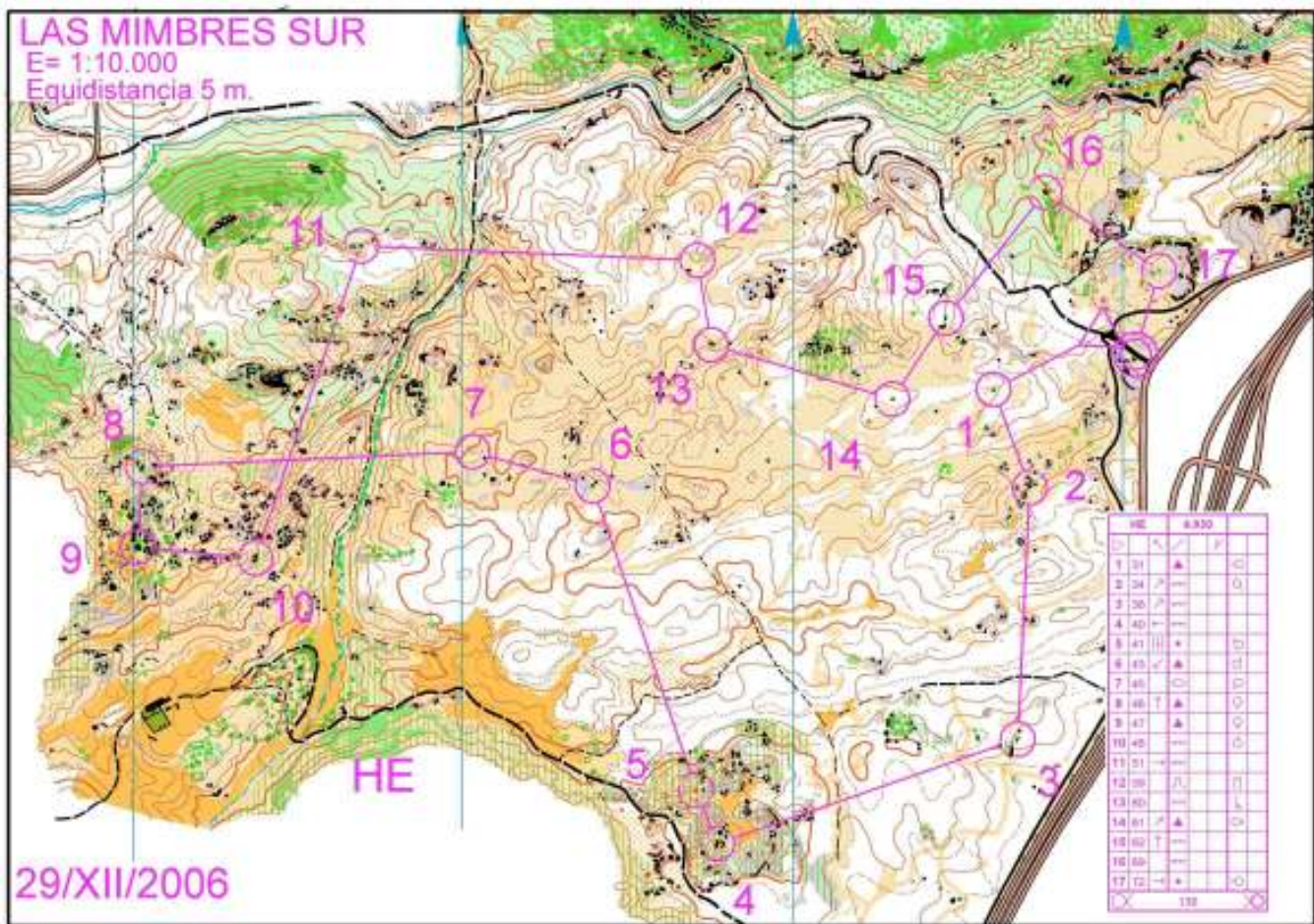
Ningún objetivo específico, en este caso interesa valorar las diferentes rutas y combinación de controles para intentar realizar el máximo posible en el tiempo dado.

29 tarde -- Carrera de Media Distancia -- Las Mimbres Sur

Objetivos a trabajar y evaluar:

- Leer de forma precisa el mapa a una velocidad alta.
- Adoptar la velocidad de salida justa para realizar con éxito los dos primeros controles (en los que usualmente se cometen errores).
- Entrar y salir en la dirección correcta a cada control, chequear la brújula.
- Alargar el control a partir del punto de ataque, ajustar en el ataque la velocidad.
- Mantener una concentración alta en la carrera.
- Pararse breves segundos en las zonas o tramos más complicados, resituarse y leer con seguridad.
- No dejarse llevar o influir por la ruta de otros participantes.

En este caso, se realizó una carrera de Media Distancia con un mapa, terreno y trazado perfecto para esta prueba tan técnica. Una mediatarde además espléndida posibilitó disfrutar a tope .



Media Distancia HE: tramos medios de navegación, cambios de dirección, zonas de lectura fina., detalles de control pequeños, líneas de parada escasas o inexistentes.

29 tarde -- Charlas técnicas y conferencia

Una vez acabadas las charlas técnicas con los grupos, Klaus Madsen dió una conferencia, esta vez centrada en el entrenamiento físico del orientador según las edades, periodos de competición, etc.

30 mañana -- Larga Distancia -- Los Molares (Priego de Córdoba)

Objetivos a trabajar y evaluar:

- Evitar los errores en los últimos controles por el cansancio o exceso de confianza.
- Intentar mantener la concentración más allá de la hora de carrera.
- Mantener una velocidad suficiente para ir leyendo cómodamente el mapa, procurando de incrementarla lentamente a lo largo de la carrera.
- Valorar bien las rutas y escoger la adecuada según el relieve y chequeando la dirección.
- Ajustar la velocidad en el ataque al control y los tramos de orientación fina.

El precioso terreno de Priego, limpio y recubierto por una mullida capa de verde musgo en una buena parte de él, y con un excelente relieve moderado lleno de entrantes, colinas y vaguadas, incluyendo una zona de microrelieve, fue el escenario de la carrera de larga distancia, donde en diferentes tramos los corredores habían de evaluar muy bien las diferentes ruta para escoger la óptima y no realizar un desgaste excesivo de energía en las opciones con más desnivel.

Y así se acabó el campus, unos días de intenso entrenamiento y alto nivel técnico, con unos grupos en general muy motivados y con la pregunta "¿donde será el año que viene?" dos días antes de finalizar, sin duda un buen indicador de la valoración global.

¿Este 2007? Quizás en Málaga... ahora a demostrar los progresos en los grandes eventos de primavera y verano.

Técnicos: Ferran Santoyo (HD14, HD21B, Iniciación), Mario Rodríguez (HD16 y juveniles selección andaluza), Alberto Mínguez (juniors), Juan Manuel Casado (HD 21A), Klaus Madsen (técnico general y grupo Elite), Per Sterner (Elite, selección española), José Tenza (grupos veteranos), Juan Antonio Lopez (director y coordinador del campus).

I CLINIC DE TRAZADORES FEDO 2007 **Aranda De Duero, 20 y 21 de enero del 2007**

El trazador del pasado Campeonato de España y miembro del club Corzo, Nicolás Arranz, expuso a la Dirección Técnica la propuesta de realizar un encuentro de trazadores donde se pudieran poner en común diferentes cuestiones relativas a esta área tan importante para nuestro deporte y donde cada uno pudiera exponer sus trabajos y poder, entre todos, ver las ventajas, inconvenientes etc para poder mejorar en dicha faceta. La Dirección Técnica y la EETO cogieron rápidamente el guante y, después de un par de tentativas de elección de fechas inviables por diferentes actividades y reuniones, se organizó y convocó este Clínic para la tercera semana de enero. Los convocados fueron los trazadores de las pruebas 2007 y los trazadores del 2006 que quisieran asistir y exponer sus experiencias e inquietudes.

Así, en este fin de semana y en el Albergue Juvenil, 15 trazadores se dieron cita para repasar y estudiar la tabla de tiempos, dificultad técnica, prueba y recorridos propuesta para este 2007. De esta reflexión salió una nueva tabla 2007 mejorada y reforzada, donde los principales puntos fueron unificar la dificultad técnica en Hombres y mujeres de categorías 12,14,16 y 18, unificar la dificultad técnica en todas las categorías B (nivel 5 sobre 6), alargar el tiempo de ganador en Larga para HD21 (10 minutos) y reajustar las agrupaciones de categorías creando tres nuevos recorridos.

A continuación se hizo un completo repaso de diferentes conceptos técnicos de trazado, según nivel técnico, tipo de prueba y tipo de terreno. También se incidió en el diseño de los circuitos, descripciones de control y hoja de ruta del trazador.

Se comentó asimismo ejemplos de trazado de carreras internaciones (WOC 2006 en Dinamarca), para pasar finalmente a exponer ejemplos de trazados de la

pasada Liga, entre otros trazados del Trofeo Costa Brava y del Campeonato de España 2006.

También se discutió y aprobó una nueva propuesta para impulsar la Distancia Esprint: un calendario de pruebas de este tipo a disputar en algunos eventos nacionales los sábados por la tarde, y abiertos a 100 orientadores masculinos y 50 femeninos, entre ellos los equipos nacionales. La propuesta sería expuesta en la Asamblea FEDO para su aprobación definitiva.

La experiencia fue realmente muy positiva, ya que el nivel de debate y los acuerdos y cuestiones planteadas fueron muy altos. Lo único a lamentar fue el no estar todos los trazadores 2006 o 2007 (faltaron un 50% de los convocados), ya que así aún habría sido más completo.

Agradecer a Nico Arranz la logística y poder realizar el Clínic en Aranda, tierra orientadora conocido por muchos de nosotros. La idea es impulsar esta actividad realizando para final de este año la segunda edición, en formato ponencias trabajadas por varios de los trazadores.

Asistentes: Jose Antonio García Murcia, José Font Garcia, Enric Regidor Perona, Jesús Nieto Calvo, Nicolás Arranz, Juan Manuel Batanero, Julio Garrido, Juan Marcos García Crespo, Zigor García, Sabin Ormaza, Jonay Perez Díaz, Cristina Martín Tamayo, Javier Abad Herrero, Pablo Fernández Liria.

Ponentes: Ferran Santoyo (EETO) y José Samper (Director Técnico FEDO)

Seminario de Trazados Nivel 1 AGACO -La Brújula

3 y 4 de febrero del 2007

Atendiendo a una petición ya desde hacia tiempo formulada por Jonay Perez, se realizó este seminario en el corazón de Galicia, Lugo.

Podemos decir que ha sido quizás el mejor seminario realizado hasta la fecha de este tipo. Por la asistencia y el éxito de la convocatoria, nada menos que 44 participantes. Y por la logística, perfecta, que Jonay desde Asturias, y Eugenio Rodriguez en Lugo respecto aulas, alojamientos y comidas que permitieron una gran fluidez y aprovechamiento del tiempo disponible. Acreditación para participantes y profesor, póster, señalizaciones, aula amplia y cómoda, dossier excelente con todos los apuntes y material y una bolsa con información completa sobre Galicia y Lugo esperaban a cada uno de los asistentes provenientes de Asturias, Galicia, León y Madrid.

El seminario trató diversos contenidos. Uno de ellos, las técnicas de orientación cuyo conocimiento es imprescindible para el trazador a la hora de ofrecer el abanico de posibilidades técnicas resolutivas en los tramos. El resto se realizó en 17 horas presenciales, todo el sábado y el domingo hasta las 16.30 horas. Simbología de los mapas IOF, tipos de terrenos en España, nociones generales sobre el tipo de prueba a realizar, las descripciones de control y su redactado, el procedimiento y reconocimiento del trazador sobre el terreno, el prebalizado, los niveles fisicotécnicos según categorías y tipo de liga regional, salidas y llegadas, nivel técnico para escolares, veteranos, categorías A, distinciones y escalones en el nivel técnico, la elección de itinerarios y los tramos largos...todo ello combinado con algunos ejercicios prácticos y las cuestiones y preguntas candentes sobre este aspecto tan importante para nuestro deporte.

El seminario se evaluará con un trabajo proyecto de valoración de recorridos de una prueba de Liga Gallega o Liga Norte. Pero aparte de ello, se insistía en la necesidad de practicar y estar en contacto con la orientación, para diseñar y probar circuitos en pruebas locales, escolares, etc: sin práctica no hay progreso no aprendizaje real. Seguro que los asistentes seguirán la pauta y se aprestaran a empezar a trazar en carreras de promoción, locales e incluso regionales. Enhorabuena pues a organizadores y asistentes por un seminario tan provechoso.



Los asistentes escuchan las consignas sobre las prácticas de trazado. Foto: Juan Manuel Núñez Martin

Asistentes:

Apellidos	Nombre	Club
TRIGO RE CAREY	XAN MARIANO	ALPINO OURENSE
DOMÍNGUEZ BERJÓN	JOSÉ	ALCON LEÓN
MONSALVE COLLADO	NINES	ALCON LEÓN
RUBIO HERNÁNDEZ	IGNACIO	ALCON LEÓN
HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ	ANTONIO	ALCON LEÓN
SUÁREZ ÁLVAREZ	VÍCTOR ÁNGEL	ALCON LEÓN
MARTÍN RODRÍGUEZ	FRANCISCO	AROELO-MONTAÑEIRO S PONTEVEDRA
ÁLVAREZ SERTO	ÁNGEL	AROELO-MONTAÑEIRO S PONTEVEDRA
VARELA RIVERA	MANUEL	AROELO-MONTAÑEIRO S PONTEVEDRA
TABERNEO REBOREDO	ALBERTO	APA LICEO A CORUÑA
REY SOUTO	MARÍA TERESA	APA LICEO A CORUÑA

CASADO BRAVO	DAVID	APA LICEO A CORUÑA
ARUFE VARELA	JAVIER	APA LICEO A CORUÑA
ARUFE VARELA	ALBERTO	APA LICEO A CORUÑA
CASTRILLÓN MANSO	JOSÉ ANTONIO	APA LICEO A CORUÑA
GÓMEZ NAYA	SONIA	APA LICEO A CORUÑA
NAYA LÓPEZ	MARÍA JOSÉ	APA LICEO A CORUÑA
PEDRE FERNÁNDEZ	NATALIA	APA LICEO A CORUÑA
VIANA ÁLVAREZ	XAVIER	CDUSantiago
VEIGA BARBAZÁN	PILAR	CDUSantiago
PERNAS MARTÍNEZ	ROSA	CDUSantiago
SORDO TOUZA	IGNACIO	CDUSantiago
CASTRILLEJO ESCUDERO	ALONSO	CRON RIOJA
GONZÁLEZ BELLO	CONCEPCIÓN	FLUVIAL LUGO
MARTÍNEZ PÉREZ	BRUNO	FLUVIAL LUGO
PUENTE SALVADO	XOÁN MANOEL	FLUVIAL LUGO
RODRÍGUEZ NÚÑEZ	EUGENIO A.	FLUVIAL LUGO
FREIRE GAGO	ÓSCAR	GALICIA CARANZA FERROL
PATIÑO ALONSO	NICOLÁS	HABELAS HAINAS RAID AVENTURA VIGO
GONZÁLEZ YUSTE	ROBERTO	HABELAS HAINAS RAID AVENTURA VIGO
PÉREZ DÍAZ	JONAY	LA BRÚJULA ASTURIAS
BRUQUE SORIANO	JUAN	LA BRÚJULA ASTURIAS
FERNÁNDEZ LIRIA	PABLO	LA BRÚJULA ASTURIAS
VICENTE BLANCO	ROBERTO	LA BRÚJULA ASTURIAS
NÚÑEZ MARTÍN	JUAN MANUEL	MONTE EL PARDO MADRID
SOUTO POL	HORACIO	SEOrdes
MÍGUEZ CRISTOBAL	JOSÉ LUIS	SEOrdes
BARCA BUYO	RICARDO	SEOrdes
VEIGA NOYA	JAVIER	SEOrdes
VIQUEIRA NOUCHE	CARLOS	SEOrdes
PONTE PENA	MARIA ELENA	S.M. ARTABROS A CORUÑA
LÓPEZ PÉREZ	MIGUEL	S.M. ARTABROS A CORUÑA
ROCA SANTIUSTE	BENJAMÍN	S.M. ARTABROS A CORUÑA
ARMADA LUACES	JOSÉ LUIS	UNIVERSIDADE DE VIGO

Profesorado: Ferran Santoyo Medina

II Clínic de Cartografía FEDO Getafe, 10 de febrero del 2007

Después de la provechosa primera edición, el Comité de Cartografía de la FEDO, por medio de su infatigable responsable Mario Vidal, organizó este segundo Clínic dirigido a todos los cartógrafos españoles de orientación y aquellos técnicos interesados en este aspecto tan importante del deporte de orientación.

El programa del Clínic fue muy completo, con las siguientes ponencias:

Test evaluación Gps, a cargo de Mario Vidal.

ISSOM 2007, a cargo de Oscar Freire.

Sistemas de Información geográfica, a cargo de Immaculada Picon.

Balance de la producción cartográfica 2006, a cargo de Bernardo Nanclares.

Generación de modelos digitales del terreno, a cargo de Joaquin Mayoral.

Endemismos cartográficos en orientación , cargo de Ferran Santoyo.

Adaptaciones cartográficas en Micro-O, a cargo de José Barberá.

Plan Nacional de Ortofotografía, a cargo de Angel Luis Muñoz.

Control de Calidad de la Liga Nacional 2006, a cargo de Miguel Cabeza.

Como siempre, el tiempo voló y se acabó sobre las 19 horas, una hora más tarde de lo previsto, a pesar de que los ponentes se cifieron bastante bien al tiempo designado, tal fue el interés de los temas tratados.

Asistentes: Luis Garrido Izquierdo, Salva Ferrer Rodrigo, Hector Nebot Molmeneu, Jesús Nieto Calvo, José Conejo Muñoz, Fermín Corral Martínez, Ana Belén Calvo Ruiz, José Antonio Tamarit Suay, Luis Mahou Garcia, César Valle Tórtola, María José Gascón Varela, Josu Ullibarrí Zeanuri, Jesús Moreno Jabato, Pablo Fernández Iliria, Isabel Fraga González, José Samper García.

Crónicas elaboradas por Ferran Santoyo Medina.

Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico eeeto@fedo.org, en archivo world, fuente Arial tamaño 11, 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)