



Programas Mujer y Deporte

boletín
noviembre 2013



Orientación: un deporte que se practica en la mejor instalación del mundo: la naturaleza.

*Todas las fotos de esta
sección han sido cedidas
por la Federación Española
de Orientación*

*Foto: Esther Gil corriendo en la modalidad sprint .
Autor Hans Gemperle .*



federación española de orientación

entrevista

Correr en plena naturaleza, descubrir el camino segundo a segundo, decidir en carrera la dirección a tomar, vivir una aventura en cada prueba. Pensar y correr. Así podríamos definir el deporte de las carreras de orientación, una especialidad que se inició en los bosques de Noruega, a finales del siglo XIX, pero que en España lleva implantada poco más de treinta años, aunque su federación sea mucho más joven, apenas una década en funcionamiento.

Conoceremos el apasionante mundo de las carreras de orientación desde dos puntos de vista: el de la gestión, de la mano de Marta Armisén; y el técnico, a través de Esther Gil, deportista y entrenadora. Ellas nos introducirán en esta creciente modalidad deportiva, su historia, su funcionamiento y como iniciarse en la Orientación. Un deporte integrador que permite competir a personas de distinto sexo, edad o condición física en una misma carrera con un mismo objetivo: llegar a la meta pasando por todos los controles.

Marta Armisén siempre había practicado deporte, bicicleta de montaña, tenis, squash, frontón... pero cuando le pidieron que ayudase en la organización de una carrera de orientación se quedó atrapada por este deporte. "La primera vez que participé fue en 1996, en el Monte del Pardo en Madrid y me gustó por el entorno en que se desarrolla, porque no existe la presión de lo que están haciendo las demás participantes de la categoría, porque disfruto leyendo el mapa y encontrando cada baliza, hasta llegar a meta".

Esther Gil también había hecho otros deportes antes. Desde los nueve años practicaba triatlón y atletismo, pero cuando descubrió a los dieciocho años la Orientación, no dudó en dedicarse plenamente a este deporte, "me atraía mucho correr a máxima velocidad por un bosque, sin un camino marcado, descubriendo terreno segundo a segundo y tomando yo mis propias decisiones. Es un reto que no sabes cómo acabará, ni tan solo en meta, sino hasta que no acaba la competición y se publican definitivamente los resultados."

Marta Armisén Sáenz de Cenzano lleva muchos años en el mundo de la gestión deportiva, es la presidenta del club Orienta-Getafe y trabaja en la administración de la Federación Española de Orientación, donde es además la responsable de los programas Mujer y Deporte. Conoce todos los entresijos de la organización de las pruebas deportivas y la historia de este deporte desde sus inicios nórdicos hasta su implantación en nuestro país.

"En el año 1890, Enest Killander puso la primera piedra de lo que es hoy el deporte de orientación y la primera competición data de 1897 en Noruega. Aunque la Federación Internacional se creó en 1961, los países nórdicos tienen tanta tradición que desde 1942 es asignatura obligatoria en todas las escuelas de Suecia.

A España llega en 1972 cuando el profesor Martin Kronlund encarga la realización del primer mapa de orientación con normativa internacional en el parque



federación española de orientación

entrevista



Foto: Marta Armisén en el despacho de la federación.

de la madrileña Casa de Campo. En este mismo año, por iniciativa de un grupo de orientadores/as escandinavos/as, se levanta el mapa de la Sierra de la Cortina en las proximidades de Benidorm. Y en 1979 se unen licenciados/as de INEF y militares, conocedores de esta modalidad por su profesión, para crear la Asociación de Amigos de la Orientación. Una década después, en 1988, se organiza la primera prueba internacional y al año siguiente se funda la Asociación Española de Clubes de Carreras de Orientación, que es reconocida por la International Orienteering Federation como miembro de pleno derecho. Pero hasta el 28 de julio de 2003 no se constituye la Federación Española de Orientación, FEDO, inscrita el 10 de agosto en el Registro del Consejo Superior de Deportes.”

¿Hay muchos clubes en España?

Marta Armisén: En España hay actualmente 147 clubes federados. Para iniciarte en orientación no tienes más que buscar un club en tu comunidad autónoma consultando la página de la federación:

<http://www.fedo.org/web/clubes>.

Esther Gil Brotons ha sido 19 veces campeona de España y ha participado en multitud de mundiales, copas del mundo, europeos y otras relevantes pruebas del calendario internacional. Pero, además, es técnica deportiva del programa Mujer y Deporte de la Federación Española de Orientación.

Como corredora y entrenadora, le pedimos que nos explique en que consiste este deporte.



federación española de orientación entrevista

Esther Gil: Es una carrera contrarreloj siguiendo el recorrido marcado en un mapa. Cada participante tiene los puntos marcados en orden, pero debe decidir cómo llegar a cada uno de ellos, cuál es la mejor ruta. Esa es la esencia de este deporte.

¿Qué equipación o medios técnicos son imprescindibles?

Esther Gil: Lo más imprescindible es el elemento que corrobora que hemos realizado todo el recorrido, la pinza electrónica. Se trata de un pequeño aparato de la medida de un pen-drive que llevamos adaptado al dedo. Lo introducimos en una base electrónica que detecta que hemos pasado por el control. Casi el 100% de los participantes utiliza una brújula para tener el mapa orientado en todo momento. Y es importante el uso de zapatillas que se adapten al terreno, así como llevar pantalón o malla larga, porque al realizarse a través del bosque necesitamos protección.

IOF Event Example			
M45, M50, W21			
	5	7.6 km	210 m
	▷	↘ ↘ ↘	◁
1	101	↘ ↘ ↘	◁
2	212	↘ ↘ ↘	10 ◁
3	135	⊗ ⊗ ⊗	⊗
4	246	⊗ ⊗ ⊗	⊗
5	164	→ □	⊗
○ --- 120 --->			
6	185	↘ ↘ ↘	⊗
7	178	↘ ↘ ↘	⊗
8	147	⊗ ⊗ ⊗	20 ⊗
9	109	↘ ↘ ↘	⊗
○ --- 250 ---> ○			

Descripción del control

¿Qué es lo más importante a la hora de iniciarse en esta modalidad deportiva?

Esther Gil: Aprender la simbología y los elementos que se utilizan en la elaboración de mapas. No es difícil, ni es necesario mucho tiempo. Con unos pocos circuitos podremos disfrutar y acabar el recorrido.

EQUIPAMIENTO Básico



Mapa



Brújula



Zapatillas adecuadas para correr en el monte. Camiseta y pantalón deportivo largo

EQUIPAMIENTO Alta competición



Pinza electrónica (Tarjeta Sportident)



federación española de orientación

entrevista



Foto: Esther Gil utilizando la pinza electrónica en un control.
Autor Hans Gemperle.

¿Cualquiera puede practicarlo o exige unas condiciones físicas y técnicas especiales?

Esther Gil: Depende de los objetivos. Si queremos realizar el recorrido sin pensar en la posición, podemos hacerlo. Cuánto más exigentes seamos más tendremos que trabajar las dos condiciones, tanto la técnica como la física.

¿Qué le diría a una persona que no quiere probarlo por el miedo a “perdersse en el monte”?

Esther Gil: Que no conozco a NADIE, que no haya vuelto a meta durante la mañana. No tengo noticias de que haya caído la noche con alguien perdido en el bosque. Es simplemente empezar por recorridos fáciles e ir subiendo de nivel conforme vamos aprendiendo. La experiencia que tengo es que, en cuanto se aprende, se quiere subir un peldaño y hacer un recorrido de más nivel.

¿Cómo se preparan para una carrera de orientación, se cuida más el aspecto físico o el técnico? ¿Cuántas horas de entrenamiento exige?

Esther Gil: Se deben cuidar los dos aspectos muchísimo. Si una persona corre pero no se orienta, no sirve de mucho. Y al revés igual. El físico es importante para hacer el recorrido lo más rápido posible. Y el técnico, cuanto más afinemos en la lectura del mapa, más rápido lo realizaremos.

Horas de entrenamiento... Depende del objetivo. Hay campeones/as del mundo que entrenan dos veces al día con sesiones de dos horas cada una, o incluso más. Participando asiduamente y entrenando regularmente podemos disfrutar. En mi caso, para participar en un campeonato del mundo, y poder cumplir mi objetivo, necesito una media de dos horas diarias. Al menos 6 días de entrenamiento a la semana, con algunos días de doble entrenamiento.



federación española de orientación

entrevista



Foto: Una mujer en la categoría de más de 72 años fichando en un control

¿Las personas que practican este deporte deben ser rápidas o deben saber interpretar mapas?

Esther Gil: Las dos cosas van ligadas. No podemos tener una de ellas y la otra no.

¿Podríamos decir que la orientación es pensar y correr?

Marta Armisén: Esta característica es el gran atractivo de este deporte, las deportistas de alto nivel tienen que elegir la mejor ruta para completar el recorrido en el menor tiempo posible, en condiciones de gran demanda física. Pero también las participantes con menos forma física disfrutan interpretando cada detalle del mapa, control tras control, hasta llegar a meta.

¿Su deporte tiene aplicaciones educativas? ¿Y en la vida diaria?

Marta Armisén: Este deporte es muy formativo porque la navegación por el bosque implica una toma continua de decisiones, que se ve reforzada al

encontrar el control y produce la satisfacción de haber logrado interpretar el mapa. Como resultado los niños/as y jóvenes adquieren una mayor seguridad en sí mismos y fomentan su independencia. Y al transcurrir en un terreno variado, resulta más atractivo para niños/as que no tienen una buena forma física y es una eficaz herramienta para luchar contra el sedentarismo, obteniéndose un beneficio cardiovascular y una mejora en la salud.

La orientación fomenta la observación del detalle e interpretación de información, tanto del mapa, como el terreno en el entorno natural. Desarrolla la concentración y la capacidad de análisis de las distintas rutas. Se desarrolla en el entorno natural, motivo por el que se aprende a valorar y cuidar la naturaleza. Todas estas características lo convierten en un deporte muy útil en nuestra vida diaria, nos permite mejorar nuestra capacidad para entender los

mapas, nos dota de seguridad en nosotras mismas, autocontrol en las situaciones difíciles y capacidad de decisión. En definitiva, fomenta perder "el miedo a perdersnos".

LA ORIENTACIÓN
AYUDA A
PERDER "EL
MIEDO A
PERDERNOS"

¿Es la orientación uno de los deportes que más se practica en el medio natural?

Esther Gil: Sí, claro. Es totalmente en el medio natural. En cualquier terreno. Nos adentramos por completo en el bosque. Descubrimos cualquier rincón. Y todo está representado en el mapa.

¿Cuál es la situación de España a nivel internacional?

Esther Gil: A nivel internacional vamos mejorando. Hace unos años costaba llegar a estar entre las cuarenta primeras posiciones del mundo, ahora estamos entre las treinta primeras y obtenemos buenos puestos como la decimo-



federación española de orientación

entrevista

sexta plaza mundial a nivel absoluto y medallas en campeonatos del mundo junior y en categorías jóvenes.

¿Qué nivel de participación tienen las mujeres en su deporte?

Esther Gil: A nivel de participación, el porcentaje es mucho más alto que en otros deportes. Sigue habiendo diferencia, ya que hay que reconocer que, en general, suele haber más hombres que dedican tiempo a la práctica deportiva. Pero existe más motivación en general porque se puede elegir a qué nivel practicarlo.

¿Y en la gestión u organización federativa?

Marta Armisén: En gestión federativa hay dos mujeres en la Junta Directiva de la Federación y cada vez hay más presidentas de clubes, pero aún queda mucho por hacer. En ese sentido por primera vez este año se ha puesto en marcha un curso de cronometraje de control de tiempos, dentro del Programa de Mujer y Deporte, para aumentar el porcentaje de mujeres en esta área.

¿Desde cuándo funciona la Comisión de Mujer y Deporte en su Federación?

Marta Armisén: La Comisión de Mujer y Deporte se creó en 2009 al poner en marcha el Programa de Mujer y Deporte. Las personas que componen el comité están vinculadas a este programa que desde entonces se ha desarrollado por la Federación.

¿Cuáles han sido los avances de las mujeres en su deporte desde entonces?

Marta Armisén: La orientación es un deporte que siempre ha contado con las mismas categorías en hombres y en mujeres, lo que ha fomentado la participación de mujeres. A pesar de lo cual en 2008 el porcentaje de mujeres que tenía licencia de temporada anual federativa era de un 28,11%, respecto a los hombres. Tras poner en marcha en 2009 el Programa de Mujer y Deporte, en 2013 hemos subido 4 puntos y medio, a un 32,59%.

¿Existe un perfil de mujeres que practican orientación?

Esther Gil: Mujeres con inquietudes, con ganas de realizar alguna actividad, de conocer cosas nuevas, de desconectar de la rutina... Suelen ser mujeres con mentalidad abierta y ganas de aprender.

Marta Armisén: En general son mujeres que comparten el amor por la naturaleza y el deporte, partiendo de esta característica común, hay mujeres de todas las edades desde niñas de tres años que realizan el "correlin" con sus madres, hasta las mujeres de más de 65 años que participan en "D-65". Cada una encuentra en la orientación un deporte que se adapta a su estado de forma física y su nivel técnico.

¿Qué atractivos tiene su deporte para las mujeres?

Esther Gil: Que cualquier mujer puede practicarlo a cualquier nivel.

Marta Armisén: La orientación es muy atractiva porque te permite una sensa-



Foto: Cartel anunciando la Carrera de la Mujer del 2009 y Marta Armisén

federación española de orientación

entrevista

ción de libertad, corriendo por el bosque al ritmo que te permite tu capacidad técnica y física, sin la presión de correr al mismo tiempo que el resto de participantes. Te facilita realizar una actividad física al mismo tiempo que el resto de tu familia, ya que existen categorías para todas las edades.

¿Tienen en marcha programas para atraer más mujeres al mundo de la Orientación?

Marta Armisén: El Programa Mujer y Deporte comenzó en 2009, gracias a la subvención de los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, con el objetivo de dar a conocer la orientación a más mujeres, para ello se definieron dos vías. Por un lado todos los años se han organizado Carreras de la Mujer promocionales para dar a conocer este deporte en los lugares donde se realizaba una actividad de orientación.

Por otro lado se desarrollan unas Jornadas de Orientación en Verano en distintos lugares de España para fomentar la práctica de orientación entre mujeres. Durante cuatro días se aprende la simbología de los mapas de orientación y las técnicas necesarias para navegar por el bosque. Además se desarrollan entrenamientos para mujeres que ya conocen orientación y quieren mejorar su técnica y para deportistas de élite. De la convivencia entre estos grupos de mujeres de toda España se consigue una experiencia motivadora para que la práctica de orientación continúe más allá de los días de la actividad.

¿Programan actividades para que las madres puedan conciliar su vida familiar?

Marta Armisén: La conciliación de la vida familiar y deportiva es esencial para que el hábito deportivo se mantenga, por lo que de forma paralela a la actividad se realizan actividades lúdicas para niñas y niños, así como entrenamientos adecuados a su nivel.

Esther Gil: En casi todas las competiciones existen guarderías donde se pueden quedar los niños y niñas mientras padres y madres realizan el recorrido.

¿Se puede competir en familia?

Marta Armisén: La orientación tiene categorías de todas las edades, por lo que es un deporte que puede practicar al mismo tiempo toda la familia.



Foto: Una niña pequeña iniciándose y participando en el deporte de orientación, fichando en un control



federación española de orientación

entrevista



Foto: todas las edades participan

Esther Gil: Lo mejor para el aprendizaje es que cada miembro de la familia haga su recorrido. Los padres y madres ayudan cuando los y las niñas empiezan.

¿Quién empieza a realizar una actividad física con su familia, se “engancha” mejor al deporte?

Esther Gil: Sí, sin lugar a dudas. En cualquier deporte es importantísimo que los padres y madres se involucren. Es cierto que hay deportes que es más fácil, porque se realiza en un espacio cerrado y se encuentra dentro del núcleo

urbano. En nuestro deporte se acentúa, hay muchas más personas que practican la Orientación con implicación de padres y madres.

Marta Armisén: Es más fácil que el hábito deportivo perviva si toda la familia lo practica al mismo tiempo. Al habituarse desde edades muy tempranas se establecen lazos de amistad y convivencia con otros iguales, que permanecen en el tiempo y fomentan seguir practicando el deporte.

LA MUJER ENCUENTRA EN LA ORIENTACIÓN UN DEPORTE QUE SE ADAPTA A SU ESTADO DE FORMA FÍSICA Y SU NIVEL TÉCNICO.

En esta modalidad familiar, ¿qué es lo más importante?

Esther Gil: Que haya continuidad. Es necesaria una evolución continua, pero para ello es necesario practicarlo regularmente. Aunque nunca es tarde para aprender.

¿Dentro de la competición en familia hay las mismas responsabilidades o las pruebas se adaptan a las edades?

Marta Armisén: La dificultad del recorrido depende de la edad de quien participa y se va complicando técnicamente en relación a la edad. Del mismo modo, la dificultad física va disminuyendo a partir de una determinada edad.

De forma que las edades menores tienen un recorrido fácil y corto que se va alargando en distancia conforme son más mayores y a partir de 35 años los recorridos son muy técnicos y se acortan en función de la edad hasta la última categoría oficial de mayores de 65 años. Para las personas que



federación española de orientación

entrevista



se inician en el deporte hay categorías de menor nivel técnico hasta obtener la suficiente experiencia.

¿Tienen muchas orientadoras en alto nivel que se hayan iniciado en el deporte con su familia?

Esther Gil: Un porcentaje alto. Aunque hay orientadoras que también se han iniciado solas. Pero estas últimas se han iniciado ya de adultas. Si hablamos de buenos resultados a nivel internacional, la gran mayoría lo habían practicado desde pequeñas con su familia.

¿Cómo animamos a las personas que quieran probar la orientación y dónde pueden informarse para participar en una prueba?

Marta Armisén: En la página web de la Federación Española de Orientación <http://www.fedo.org/> tenéis la información disponible de las federaciones territoriales de orientación y de los clubes de la comunidad. También se publica información del calendario oficial, así como otras actividades de orientación y también podéis pedirnos información específica en el correo: secretaria@fedo.org.

Foto: corredora en competición



federación española de orientación

entrevista



Foto: bicicleta preparada.

MODALIDADES

- O-Pie*, orientación a pie
- O-BM*, orientación en bici
- O-Esquí*, orientación con esquís
- O-Pre*, orientación de precisión
- Raids de Aventura*, orientación multidisciplinar por equipos

DISTANCIAS*

(orientación a pie)

- SPRINT*, 12-14 minutos
- MEDIA*, 25-30 minutos
- LARGA*, 60-70 minutos
- M-ROGAINE*, 6-24 horas (por equipos)

* En estas distancias existen categorías para todas las edades, desde menos de 12 años hasta más de 65 años, y promocionales por parejas.



Foto: participantes en silla de ruedas.



orientación

sigue sus pasos

Alicia Cobo Caballero (Madrid, 1976)

Ingeniera forestal

Club Navaleno-O (Soria, España), Sk-Pohjantähti (Fin)

Mejores resultados:

Campeonatos de España

CEO2013: 3ª en larga, media, sprint y relevos

CEO2010: 2ª en sprint

CEUO2011: 1ª en larga y 3ª en media

CEUO2010: 1ª en sprint y 3ª en larga

Resultados internacionales

WOC 2013: 39ª en final de Larga y 43ª en final de Sprint

Copa Latina 2013: 1ª sprint, Rumanía

20ª en VENLA -relevos 2013, Finlandia

WOC 2010 y 2011: Seleccionada en Sprint.

Cto Ibérico 2010: 1ª sprint, Portugal

Siempre había hecho deporte, pero hace cinco años alguien le habló del deporte de orientación y sintió mucha curiosidad. Se puso en contacto con la Federación Española de Orientación y allí le llevaron a su primera carrera. Desde entonces no ha dejado de competir. "Es un continuo reto para el cuerpo y la mente. Leer un mapa mientras corres es una experiencia única y un verdadero desafío. Además algo que me encanta de la orientación es ver en el bosque corriendo desde niñas y niños de apenas 4 años hasta personas con 90 años!"



Foto: Alicia Cobo- final de Larga WOC 2013
Autor: Kimmo Hirvonen



orientación

sigue sus pasos



Foto: Alicia Gil corriendo en competición

Alicia Gil Sánchez (Onil, 1988)

Magisterio en Educación Física
Club Centre Esportiu Colivenc

Mejores resultados:

Campeonatos de España

3 títulos nacionales de relevos

5 subcampeonatos de relevos

Subcampeona de larga y sprint (2012)

Campeona de España junio (2007)

Resultados internacionales

Mundial Universitario 2012: 3ª en relevos y 8ª en sprint.

Europeo juvenil 2006: 7ª en relevos y 11ª en larga.

Participación en 4 campeonatos de Europa juveniles y cadetes (EYOC), 4 campeonatos mundiales junior (JWOC), 2 mundiales absolutos (WOC), 1 campeonato del mundo universitario (WUOC) y 3 copas latina.

Empezó practicando este deporte en las pruebas familiares. Cuando tuvo la edad y el conocimiento suficiente, empezó a participar sola. Con 11 años ya corría el campeonato de España en Valladolid.

Elegió la orientación, "porque es distinto a los demás deportes. Requiere varias capacidades: la forma física y la técnica de interpretar los mapas y navegar con ellos. Todo esto hace que sea más entretenido y divertido".



orientación

sigue sus pasos

Anna Serrallonga (Barcelona, 1989)

Ingeniera Técnica en Topografía.
Club Go-Xtreme

Mejores resultados:

Campeonatos de España

- 2013: 1ª en larga, media y relevos; 2ª en sprint
- 2012: 1ª en larga, media y relevos; 3ª en sprint
- CEUO2013: 1ª en larga, media y sprint
- CEUO2012: 1ª en larga y sprint; 2ª en media

Resultados internacionales

- WOC 2013: 41ª en final de Larga y 18ª en Relevos
- WOC 2012: 33ª en final de Media y 39ª en final de Larga
- WOC 2011: 26ª en final de Larga y 13ª en Relevos
- WUOC 2012: 3ª en Media y Relevos
- COMOF 2013 (Antalya, Tur): 1ª en Sprint, 2ª en Larga y Media.

Se inició en la orientación en familia. Pero fue a los 13 años, en un campeonato de España escolar, donde se "enganchó" a la competición. Pronto estaría en la Liga Nacional y sería seleccionada para correr europeos juveniles, mundiales junior, hasta llegar a la élite donde ha sido la primera corredora española en lograr un doblete en un Mundial Universitario consiguiendo el bronce en la Media y en Relevos. "He tenido la oportunidad de viajar a muchas competiciones y conocer muchos rincones de Europa. Pero sobre todo, he conocido a mucha gente y he vivido muchas experiencias que no cambiaría por nada."



Foto: Anna Serrallonga, Final de Larga WOC2013
Autor: Kimmo Hirvonen



orientación

sigue sus pasos

Annabel Fernández Valledor

(Worthing, GB, 1970) Bióloga. Profesora Universitaria de Inmunología
Club Badalona-Orientació

Mejores resultados:

Campeonatos de España

2007: 1ª en sprint

2013, 2012, 2011, 2001 y 1999: 1ª en relevos

Subcampeona de España en todas las disciplinas en múltiples ocasiones de 2005 a 2013.

Resultados internacionales

Finalista A en múltiples Campeonatos del Mundo Individuales (2005-2013). Mejor posición, 25ª (Francia, 2011) en Larga.

Copa del Mundo: 21ª (Italia, 2005) en Sprint y 9ª en Relevos

Campeona de Norteamérica - modalidad Rogaine, categoría mixta (2000-2001)

Un amigo le invitó a una carrera de iniciación cuando tenía 28 años y encontró el deporte de su vida, "estar yo sola, en plena naturaleza, con un mapa en las manos y resolviendo problemas de orientación me produjo tal sensación de satisfacción y estaba tan en sincronía con mi personalidad", que poco después empezó a competir. Pero motivos profesionales la llevaron a Estados Unidos, donde continuó su carrera deportiva y a su regreso, en el 2004, es seleccionada para el Europeo y los Mundiales, cita a la que no ha faltado desde entonces. Además ha sido vocal del Comité de Competición de la Federación Catalana y miembro de la junta directiva de su club.



Foto: Annabel Fernández pasando un control en competición
<http://runners.worldofdo.com/annabelvalledorfernandez.html>



orientación

sigue sus pasos

Foto: Ona Ráfols con mapa y brújula en la mano en competición



Ona Ráfols Perramon (Barcelona, 1988)

Licenciada de Medicina y estudiante del MIR
Club Orientació Catalunya

Mejores resultados:

Campeonatos de España

2011: 1ª en sprint, media, larga y relevos

2012: 1ª en sprint y relevos, 2ª en media

Resultados internacionales

WOC 2012: 40ª en final de Media

WOC 2011: 13ª en final de Relevos

WOC 2010: 27ª en final de Sprint

WUOC 2012: 3ª en Relevos

WOC Junior 2008: 9ª en final de Relevos

Sus inicios en este deporte no fueron casualidad. Desde muy temprana edad todos los fines de semana la familia se iba a la montaña y, cuando un amigo les invitó a probar la Orientación, toda la familia se enganchó. Ona tenía 8 años.

Con 14 años fue seleccionada por primera vez, como cadete, y ha ido evolucionando hasta llegar a la categoría senior, donde el año pasado conseguía el bronce en el Mundial Universitario celebrado en Alicante. Para ella lo que más le atrae de la Orientación es, "conocer nuevos países, nueva gente, distintas montañas. Compartir momentos con gente que ama el deporte, la naturaleza y la sensación de libertad."



orientación

sigue sus pasos

María Prieto del Campo (Madrid, 1998)

Estudia 4º de la E. S.O.

Club de Orientación de Colmenar Viejo

Mejores resultados:

Campeonatos de España

2010: 1ª en Larga y 4ª en Media

2011: 2ª en Media

2012: 1ª en Media, 2ª en Larga y Sprint

Campeonato de España Escolar

2012: 1ª en Larga, Media y Sprint

Resultados internacionales

Mundial Escolar 2013: Bronce en Larga

Empezó a los 11 años animada por su hermano, que ya practicaba la Orientación. Sólo un año más tarde, en el 2010, participaba en el primer Campeonato de España y ganaba la modalidad larga. En el 2011 se inscribe en la Liga Nacional y termina en primera posición, al igual que en la Liga Autonómica de Madrid y la Liga Escolar. El año pasado arrasaba en el Campeonato de España Escolar al ganar cuatro medallas de oro a nivel individual. Basa su pasión por este deporte en "el disfrute de la naturaleza, el gran espíritu deportivo y el compañerismo existente en la comunidad de deportistas de Orientación."



Foto: María Prieto corriendo en competición



orientación

sigue sus pasos

Yara Bores Escudero (Aguilar de Campoo, 1996)
Cursa Segundo de Bachillerato
Club ORCA

Mejores resultados:
Campeonatos de España
2007: 1ª en D-12
2008: 1ª en D-12
2010: 1ª en Media y Larga en D-14
2013: 1ª en Larga en D-18
Campeonato de España Escolar
2012: 2ª en categoría cadete
Resultados internacionales
Mundial Escolar 2013: Oro en Media, 12ª en Larga
Copa países latinos: 1º en Larga y Sprint

La primera vez que oyó hablar de este deporte fue en el 2006, porque en su pueblo, Aguilar de Campoo, se organizaba el Campeonato de España de Orientación. Toda la familia fue a ayudar en la organización y desde aquel día empezaron a participar en las pruebas que podían, porque ella jugaba a baloncesto y debía compaginar los dos deportes. Ha seguido jugando hasta la temporada pasada, que decidió dedicarse plenamente a la Orientación. "Me gusta porque es uno de los pocos deportes donde toda la familia puede participar, me encanta ir con ella y comentar después el recorrido. Es algo que no cambiaría".



Foto: Yara Bores repasando el mapa corriendo en competición