

PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN **ORIENTACIÓN.** **TÉCNICAS AVANZADAS**

AGRANDAMIENTO DE CONTROL:

“Añadir” al punto de control otra información próxima, de tal forma que hagamos el control “más grande” y por consiguiente más fácil de encontrar; posteriormente se procesará la información y se concretará el punto del control.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN:

1. AISLAR ELEMENTOS. De entre muchos iguales, y por tanto confusos, tomar uno de otro tipo como referencia. Ejemplo: en zona pedregosa, seleccionar una vegetación impasable.
2. SEPARAR COLORES. Centrarse en el que más pueda ayudarnos y eliminar el resto. Ejemplo: si el control está en una vaguada, centrarse en el color marrón (el de las curvas de nivel) y olvidar el resto (vegetación, aguas, etc.)
3. ELIMINAR INFORMACIÓN QUE NO SEA NECESARIA

MEMORIZACIÓN:

Evitar tener que mirar el mapa constantemente, al mirarlo se deben memorizar varios detalles o acciones de interés y después ejecutarlas. Ejemplo: (1 – cruce de caminos, giro a la derecha, 2 – cojo el segundo sendero a la izquierda, 3 - llego hasta la fuente y vuelvo a mirar el mapa. La baliza está cerca)

ANTICIPACIÓN DEL TERRENO:

A la vista del mapa, imaginar el terreno y saber, antes de llegar, qué aspecto tendrá cierta zona o ciertos elementos. Ejemplo: la baliza me queda en una cuesta abajo, o en el fondo de la vaguada que no tiene vegetación.

CONCENTRACIÓN:

Antes de empezar nuestro recorrido debemos estar pensando en las posibles técnicas a emplear dadas las previsibles características del terreno (el cual lo podemos observar a nuestro alrededor), tener la tranquilidad de que llevamos todo el material necesario y que éste se encuentra a punto (la puesta a punto debe hacerse la tarde anterior a la carrera). Por ejemplo: comprobar que llevamos nuestra brújula y que funciona, que lleva y se encuentra en buen estado el cordón para atárnosla, mirar si llevamos bien apretados los cordones de las zapatillas y hechos los nudos de seguridad para que no se nos desaten en carrera, hacer pis y beber agua para no tener ganas durante la carrera, mirar si llevamos puesto el dorsal, el pañuelo o aquellos detalles que solamos utilizar.

Hacer un buen calentamiento, es importante no estar de “cháchara” momentos antes de salir. Observar en qué dirección salen todos los corredores, en qué dirección queda el norte y en qué cajón han colocado nuestro mapa.

Durante la carrera nos centraremos en nuestro plano y en nuestro recorrido, no nos dejaremos influir por otros corredores que estén corriendo por nuestras inmediaciones ni

por otras circunstancias ajenas a nosotros mismos. Procuraremos hacer el recorrido por nuestros propios medios, posiblemente nuestro “ocasional salvavidas” esté tan despistado o más que nosotros y no nos interese lo que esté haciendo.

RELOCALIZACIÓN:

1. Tratar de localizar en el terreno uno o más elementos claros que nos ayuden a identificar a qué parte del mapa corresponden esos elementos.
2. Volver al punto de control anterior (esto, bien por memoria, por instinto, u otras circunstancias, suele conseguirse con facilidad); una vez localizados, situados en el mapa, hay que estudiar en qué se ha fallado y volver a intentarlo, cabiendo la posibilidad de utilizar otra técnica distinta.
3. Siempre tendremos una idea, a grosso modo, de dónde nos encontramos (ejemplo: en tal lateral de un camino importante, por encima o por debajo de la carretera que parte el mapa en dos...), con el plano orientado, tomar la dirección hacia el camino, carretera o línea más importante y una vez en ésta, buscar otra referencia para saber a qué altura del mismo nos encontramos.
4. Observar y recordad detalles importantes al desplazarnos para luego poder volver marcha atrás e ir recordando por dónde pasamos.
5. Recursos extremos: música de meta, gran aparcamiento en la zona de salida/meta, preguntar, salir a una carretera o camino importante y esperar.

APRECIACIÓN INSTANTÁNEA DE DISTANCIAS:

Apreciar distancias en el mapa a simple vista, sin medir.

Apreciar distancias en el terreno: 25 metros es igual al largo de una piscina, 50 m. a un campo de fútbol, 100 m. A uno de fútbol grande.

Intuir distancias recorridas: saber en cuánto tiempo a nuestro ritmo habitual, recorreremos 100, 200 ó 300 metros.

DESNIVELES:

Siguiendo la curva se va a nivel, esto es, sin subir ni bajar por el monte, cruzando curvas se sube o se baja.

Si las curvas de nivel están muy juntas indican que hay fuerte pendiente y si están separadas indican que el terreno es más bien llano.

APROVECHAR AL MÁXIMO LAS CURVAS DE NIVEL. Esto es, intentar no subir ni bajar demasiado.

ATAQUE TRANSVERSAL:

Buscar deliberadamente otra dirección de entrada a un punto de control situado en un elemento que en principio se nos presentaba de frente, y por tanto más difícil de localizar, para encontrarlo colocarnos hacia un lado y atacarle por su lateral.

EMBUDO:

Aprovechar dos elementos lineales que confluyen en un punto (embudo).

El punto de control puede estar antes de la confluencia y en un momento dado ésta nos puede servir de línea de parada.

El punto de control puede estar después de la punta del embudo y ésta puede ser tomada como punto de ataque.