

I TU, ON VAS?... PRIMER PENSA I DESPRÉS CORRE

QUÈ ÉS L'ORIENTACIÓ?

Les **curses d'orientació** són competicions atlètiques de camp a través, contra rellotge i sense itinerari prefixat, però amb l'obligació de passar per uns controls assenyalats en un mapa. Qui passa per tots els controls en menys temps, guanya.

El lema de l'orientació és: **primer pensar i després córrer**. També, és millor caminar en la direcció correcta que córrer en la direcció incorrecta.



Per a practicar l'orientació només necessites un mapa, les ganes de córrer i la brúixola per a les competicions d'experts.

La lectura d'un mapa d'orientació permet conèixer les distàncies i els desnivells del terreny, l'existència de construccions, camins, vegetació, tàlvegs, roques, rases i clots.

L'orientació és l'esport més natural i formatiu, ja que s'integra de ple en la naturalesa i estimula el poder de concentració del practicant i li forja una mentalitat analítica i imaginativa.

Cada corredor va sol i no guanya el més veloç, que no sap triar el camí adequat, sinó el que va segur per l'itinerari més idoni. La cursa d'orientació és un esport integral, complet de cos i ment.

Amb pràctica, seràs capaç d'anar pel bosc, travessar la muntanya i saber sempre on et trobes. Seràs capaç de tornar al punt de sortida a l'hora prevista, havent passat per llocs diferents.

No cal cap preparació física especial per practicar el esport de la orientació. Ho poden fer des dels més menuts fins els més grans, l'edat no és cap problema per la pràctica d'aquest esport. S'organitzen curses per diferents categories, així trobarem circuits amb poc més de 2 Km amb controls molt fàcils, fins a curses pels més experts, 6 km o més.

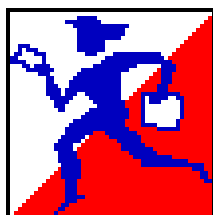
Tampoc cal ser un expert ni estar en una forma física extraordinària per practicar la orientació. Cadascú ho pot practicar com millor s'adapti al seu nivell. Hi ha des de qui s'ho pren com un passeig per la muntanya passant per famílies que ho practiquen tots junts, fins arribar als mes experts.

Ara que tan de moda estan els "**esports d'aventura**" s'ha de destacar que l'esport de la orientació és la base necessària per poder anar amb tranquil·litat per el mig d'un bosc o poder interpretar correctament un mapa.

MODALITATS D'ORIENTACIÓ

La forma mes clàssica es la orientació a peu, habitualment a la **muntanya**, lloc habitual, encara que també se'n fan en els **parcs** o a la **ciutat** (urbanes). Normalment es fan *de dia*, però es poden fer en la seva modalitat *nocturna*. Altres modalitats són els de **relleus**, les de **puntuació o score** i els **raids d'orientació**.

També trobem orientació **amb esquís** (esquí de fons), i **amb bicicleta de muntanya** (BTT o Mountain Bike). I encara que es practiquen molt rarament, existeixen les modalitats **a cavall** i fins i tot per **minusvàlids**.



L'ENTORN

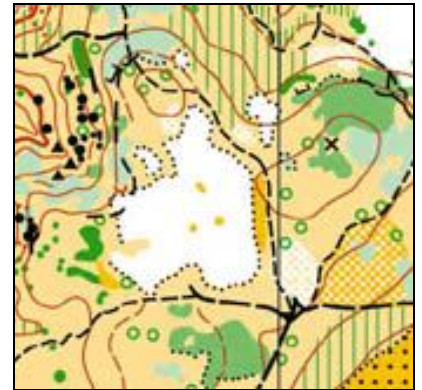
És un esport que es practica a plena natura, això implica un gran respecte i hem de ser molt respectuosos. Així es respectaran les zones protegides, repoblació d'arbres, zones d'anidament o reproducció. També procurarem una especial cura en deixar-ho tot ben net.

Deixar-ho tot com ho hem trobat, portes tancades, no trencar filats, respectar els sembrats...

EL MAPA D'ORIENTACIÓ

Els mapes i els plànols són **representacions gràfiques** en dues dimensions **del terreny**. Els mapes no poden representar tots els aspectes de la realitat, així que es seleccionen aquells que es consideren més importants. Existeixen molts tipus: topogràfics, de carreteres, geològics, climàtics, nàutics... i d'orientació, fets expressament per les curses.

Els mapes **es fan a escala**, que és la relació existent entre les dimensions reals i les representades al mapa o plànol. L'escala es representa com una fracció numèrica on el numerador correspon al plànol i el denominador al terreny. Així un mapa escala 1:10.000 vol dir que 1 cm del plànol son 10.000 cm, és a dir, 100 metres del terreny.



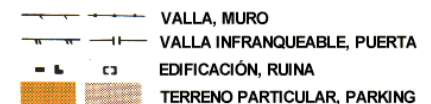
L'escala del mapa

El **mapa de orientació** no deixa de ser un **mapa topogràfic**, però amb la diferència que aquest té moltíssims més detalls. Així els mapes que utilitzem habitualment quan sortim a la muntanya són escales de 1:50.000 i 1:25.000.

L'**escala d'un mapa d'orientació** pot ser de 1:15.000 o de 1:10.000, que **permet representar els detalls més menuts**. I l'equidistància entre les corbes de nivell és de 5 m.

Signes del mapa (llegenda)

Els elements del mapa es representen amb diferents **símbols i colors**. Aquests signes ens ajuden en l'orientació del mapa i a conèixer la nostra ubicació en el terreny. (*fixa-t'hi en els exemples*)



Per identificar tot punt característic del terreny, els símbols estan impresos en colors diferents, de forma que aquest color significarà una cosa o una altra en la realitat.

Una de les diferències més evidents dels **mapes d'orientació** amb els **mapes topogràfics** són els colors amb els que es representen zones. Els mapes d'orientació tenen sis colors: **blanc, verd, groc, marró, blau i negre**. Cada color representa accidents geogràfics a través de símbols. Certs colors tenen diferent intensitat i amb això indiquen la seva penetrabilitat en el terreny, els més significatius són el groc i el verd.

Blanc: Bosc en general amb bona penetrabilitat

Verd: Bosc o vegetació espessa, si el color és més fosc vol dir que és més difícil d'atravesar.

Groc: Terreny descobert, bona visibilitat. Pot ser un descampat, una clariana, un prat.

Marro: Formacions orogràfiques, com alçades representades per corbes de nivell

Blau: Elements d'aigua en general: llacs, rius, rierols, pous, terres pantanoses.

Negre: Camins, senders, cases i altres construccions fetes per el home. També pedres i tallats.

En els mapes topogràfics el color vermell indica carreteres importants, zones poblades, cases... en els mapes d'orientació no existeix el **color vermell**.

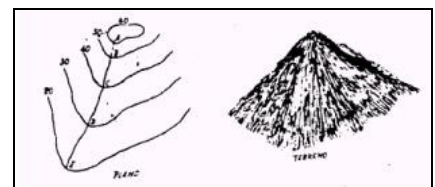
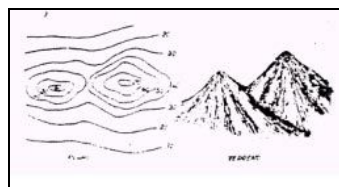
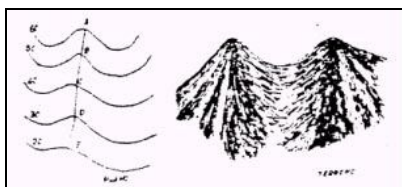
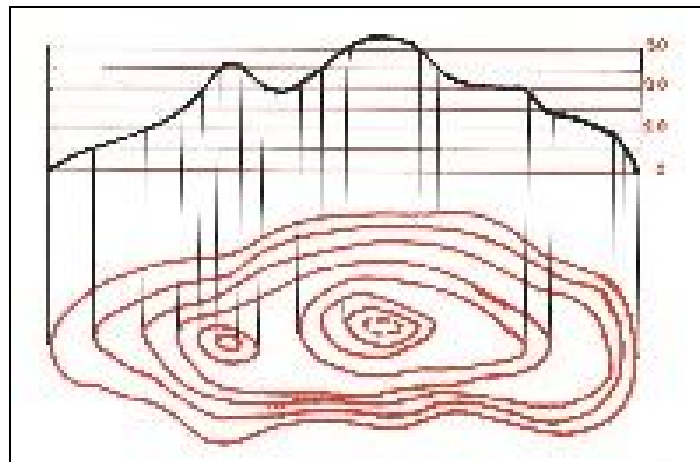
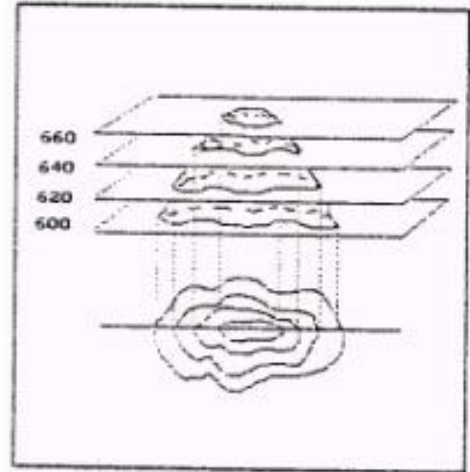
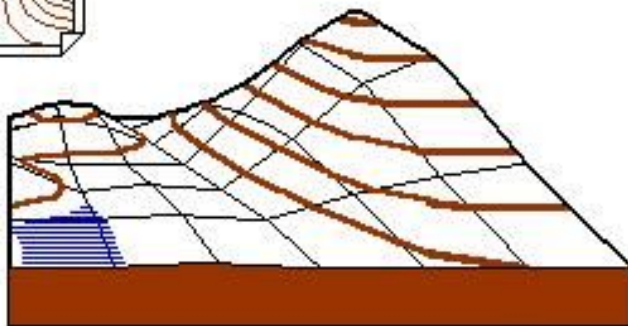
Corbes de nivell

En els mapes d'orientació **tampoc trobem indicació de les alçades**, només trobarem les corbes de nivell per indicar-nos si pugem o baixem. Són una de les representacions del terreny que ens ha de permetre determinar l'alçada de qualsevol punt.

Per representar el terreny s'uneixen tots els punts que tenen la mateixa alçada. Així surten el que s'anomena **corbes de nivell**.

Quan les corbes estan molt juntes vol dir que el terreny es molt "costarut o empinat".

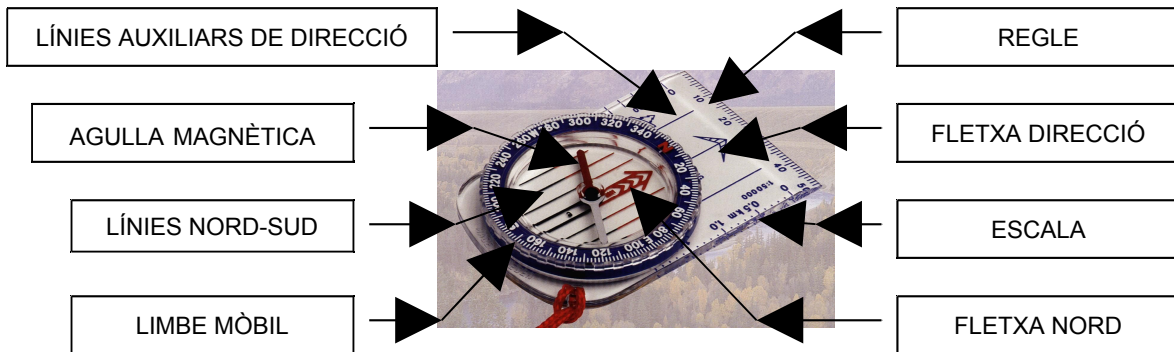
La distància entre les corbes de nivell s'anomena **equidistància**, i és l'alçada que hi ha entre les dues línies



LA BRÚIXOLA

La brúixola és **un imant** que esta suspès pel seu centre de gravetat.

Aquest imant s'orientarà segons el camp magnètic terrestre i ens **senyalarà el Nord Magnètic** (aquest és diferent del nord geogràfic i del topogràfic).

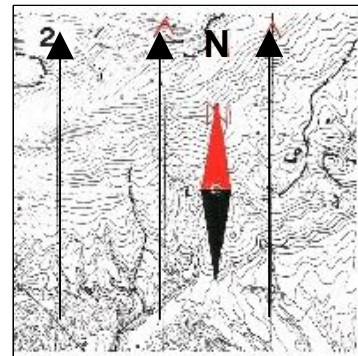


ÚS DE LA BRÚIXOLA

Orientar el mapa

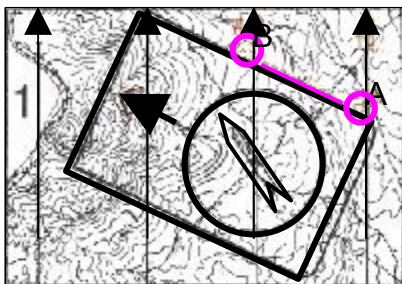
Orientar un mapa vol dir que farem coincidir les seves direccions amb el terreny.

Per orientar el mapa farem servir la brúixola de manera que la part superior del plànol o la punta de la fletxa de les línies N-S del mapa coincideixin amb el sentit nord de la brúixola (*els mapes solen tenir el nord a la part superior*). Encara que també podem fer servir els detalls més importants del mapa i del terreny.



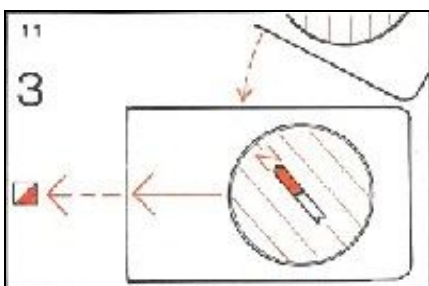
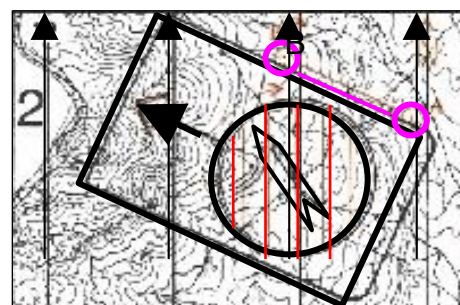
Fer rumb

Per anar de un punt **A** fins a un punt **B** farem els següents passos:



1. Agafarem la brúixola i farem coincidir un extrem del cantell de la brúixola amb la direcció que uneixen els dos punts. Procurarem que la fletxa que indica la direcció estigui orientada en la direcció que volem marcar.

2. Girarem la caixa de la brúixola fins que les línies gravades en el fons quedin paral·leles als meridians del mapa o línies N-S. Fent que la fletxa del nord (*de la caixa*) quedi orientada amb el nord del mapa (*punta de les fletxes N-S*)



2. Girarem el nostre cos amb la brúixola sobre la mà (*i sobre el mapa*) fins que l'agulla magnètica quedi orientada amb el nord del limbe (*i del mapa*). Així ens quedarà determinat el rumb o azimuth que hem de seguir per arribar al punt al qual volíem arribar.

Elements d'una cursa

□ El mapa

El mapa és lliurat per l'organitzador de la prova en el moment de sortir. Al mapa estan marcats els controls a trobar en cercles de color vermell, el punt de sortida es distingeix per ser un triangle equilàter.

□ La brúixola.

Cada participant ha de portar la seva pròpia brúixola. Millor si és de base plana i transparent.

□ El control o balisa.

És una banderola de tela en forma de prisma triangular de 30 cm de costat, cada cara esta dividida en diagonal amb els colors blancs i taronges. Podem trobar el control penjat de una estaca o bé penjat de la branca d'un arbre.

□ La pinça.

Junt a cada control trobarem un a pinça que permet fer unes petites perforacions a la targeta de control. D'aquesta manera es pot saber si hem passat per tots els punts de control.



□ Targeta de control de pas.

És una cartolina amb unes graelles numerades, marcarem cada casella amb la pinça que trobarem en el control corresponent.

□ Descripció de controls.

Són una sèrie de símbols que permeten definir el lloc on està col·locat el control. En les curses per principiants la descripció dels símbols també esta disponible en text per fer assequible la seva comprensió.

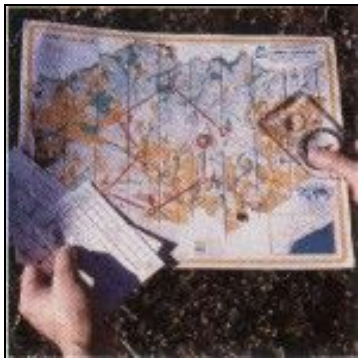
Junt amb el mapa necessitem una descripció detallada dels controls. Això ho podem saber gràcies a la simbologia. Cada columna significa una cosa diferent que ens dona informació per trobar el control.

- **Columna A:** Número d'ordre dels controls.
- **Columna B:** El número identificatiu de cada control.
- **Columna C:** Quan hi ha mes d'un element a buscar aquesta columna ens indica quins dels elements hem de buscar.
- **Columna D:** Descripció del lloc on es troba el control.
- **Columna E:** Detalls complementaris.
- **Columna F:** Informació sobre les dimensions del lloc on es troba el control.
- **Columna G:** Emplaçament de la fita.
- **Columna H:** Altres informacions.

	A	B	C	D	E	F	G	H
categoria	H21		longitud			desnivell		
	35		8600			310		
1	35	↙	~~~~~	⚓				
2	36		••				≡	⤴
3	37		∪	∪	3x5	⊙		
4	38		∇		2x2	⊙		
5	41	←	⚓					🗑️
6	42	↑	⌌					
7	50		⌌	✕	/			🗑️+
8	52		∩	⊙		⊙		
9	55		/	✕				
10	56		✕			⊙		
	⊙		350			⊙		

LA CURSA D'ORIENTACIÓ

A la cursa, aquests són les fases que hauràs de seguir:



SORTIDA: El corredor rep el **mapa** del terreny en el qual estan assenyalats el triangle de sortida i els controls per on ha de passar (cercles). A més del mapa disposa de la **brúixola**, la **targeta de control** i el full de descripció de controls referents a la situació de cada fita o balisa.



PRIMERA ORIENTACIÓ. Cal col·locar el cantell de la brúixola paral·lel a la línia del triangle al primer control i orientar al nord el limbe i el mapa, d'acord amb l'agulla magnètica. El rumb que cal seguir és l'assenyalat pel cantell de la brúixola.



ELECCIÓ D'ITINERARI. El corredor considera les condicions del terreny, la vegetació, els pendents i les possibles barreres, mira si pot aprofitar algun tram de camí i, escollint l'itinerari que considera més ràpid i segur, engega a córrer cap el primer control.



PRIMER CONTROL. Ajudat per les indicacions auxiliars de la posició de la fita de control, el corredor la troba, verifica el seu número i perfora la primera casella de la targeta amb la pinça de la fita. Ja en té una. Ara, cal tornar-se a orientar i escollir el nou itinerari.



CAP ELS ALTRES CONTROLS. Cal fer l'aproximació de pressa i no passar de llarg a la vora dels controls. Cal concentrar-se i memoritzar el recorregut elegit. Si el corredor queda desorientat, ha de tornar enrere o anar a un punt que pugui situar amb seguretat al mapa.



CAP A LA META. L'elecció de l'itinerari més favorable i l'absència d'errades és més important que la rapidesa del corredor. El que compta és el temps final. Però encara que el temps no sigui bo, sempre s'arriba a meta content. Prova-ho. Vine a l'orientació.