

ORIENTACIÓN

HISTORIA

Este deporte tivo a súa orixen nos países escandinavos a finais do século XIX. O 7 de outubro de 1890 realizouse a primeira proba en Noruega. En Suecia empézanse a organizar probas de orientación e en 1942 xa era unha asignatura nas escolas.

En España comenzo a practicar en 1960 como deporte dentro das Forzas Armadas. En 1970 o profesor de esgrima do INEF de Madrid D. Martín Harald Kronlund incluíu a ensinanza da orientación como preparación física e recreativa dos seus alumnos.

En España tamén se empezan a organizar competicións como o Trofeo Internacional de Orientación Martín Kronlund organizado polo Clube Adyron de Madrid, o Trofeo Cidade de A Coruña, organizada polo Clube Ártabros.

ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

Podemos definir a orientación como un deporte no cal os competidores (homes, mulleres ou equipos) visitan un número de puntos marcados no terreo –controles- no menor tempo posible, axudados só por un plano e unha brúxula.

Este percorrido está marcado sobre o plano mediante uns círculos e sinalizado no terreo por unhas balizas brancas e laranxas colgadas do obxecto sinalado polo círculo. Cada control ten un código e unha pinza que se utiliza para marcar na tarxeta de control. Entre os controis o itinerario é libre.

O plano de orientación:

- Non ten cuadrículas de coordenadas.
- Non ten topónimos, por regra xeral.
- Non ten alturas de curvas de nivel.
- Nivel de detalle: calquer elemento de máis de un metro de profundidade ou altura.
- A escala é de 1:15.000; 1 cm no plano equivale a 150 metros na realidade.

A brúxula de orientación:

- Base: de plástico transparente e coa frecha de dirección grabada.
- Limbo: formado pola coroa circular xiratoria e cunha graduación de 360 grados, intercalados os catro puntos cardinais (N, S, E, W).
- Caixa: é a caixa circular baixo o limbo graduado, recheo de líquido para estabilizar as vibracións da agulla magnética. Conta con liñas de meridiano grabadas na base da caixa en dirección N-S e unha frecha indicadora do Norte xeográfico.
- Agulla magnética: pintada en dúas cores (vermella-negra), a parte vermella indica o Norte magnético.

Uso da brúxula de orientación:

A brúxula serve esencialmente para:

- Indicar o Norte magnético.
- Obter e calcular un rumbo.
- Orientar un plano.
- Seguir un rumbo de seguridade.

O uso combinado plano-brúxula imos explicalo en tres pasos:

- Unir o lugar do plano onde estou co punto do plano ó que quero ir cun dos bordes largos da brúxula. A frecha de dirección debe indicar hacia onde quero ir.
- Xirar o limbo ata que as liñas de meridiano da brúxula coincidan ou sexan paralelas coas liñas de meridiano do plano. A frecha do Norte sinala na mesma dirección que as frechas Norte que ten o plano.
- Xirar o plano e a brúxula, sen separalos ata que a agulla magnética:
 - o Coincida a súa parte vermella coa N grabada do limbo.
 - o Sexa paralela ás liñas de meridiano do plano e da Caixa da brúxula.
 - o Indique tamén a dirección da frecha do Norte do plano.

Xa está, temos o rumbo e, polo tanto, a dirección que debemos seguir para chegar o primeiro control. A frecha de dirección é a que indica a dirección que debemos seguir, xa que unha agulla magnética indica sempre o Norte.

Unha vez que temos a dirección da marcha, debemos fixarnos nunha referencia lonxana para ir hacia ela sen desviarnos.

O rumbo de seguridade

Utilízanse para saír dunha zona onde estemos perdidos, sen posibilidade de identificar un elemento da realidade no plano.

Supoñamos que queremos seguir o rumbo de seguridade Leste:

- Colocamos o Leste do limbo en liña coa frecha de dirección.
- Mantemos a brúxula horizontal.
- Xiramos a brúxula ata que a agulla magnética sexa paralela coas liñas de meridiano da Caixa.
- Sigue a frecha de dirección ata que atopas un detalle do terreo que poidas recoñecer no teu plano.

REFORZO

A utilización máis elemental dunha brúxula consiste en seguir unha dirección mediante a súa axuda. Temos que suxetar a brúxula inmóvil ante os ollos facendo coincidir a punta da agulla co norte da brúxula (norte magnético). Miramos na dirección desexada e observamos alguna referencia notable nesa dirección. Nos diriximos a esa dirección e, ó chegar, repetimos a operación.

De igual maneira podemos utilizar a brújula para coñecer en qué dirección imos desprazándonos para chegar a un punto determinado. Só temos que apuntar a brújula como no punto anterior e mirar en qué rumbo da agulla coincide o punto visible a onde queremos chegar.

<http://www.fedo.org/mambo/> Federación Española de Orientación

<http://www.fedme.es/> Federación Española de Deportes de Montaña

<http://www.fgmontanismo.es/index.html> Federación Galega de Montaña