

ORIENTING

Rafa Romero

No voy a andarme por las ramas. Conocí la orientación de casualidad. Mientras me orientaba, nunca mejor dicho, en una feria sobre montañismo en Ficoba (Irún) mis hijos acudieron a mí para que les guiara en una actividad organizada por el Club Irungo Mendizaleak. Estaban realizando una demostración práctica de orientación. Interesante pasatiempo. Tras jugar, al ir a entregar la tarjeta de participación les pregunté, "¿en qué consiste realmente la orientación?" Las explicaciones despertaron mi curiosidad y así comenzó mi relación con ésta modalidad deportiva.

Al cabo de un mes acudí a una carrera de orientación que se disputó en la sierra de Entzia (Araba). Decidí ir con la lección aprendida y así, antes de acudir, leí un libro sobre orientación que me aportó algunos aspectos específicos. Pero, fue realmente la carrera la que verdaderamente me orientó. Amaneció un día de niebla muy cerrada. Apenas se veía nada. Al comienzo no anduve nada fino,

más bien perdido, luego poco a poco fui orientándome, llegando a los puntos establecidos y, terminé la prueba. Tras aquella primera experiencia, al mes, participé con mi familia en otra que se celebró en Peñas de Aya. Allí me enganché por completo a la orientación. Era a finales del año 2006.

Desde entonces, competición tras competición, carrera tras carrera, he participado en muy distintas pruebas. De entre las más recientes, entre los días 27 de junio y 6 de julio de 2008, en el Mundial Master de Orientación en Portugal. En los alrededores de las ciudades lusas de Nazaret y Leiria, a 120 kilómetros de Lisboa, participé en las modalidades de 'Sprint' (carrera corta pero rápida de 2-3 kilómetros) y 'Distancia larga' (10 kilómetros). Se dieron cita hasta 39 selecciones, cada una de ellas con un número ilimitado de participantes. Por su gran tradición, los países que más representantes desplazaron fueron

los nórdicos. Noruega, por ejemplo, con 686 corredores. Los finlandeses, rusos... también acudieron en gran número.

El Mundial Master de 2009 se celebrará en Sydney, y el de 2010, en Suiza.

Paso a paso.

Aunque sigue siendo un deporte bastante desconocido, en pocos años el atractivo de la orientación enganchará a más de uno. Día a día, los deportes de aventura cuentan con más seguidores y en la medida en que se vaya popularizando, la gente mostrará más interés por los muchos atractivos que ofrece.

La orientación no es un deporte extremo. Tampoco es una carrera de montaña. Es una modalidad en la que se combina aventura, ejercicio físico y agilidad mental (es importante tener dotes para interpretar debidamente los mapas). Es convivir y superarse en constante armonía con la naturaleza.



Rafa Romero es campeón de la Liga y Campeonato Vasco-Navarro de orientación 2007, en la categoría H35. También ha participado en el Mundial Master 2008, celebrado en Portugal.



He conocido entre los participantes en las distintas pruebas, a personas de 70, 80 e incluso más de 90 años, que además de tener unas buenas condiciones físicas, contaban con una lucidez increíble y sabían desenvolverse perfectamente en el bosque.

Para disfrutar de ella no es necesario irse muy lejos. Cualquier monte cercano puede ser un perfecto escenario. Para los más pequeños además, olvidándonos de la competición, es sumamente atractivo ya que enseña a superarse disfrutando con el medio ambiente.

Puede practicarse individualmente, por parejas o en familia; de mil maneras: compitiendo, paseando, corriendo, en bicicleta, a caballo, esquiando... incluso minusválidos en sillas de ruedas la practican. Aunque hay competiciones reservadas a corredores federados, cualquier per-

sona puede participar en la gran variedad de carreras que se organizan.

En marcha.

Pese a que la orientación es un deporte relativamente nuevo, en el norte de Europa es muy conocido. Está

completamente consolidado. Su origen se remonta a finales del siglo XIX. En los países escandinavos, con la llegada de los primeros planos topográficos modernos, se organizaron competiciones militares con el fin de pasar mensajes a través de bosques helados.



Como modalidad deportiva, la orientación se introdujo en la península hace cuatro décadas. En 1971, el profesor de esgrima del INEF de Madrid, Martin Harald Kronlund, decidió incluirla en sus clases como un contenido más para trabajar la preparación física desde un punto de vista recreativo.

Su llegada al País Vasco es mucho más reciente. IMOS Irungo Mendizaleak Orientazio Saila, club pionero en Gipuzkoa, nació hace escasamente tres años, y desde entonces organiza con cierta asiduidad, cursillos para todos los que deseen iniciarse en este deporte (www.irungomendizaleak.com/orient).

Son pocos los club vascos de orientación, o los de montaña que tengan secciones de orientación, pero entre ellos existe una gran coordinación a la hora de organizar pruebas o carreras. La Liga Vasco Navarra, compuesta por ocho carreras que se disputan en Araba, Bizkaia, Nafarroa y Gipuzkoa, es viva muestra de ello. Existe también una Liga Norte, así como una Nacional.

Competición.

Entre las competiciones que se organizan se da un gran abanico de modalidades. Así, las diferentes especialidades de carrera de orientación serían: sprint, micro-sprint, media y larga distancia, relevos, nocturno... También se organizan competiciones o carreras urbanas (el casco antiguo de Hondarribia fue el escenario en 2005 de la primera que se celebró en Gipuzkoa) y también se suelen dar carreras de orientación a caballo como la organizada en la primavera de 2007 en Asteasu.

Lo más normal es que estas competiciones o carreras se celebren en terrenos boscosos, localizándose los puntos de partida y llegada en lugares diferentes, y, según la categoría, más o menos distanciados. Al no estipularse un tiempo determinado para finalizar la prueba, no existen los fueros de control.

Las carreras

"Corralito". Dirigida a los más jóvenes. En esta carrera en vez de números se clican dibujos. A veces, los puntos de control suelen estar unidos con cuerdas para que los niños se guíen mejor y vayan conociendo las balizas.

Carrera de iniciación. La persona que no posea amplios conocimientos sobre orientación cuenta con esta modalidad de pruebas que se acoplan a su perfil. Las balizas suelen estar ubicadas en senderos o caminos.

Categoría open. La practican personas que no conocen todos los pormenores de la orientación pero tienen ciertos conocimientos. La distancia que se recorre es de 2-5 kilómetros y se permite elegir diferentes rutas para llegar a las balizas.

Categoría federados. La carrera ronda los 5-8 kilómetros y su duración aproximada es de una hora y media. Todos los participantes compiten corriendo.

Categoría elite. La distancia de la carrera es de unos 10 kilómetros.



Los tres pilares

Trabajar la *condición física e intelectual* es la base de la orientación. Aunque en orientación la condición física es importante, no es fundamental. La clave es saber interpretar bien el mapa: de no hacerlo correctamente, un participante puede pasar mucho tiempo corriendo. Además, lo ideal es correr al ritmo más adecuado para cada participante y no *calentarse* ni *picarse*.

La condición mental. La concentración es el elemento básico para saber guiarse en/con el mapa.

Las condiciones atmosféricas. Tienen gran importancia en la motivación del corredor. En un día nublado, el participante debe tener un *buen olfato*. Guiándose con una brújula e interpretando correctamente el mapa, no debe tener ningún problema para finalizar la carrera.

¿Te oriento?

Camiseta. Las carreras transcurren normalmente por entornos naturales donde abunda la vegetación (zarzas...). Para evitar rasguños o heridas, es aconsejable utilizar camisetas holgadas y de manga larga.

Pantalón. Largo y un poco ancho.

Calcetines. Altos. Es aconsejable el uso de polainas especiales, generalmente reforzadas a la altura del empeine (la tibia) para que cualquier choque (con ramas o...) no produzca ninguna lesión.

Zapatillas. Ligeras y con suela alta. Existen zapatillas específicas para orientación que, a modo de las zapatillas de los atletas, cuentan en la planta con unos pequeños clavos para fijarse más adecuadamente al terreno.

Diccionario de orientación

Baliza. Estaca metálica compuesta por un triángulo de tela, mitad naranja mitad blanca, de unos 30 x 30 centímetros. Los participantes deben de pasar por todas las señaladas en el mapa de forma correlativa: de la primera baliza el corredor debe de ir obligatoriamente a la segunda, luego a la tercera...

Brújula. Hay muchos tipos pero las más utilizadas son las de placa o las de dedo. Éste último tipo se engancha a un dedo de una mano y no es nada difícil guiarse con él (los números uno de los campeonatos de orientación a nivel mundial llegan incluso a correr sin brújula).

Chip electrónico. Elemento de control del corredor. Al igual que la brújula suele ir enganchado a un dedo de una mano.

Desnivel. Varía según la categoría pero generalmente, no suelen ser muy pronunciados. Los que compiten en las categorías más exigentes se enfrentan, a lo sumo, a pendientes que rondan los 500 metros de desnivel. Los que se inician, en cambio, a más accesibles (50 metros).

Entrenamiento. La faceta atlética se ejercita al igual que un corredor de atletismo. La interpretación de mapas, en cambio, se trabaja utilizando los de carreras ya disputadas.

Mapa. Al comienzo de la prueba, la organización proporciona uno a cada participante. En él aparecen indicados los puntos de control situados a lo largo del recorrido por los que el corredor tiene que pasar obligatoriamente. Si el control es electrónico, con la ayuda del chip electrónico, se conoce el momento de paso. Si es manual, el corredor, poseedor de una tarjeta debe de clicar encima de cada baliza antes de llegar a meta.

Salida. Suele estar situada a unos 100 o 200 metros del lugar en el que se recibe la información. El inicio de la carrera se realiza de manera escalonada (cada ciertos minutos...) para evitar que el participante no se guíe del corredor que le precede sino de su perspicacia y orientación.

