

El equipo del orientador

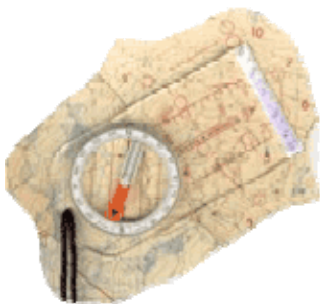
Para el desarrollo de una carrera de orientación a pie no es necesario ningún equipo específico aparte de la brújula, ya que el mapa y la hoja de descripción de controles ha de ser suministrada al corredor por parte de la organización. Esto hace de la orientación un deporte sencillo de practicar y al alcance de todos.

No obstante la exigencia de las pruebas puede variar mucho por la complejidad, la dureza del terreno, la vegetación y el ritmo exigido en competición. Por ello el orientador tiende a buscar elementos que le proporcionen seguridad y protección.

Seguridad en cuanto a la ejecución de la carrera. El corredor busca obtener un rumbo lo mas preciso posible; no perder la tarjeta que acredita su paso por los controles; ganar tiempo a la hora de consultar la información de que dispone; etc.

Protección en cuanto a la dureza de la prueba. Se protege frente a la vegetación, los impactos, los terrenos resbaladizos, etc.

Se muestra a continuación (sin intención propagandística) una serie de instrumentos que forman el equipo del orientador. Existen no obstante muchos otros productos que pueden servir al orientador pero no se pretende hacer un catálogo completo.



Hay una amplia variedad de brújulas en el mercado pero la brújula del orientador debe ser sobre todo rápida en su posicionamiento de la aguja. Hay dos tipos básicos con múltiples



variantes: La brújula normal y la de dedo. El funcionamiento de cualquier brújula es el mismo pero la de dedo se ha pensado específicamente para el orientador ya que se fija al dedo pulgar ahorrando tiempo en la obtención de un rumbo.

En una carrera, son varios los elementos que el corredor debe tener a mano para obtener en el menor tiempo posible la información que necesita: mapa, descripción de controles, tarjeta de control (en su caso). Para ello, debe llevarlos en la mano con el consiguiente riesgo de perderlos o de no tenerlos visibles todos a la vez.



En este sentido son de gran ayuda las fundas de tarjeta de control y de descripción de controles que aparte de fijarlas al brazo del corredor evitando así su posible

caída, permiten su rápida consulta optimizando de esta forma el tiempo.

Los elementos de protección pertenecen sobre todo a lo que podríamos denominar vestimenta del orientador. La ropa ha de ser resistente a desgarros, transpirable y ligera. Normalmente, tanto la camisola como el pantalón suelen ser de manga larga protegiendo al corredor de los continuos roces con la vegetación.

Pero si hay una parte del cuerpo que se ve más expuesta que el resto a posibles golpes, roces o lesiones, esa es la pierna, sobre todo el tobillo y la espinilla. Por eso uno de los elementos más habituales en el equipo del orientador son las polainas que protegen la pierna por debajo de la rodilla mediante una superficie más rígida que el resto. También existen determinados tipos de medias gruesas que realizan la misma función.



La mayoría de las lesiones producidas en carreras de orientación, son producidas por la irregularidad o condiciones deslizantes del terreno. Por ello el calzado y la protección del tobillo son esenciales en este deporte. Aunque existen zapatillas específicas de orientación, lo esencial en el calzado del corredor es que reúna una serie de condiciones tales como: comodidad, suela antideslizante y de buen agarre en todo tipo de terreno y protección en la zona del tobillo. Para proteger el tobillo muchos corredores utilizan vendajes o tobilleras internas.

