

La Carrera de Orientación.

El deporte de la orientación puede realizarse en distintas modalidades:

- O-Pie: Es la más antigua y la que practican más deportistas.
- SKI-O: Es la orientación sobre esquíes, gran desconocida en España pero también una de las más antiguas.
- O-BM: Orientación sobre bicicleta de montaña. Existe una liga nacional en nuestro país.
- TRAIL-O: Para personas con deficiencias motrices.
- Relevos: Tres corredores por equipo, salida en masa y con itinerarios diferentes.
- Nocturna: Es una variante de la orientación a pie realizada en la oscuridad de la noche.

Las características de cada modalidad pueden ser diferentes pero hay una base común en cuanto a la técnica de la orientación que se describe a continuación:



El objetivo de toda carrera de orientación es realizar en el menor tiempo posible un recorrido que figurará marcado en un mapa y que será entregado al corredor al comenzar la carrera. Este recorrido estará físicamente marcado en el terreno mediante puntos de control y deberá ejecutarse en el orden establecido.

También existe una modalidad llamada "Score" o "A los puntos" cuyo objetivo es sumar la mayor puntuación posible en un tiempo límite. La puntuación se consigue sumando los puntos que cada control tendrá asignados y que figurará especificado en el mapa. Este tipo de recorrido puede efectuarse en el orden de controles que se desee y no es necesario pasar por todos ellos.

Durante la prueba, en cualquiera de las modalidades, el orientador sólo tendrá dos instrumentos de apoyo: el mapa y la brújula. No obstante cuando se practica este deporte se hace necesario un equipo básico para el orientador y un equipo especial para los organizadores de las carreras.

Puede apreciarse rápidamente que la orientación proporciona un estrecho contacto con la naturaleza. Además y como características principales de la orientación, se potencia con su práctica: el manejo de plano y brújula; la fuerza, flexibilidad y resistencia en carrera sobre terreno variado; la concentración en momentos de fatiga; la dosificación del esfuerzo; la toma rápida de decisiones; la elección y mantenimiento de una ruta; y el espíritu deportivo tanto en su faceta lúdica como de competición.

Para conocer un poco más sobre la técnica y los elementos que rodean a la orientación se describen de forma somera los siguientes temas:

- El mapa
- La brújula
- Los puntos de control
- El equipo del orientador
- Un resumen de normas.