

CARREIRAS DE ORIENTACIÓN



HUGO BARANDELA GONZÁLEZ
1º BACH

- ÍNDICE -

1. Que é?
2. Onde se practica?
3. Material e vestimenta
4. Regras
5. Lesions mais habituais
6. Vídeo Campeonato Nacional de Orientación

https://www.youtube.com/watch?v=q50jMDIRp74&ab_channel=QuadraProduci%C3%B3ns

- QUÉ É ? -

As carreiras de orientación son unhas competicións contra o reloxo, na cal o deportista ten que pasar por una serie de controis, os cales están sinalados no mapa por puntos, e no circuito por unhas balizas



- ONDE SE PRACTICA? -

A miudo as carreiras de orientación realizanse nos bosques aínda que non é raro ver algunha carreira nos parques e no medio da cidade. Na nosa provincia temos una pista de orientación bastante coñecida, é a de Cenlle.



- | | | | |
|--|------------------------------|--|-------------------------------|
| | Carretera asfaltada/Autovía | | Curvas de nivel / maestra |
| | Pista forestal | | Curva auxiliar / terraplén |
| | Camino ancho / estrecho | | Surco de erosión / profundo |
| | Senda grande / pequena | | Loma pequena / cota |
| | Vía de tren / puente o paso | | Depresión grande / pequena |
| | Línea eléctrica / poste | | Muro de tierra / derruido |
| | Línea alta tensión / poste | | Río continuo / estacional |
| | Muro de piedra / derruido | | Depresión / hoyo con agua |
| | Muro de piedra infranqueable | | Lago / pantano impasable |
| | Valla franqueable / rota | | Zona encharcada/estacional |
| | Valla infranqueable (>1.5m) | | Pozo / fuente / arroyo |
| | Edificios / casas / ruinas | | Terreno abierto / semiabierto |
| | Propiedad privada prohibida | | Abierto / semiab. con veget. |
| | Conducción franq. / infranq. | | Bosque: carrera rápida/lenta |
| | Torre grande / pequena | | Bosque: muy lenta/dirección |
| | Cortado franq. / infranq. | | Veget. baja: lenta/muy lenta |
| | Hoyo en piedra / en tierra | | Veget. impasable / cultivos |
| | Piedra pequena / grande | | Viñedos / frutales u olivos |
| | Zona / grupo de piedras | | Límites veget. / cortafuegos |



CONCELLO
CENLLE

CENLLE - Ourense

Zona termal de Cenlle



XUNTA
DE GALICIA



galicia

Escala = 1:7500
Equid. = 5 metros

Ficha Técnica

TRABO DE CAMPO
Jesús García
Agosto 2013
ARQUEOLÓGICO
Jesús García
Septiembre 2013
Puntuación 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Alimentación 100%

CENLLE OURENSE

DIFÍCIL LARGO		3,9 km			
1	36	●		Q	
2	34	♠			
3	40	♠			
4	44	♠		Q	
5	58	♠			
6	57	♠			
7	50	♠			
8	51	♠			
9	53	♠			
10	55	♠			
11	56	♠			
12	48	♠			
13	46	♠			
14	38	♠			

○ --- 125 m --- ➔

Cavidade
Pista importante, secundaria
Muro de pedra, en ramal
Valla alta, baixa
Linha de vegetación
Edificación, Ruínas
Cortado (irrefranqueable)
Piedra (peq., grande, grupo)
Zona de pedras
Fleco rocoso, Cueva
Curva de nivel
Barco de encoste

Montículo peq.; Depresión, foso
Cortado de terra, pared terra
Terreno aberto, baixo
Aberto con árbores dispersas
Bosque: cámara lenta, difícil
Matorral: cámara lenta, difícil
Sotobosque, Huerto
Área privada
Bosque lixeiro
Pozo, foso con auga
Lago, Charco, estanque, río
Pantano infranqueable; Pantano
Curso de auga: Terrestre, canal
Torre pequena; Vía de tren
Torre alta; Torre
Mojón; Obxecto especial
Atril; Torneo

Escala Gráfica

R1

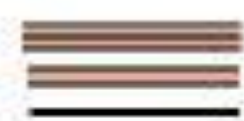
R2

R3

CONCELLO DE CENLLE

SPORTS

CONCELLO DE CENLLE



Carretera asfaltada/Autovía



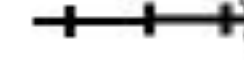
Pista forestal



Camino ancho / estrecho



Senda grande / pequeña



Vía de tren / puente o paso



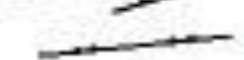
Línea eléctrica / poste



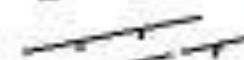
Línea alta tensión / poste



Muro de piedra / derruido



Muro de piedra infranqueable



Valla franqueable / rota



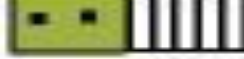
Valla infranqueable (>1.5m)



Edificios / casas / ruinas



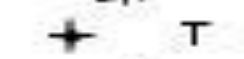
Propiedad privada prohibida



Conducción franq./ infranq.



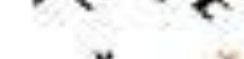
Torre grande / pequeña



Cortado franq. / infranq.



Hoyo en piedra / en tierra



Piedra pequeña / grande



Zona / grupo de piedras



Curvas de nivel / maestra



Curva auxiliar / terraplén



Surco de erosión / profundo



Loma pequeña / cota



Depresión grande / pequeña



Muro de tierra / derruido



Río continuo / estacional



Depresión / hoyo con agua



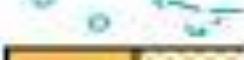
Lago / pantano impasable



Zona encharcada/estacional



Pozo / fuente / arroyo



Terreno abierto /semiabierto



Abierto / semiab. con veget.



Bosque: carrera rápida/lenta



Bosque: muy lenta/dirección



Veget. baja: lenta/muy lenta



Veget. impasable / cultivos



Viñedos / frutales u olivos



Límites veget./ cortafuegos

- REGRAS -

1. A hora de saída de cada participante será válida aínda que a saída se demore
2. Está prohibida a asistencia entre participantes
3. Os participantes deben percorrer toda a súa proba en silencio.
4. Está prohibido seguir deliberadamente a outro participante para aproveitar o seu sentido da orientación.
5. O participante que non atope un punto de control esta eliminado.
6. Se un corredor se retira, deberá retirar o dorsal e dirixirse directamente á chegada ou saída para avisar aos guías e notificarlles a finalización do seu percorrido. Nunca debes influír nos que seguen a carreira.
7. Os participantes deben respectar as superficies cultivadas e as propiedades privadas. Está prohibido cruzar as zonas sinalizadas con franxas vermellas no mapa.
8. O respecto á natureza é unha característica fundamental da orientación, todos os participantes deben manter limpa a zona de proba e as liñas de saída e meta.
9. A deportividade do corredor de orientación é un principio fundamental.

- MATERIAL E VESTIMENTA -

- MATERIAL -

1. Un mapa da zona a escala 1:15.000
2. Compás
3. Follas de control para cada un dos participantes.
4. Balizas
5. Un cronómetro.



- VESTIMENTA -

1. Camiseta deportiva básica e cómoda
2. Pantalón deportivo largo ou corto (depende do terreo e do clima)
3. Zapatos que sexan cómodos pero a mesma vez axeitados para o terreo

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO		H	M	S
		NOMBRE:					H. LLEGADA				
		EQUIPO:					H. SALIDA				
							TIEMPO				
10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			



Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO		H	M	S
		NOMBRE:					H. LLEGADA				
		EQUIPO:					H. SALIDA				
							TIEMPO				
10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			

- LESIONS MAIS HABITUAIS -

- Contusões
- Erosion
- Escordaduras
- Distensions
- Desgarros
- Roturas fibrilais
- Fracturas
- Luxações

