

## Orientación: una modalidad clásica

La orientación, que nació en los países nórdicos hace más de un siglo, se ha implantado en todo el mundo. Consiste en buscar puntos de referencia en el monte.

27/11/2009 R. MARTÍ

La orientación es un deporte lleno de tradición. Correr por los bosques buscando referencias es una actividad tan antigua como el fútbol o el tenis. Pero mientras que estos nacieron en Inglaterra, la orientación dio sus primeros pasos en los países nórdicos. Hoy es un deporte implantado y con gran aceptación. Junto a la modalidad clásica, ahora se practica en bicicleta, con esquíes, y el raid, donde se mezclan varias modalidades.

Sin los mapas sería imposible que se celebraran carreras de orientación. "Los mapas los hacen empresas especializadas de cartografía. Tras la foto aérea, el cartógrafo tiene que ir al terreno y hace trabajo de campo dibujar los detalles", explica Javier Usón, delegado de la Federación Española en Aragón.



En las competiciones se emplean los mapas en escala de 1:15.000 y 1:10.000. "En el primero un centímetro equivale a 150 metros. Se emplean para las medias distancias". Los mapas tienen diferentes colores. "La roca es de color negro; la vegetación es verde; las curvas de nivel y cortados de tierra es marrón, mientras que un cortado de piedras o muros se dibuja en negro". El agua es de color azul. "Se tiende a emplear la lógica para la representación cartográfica. El color que causa más problemas es el blanco. Es un pinar en el que se puede correr con más velocidad. El zarzal puro es verde intenso".

En los mapas de escala 1:10.000 se distribuyen las curvas de nivel cada dos metros y medio con una línea continua marrón. "También se emplean curvas auxiliares cuando la curva de nivel no da el detalle en determinado punto. Se señala con una línea discontinua cortita", dice Usón.

Los recorridos idóneos son en terreno con pinares. "Los hay en Peñaflo, los Montes de Zuera o de Torrero. Hay un pinar en la carretera de Huesca, los Pinares de San Jorge; en el Santuario de la Misericordia de Borja; Belchite... En todos estos sitios se han hecho mapas de orientación", explica Usón. Los terrenos nórdicos son más difíciles para orientarse. "Tienen menos desniveles, son terrenos muy llanitos con zonas lacustres. El corredor ve todo el rato lo mismo".

Los controles se colocan en un lugar que pueda llamar la atención. "Se eligen detalles. Una roca de metro y medio en un bosque puede ser un control. También vaguadas, la esquina del bosque, un claro dentro del bosque", explica Javier Usón.

La carrera de larga distancia es variable. "Se piensa más en el tiempo. En elite la duración es de unos 75 minutos. No puede durar dos horas, ni 55 minutos. Para los veteranos se buscan carreras más cortas", dice.

Cuando llega el corredor al control (un cubo de color blanco y naranja), introduce su chip en la estación, se enciende una luz y se graba en su estación y en su chip. "Cuando llega a meta, descarga su chip en el ordenador y se demuestra si su recorrido ha sido el correcto".

La salida

Los corredores salen en intervalos de dos minutos y tienen que hacer todos los controles en el orden establecido. No se puede saltar ninguno, ni saltarlos. "El corredor elige el mejor itinerario entre dos puntos determinados".

Los corredores de elite son verdaderos atletas. "Técnicamente también se entrenan mucho. El campeón del mundo, mientras está en el gimnasio haciendo pesas, está leyendo mapas y se imagina cómo es el terreno. Con altas pulsaciones, hace trabajar el cerebro imaginándose el terreno", dice Usón. Los corredores que no están físicamente bien tienen un hándicap insuperable. "En el último tercio de la carrera empieza a fallar. El oxígeno no le llega al cerebro. Cuanto más se entrena el físico, mejor se responde técnicamente", dice.

El corredor lleva el mapa, la brújula y la tarjeta electrónica. "En cuanto a la ropa, el deportista se adapta al terreno. En España hay muchas zarzas y en los países nórdicos el bosque es más abierto, más húmedo. En el terreno aragonés hay que ponerse polainas desde las rodillas a las zapatillas y llevar manga larga".

<http://www.diarioequipo.com/noticias/noticia.asp?pkid=31675>