



LES CURSES D'ORIENTACIÓ

QUÈ ÉS ORIENTAR-SE?

Segur que alguna vegada has tingut la sensació de no saber on eres. Potser a la muntanya o enmig d'una ciutat. I per aconseguir "situar-te" has hagut de recórrer a tots el mitjans possibles. Si ho has aconseguit, significa que saps "orientar-te".

Saber **orientar-se** significa:

- Conèixer de manera bastant precisa on ens trobem.
- Escollir correctament la direcció per arribar a un lloc determinat.

Aquesta capacitat per saber orientar-se es pot aprendre, perquè es basa en l'aplicació de diverses tècniques d'orientació, basades en:

1. Mitjans naturals, com el sol, els estels, la neu,...
2. Mitjans artificials: mapa, brúixola, GPS

QUÈ ÉS UN MAPA?

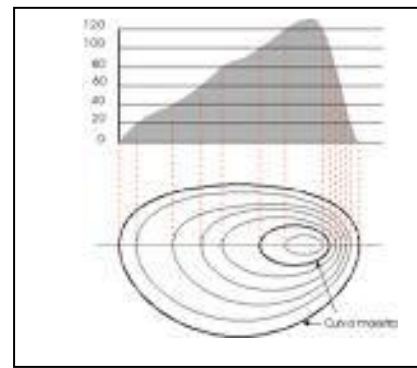
El mapa o plànol és la representació gràfica exacta, en format reduït, del terreny. El mapa reflecteix els llocs característics de la zona (camins, carreteres, rius, edificacions,...) i també ens informa del seu relleu i d'altres accidents geogràfics.

QUINS ELEMENTS ENS AJUDEN A INTERPRETAR UN MAPA?

1. **El nord.** Has d'agafar el mapa amb les dues mans, con si llegissis un llibre, per norma universal, apart superior és el nord.
2. Les **línies nor-sud o meridians.** Són de traç molt fi i, en ser paral·leles entre elles i amb els costats del mapa, també assenyalen direcció nor-sud.
3. **L'escala.** Ens indica la proporció existent entre la representació gràfica del mapa i la distància reals. S'expressa amb una divisió en què el dividend sempre és 1 (indica un cm del mapa) i el divisor són els centímetres de la mida real. Per exemple, l'escala 1:25000 vol dir que "un cm en el mapa equival a 25000 cm en la realitat" o , el que és el mateix, 250 metres.

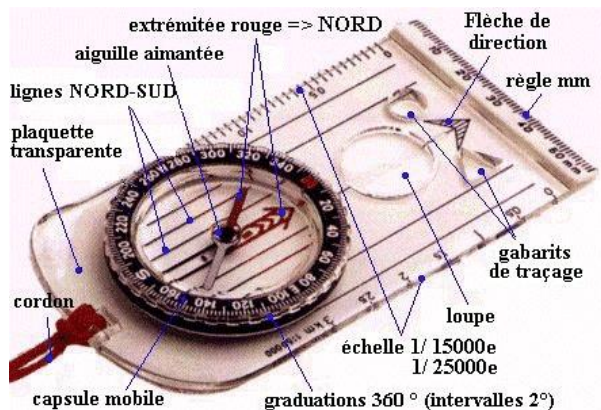


4. **Les corbes de nivell.** Gràcies a elles podem saber el relleu del terreny. Són línies que uneixen punts que es troben a la mateixa alçada. Així doncs, defineixen perfils característics del terreny i els traslladen al mapa.



LA BRÚIXOLA

La brúixola és un instrument que porta una agulla imantada que sempre assenyalava el nord magnètic. Així doncs, podem saber els altres punts cardinals: est (90°), sud (180°) i oest (270°).



Curses d'orientació

Són competicions contra rellotge en què el participant ha de trobar, amb l'ajut d'un mapa, una sèrie de balises situades en indrets diversos.

Qui guanya la cursa? El participant que ha trobat totes les balises i arriba a la meta en el menor temps possible.

És obligatori seguir un recorregut? Generalment és obligatori seguir un ordre de balises, des de la primera fins a l'última. A vegades, però, no hi ha un recorregut obligatori, sinó que cada participant pot cercar les balises en l'ordre que cregui més convenient (modalitat Escore)

En l'àmbit de l'educació i el lleure, **permet afavorir els coneixements per desplaçar-se amb seguretat a llocs naturals, les activitat amb grup, exercici aeròbic, autonomia de prendre decisions...**



En què consisteix

És un esport en el qual els participants busquen uns punts marcats en el mapa (anomenats balises i materialitzats en el terreny per unes banderoles o senyals), amb l'espai de temps més curt possible, ajudats únicament per un mapa i una brúixola.

A cada punt de control hi ha una pinça perforadora amb la que hem de perforar una tarja de control de pas. Conjuntament amb el mapa, es lliura una descripció del lloc exacte en el que es troba la senyal (al sud d'una roca, a la corba del camí...).

Elements per a una prova d'orientació

➤ El mapa

El lliura l'organització en el moment de la sortida. Normalment va protegit. Al mapa s'hi marquen els punts de control mitjançant cercles de color vermell, la sortida un triangle equilàter amb el vèrtex apuntant cap el primer control i l'arribada amb dos cercles concèntrics. Quan la sortida coincideix amb l'arribada es dibuixa un triangle i un cercle.



A les curses d'orientació l'escala acostuma a ser més petita, generalment:

Escala 1/10.000 1 cm correspon con 100 metros.

Escala 1/5.000 1 cm correspon con 50 metros.

ELS COLORS DEL MAPA: són de gran importància, ja que ens mostren característiques molt específiques:

- Negre: construccions fetes per l'home (cases, camins, línies elèctriques,...) i pedres, roques, coves i límits de vegetació.
- Blau: representa tot el relleu relatiu a l'aigua (pous, rius, pantans,...)
- Verd: es refereix a la vegetació. La intensitat ens indica si podem passar o no. (blanc: gens de dificultat i verd molt fort: dificultat molt alta)
- Groc: utilitzat per les zones de cultiu
- Marró: obstacles naturals (corbes de nivell, forats, torrenteres,...)

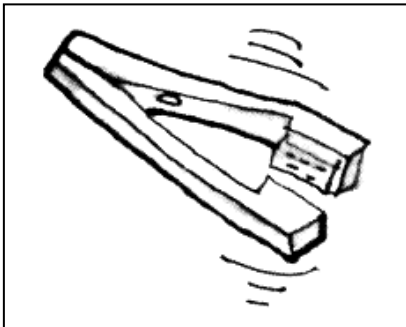


Sortida	Punt de control	Arribada	Sortida-Arribada

➤ **La brúixola**

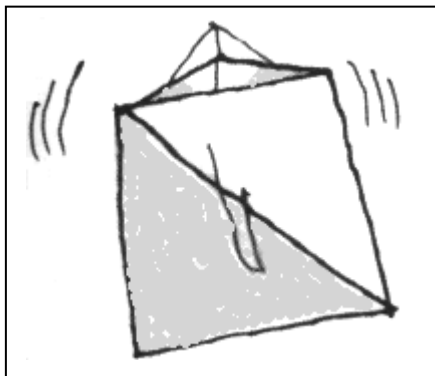
Cadascú porta la seva pròpia brúixola. Les pot deixar l'organització.

➤ **La pinça**



Es tracta d'una pinça clavetejada que perfora la tarja i és diferent a cada control de pas.

➤ **Balisa o senyals**



És una banderola de tela en forma de prisma triangular de 30 cm de costat, dividida diagonalment amb els colors blanc i taronja. Pot estar sobre una estaca o penjada directament sobre una branca d'un arbre.

➤ **Targeta de control:** és un paper en què queden reflectides les proves d'haver passat per totes les balises. També hi ha escrit el nom del participant, el temps de sortida i finalment, el temps total invertit en el recorregut. Si perds la targeta quedes desqualificat.

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



masia cabanyes

ESCALA 1/5.000

