

¿Qué es La Orientación?

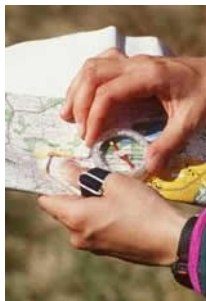
La Orientación es una modalidad deportiva en la que el objetivo del participante es realizar en el menor tiempo posible un recorrido marcado en el plano y sobre el terreno por puntos de control. La carrera se realiza desde la salida hasta la meta visitando los puntos de control en el orden indicado sobre el plano, de manera individual y con la brújula como único instrumento válido de ayuda.

Consiste en realizar un recorrido por la naturaleza, con la obligación de pasar por unos controles señalizados con una baliza que lleva una pinza marcadora, cada una de ellas con una muesca diferente, y con la ayuda exclusivamente de la brújula y el mapa.



El equipo básico

El equipo básico en la orientación es el mapa y la brújula. A parte de estos elementos, que son indispensables, es conveniente poseer un equipo adecuado para la práctica de la orientación: camiseta y pantalón largo (o bien traje de orientación de nylon), calcetines y zapatillas con clavos, polainas (se colocan en los tobillos para protegerlos de pinchos) y funda para el mapa



Modalidades.

Son varias las modalidades de la orientación. La más conocida y practicada es la orientación a pie, aunque existen otras modalidades como:

1.- Relevos: Normalmente se realizan equipos de tres corredores, aunque también se realizan pruebas en las que los equipos son de dos, cuatro o seis corredores.

2.-- Nocturna: Dentro de la modalidad tradicional de a pie, se celebran también pruebas de orientación nocturnas. Estas pruebas se caracterizan por tener que realizarse en la oscuridad, con la única ayuda suplementaria de un frontal o linterna

3.- Bicicleta de montaña : Se realiza con bicicleta de montaña.