

## LA CARRERA DE ORIENTACIÓN, UN DEPORTE PARA TODOS

*Fernando Santoyo Medina*

*Director de la Escuela Española de Técnicos de Orientación.*

*Miembro de la Junta Directiva de la Federación Española de Orientación (FEDO).*

**¿**Qué es la carrera de orientación?

Es un deporte en plena expansión internacional que consiste en realizar un circuito a través de un terreno superando diferentes puntos de control, solo conocidos gracias a un mapa y a una descripción de cada puesto. Se certifica el paso de cada control gracias a una tarjeta, manual o electrónica. Como medio auxiliar, el participante también puede utilizar una brújula.

### Génesis de este deporte

Nació en Escandinavia a finales del siglo XIX. Estamos, pues, ante una modalidad deportiva con 107 años de vida. Los suecos fueron, junto a noruegos y finlandeses, los grandes impulsores, si bien la primera carrera históricamente reconocida fue en Bergen (Noruega). ¿Cómo se originó en estos países un deporte así? Los escandinavos son amantes de la vida natural, sus bosques inmensos, campos y lagos. Desde siempre han tenido la necesidad de trasladarse por estos paisajes, ya que no hay grandes ciudades; a finales del siglo XIX además con una red primaria de caminos, sin grandes transportes... todo esto, unido a la incipiente cartografía y a motivaciones estratégicas (una parte importante en muchos países ha estado el colectivo militar) originó esta peculiar manera de demostrar las destrezas y la forma física.

Durante muchos años, los grandes y profundos bosques han estado el lugar natural de juego, incluso en otras partes del mundo muy alejadas de los países nórdicos. Y durante muchos años también, los grandes dominadores han sido suecos, noruegos y finlandeses; sólo en los últimos 20 años, con la universalización de este deporte, han surgido amplios colectivos de practicantes en países como Suiza, Gran Bretaña, Australia o Francia, y por tanto también campeones no escandinavos. El tablero de juego también ha sufrido cambios, hoy día se corre en terrenos muy variados, incluso terrenos urbanos.

### **Génesis en España y Andalucía**

En España, los primeros practicantes de este deporte fueron militares, que lo incorporaron como deporte y lo fueron impulsando poco a poco fuera del ámbito castrense. En Madrid, el maestro Martin Kronlund realizó en los años 70 un gran trabajo de promoción y enseñanza técnica de este deporte, considerándosele el padre de la orientación en España. Se formó la Agrupación de Clubes de Orientación (AECO) en 1994, y por fin a finales del pasado año la Federación Española de Clubes de Orientación (FEDO). España ha organizado grandes eventos internacionales, como el Campeonato del Mundo de Veteranos en 1996 y los Campeonatos del Mundo Júnior en 2002.

En Andalucía se iniciaba su práctica en diferentes lugares, especialmente Sevilla con el club ADOL. La Federación Andaluza se creó en 1990, siendo la segunda Federación autonómica de este deporte. El primer presidente fue Antonio Salguero Pérez, corredor de élite varias veces campeón de España y autor de una tesis doctoral sobre rendimiento en orientación realmente excelente. La FADO ha sido campeona autonómica en varias ocasiones, destacando su gran potencial en corredores jóvenes (especialmente destacada es la labor del club COMA de Málaga y el Veleta de Granada) así como en la elaboración de mapas de orientación y la celebración de grandes Trofeos (Campeonatos de España 1998,2000 y 2002, y Trofeo Ibérico 2003).



**Algunos orientadores andaluces en una de las competiciones más espectaculares del mundo: los Cinco Días de Suecia. Año 1994.**

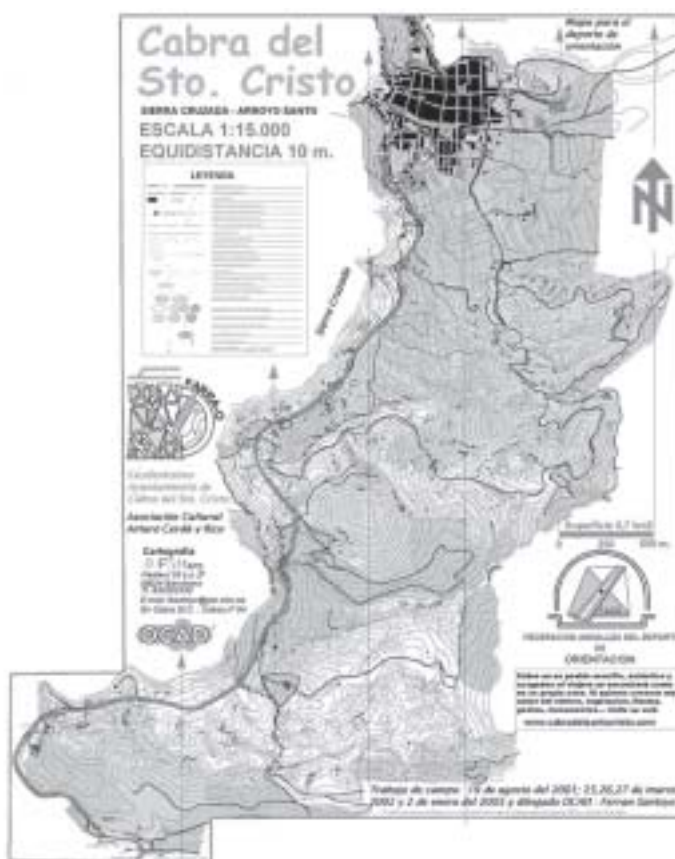
### **Propiedades más importantes de la orientación**

La orientación es un deporte sorprendente por cuanto ofrece características únicas respecto otras modalidades.

Es un deporte para todos, es decir, en cualquier carrera puede participar quien quiera, sea cual sea su experiencia, pues hay muchas categorías diferentes según la edad, sexo y capacidades técnicas. En una carrera de orientación corre tanto el que no ha hecho ninguna carrera previa como el Campeón del Mundo; puede participar el niño de 7 años y el señor de 85.

De aquí deriva otra característica única, su carácter familiar. Todos los miembros de la familia participan si lo desean y no es raro ver a padres, hijos y abuelos participando cada uno en su carrera, y discutiendo después animadamente las incidencias de la carrera.

Otra característica extraordinaria es su aplicabilidad educativa, siendo un medio de aprendizaje increíble para la escuela. Aprendiendo orientación no solo se realiza una actividad del Área de Educación Física, sino que se están también trabajando contenidos de matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, etc. Además, se trabajan aspectos de conducta y sociales como el respeto por el entorno, la integración de normas, una socialización sana, amistad, una inteligencia despierta, la autonomía y seguridad propia, etc.



Versión del mapa de orientación de Cabra del Sto. Cristo, una vez remodelada la carretera.

Versión del mapa de orientación de Cabra del Sto. Cristo, una vez remodelada la carretera.

### Antecedentes en Cabra del Sto. Cristo

Quien suscribe, conociendo este deporte desde el año 90 y habiéndolo practicado en una enorme variedad de terrenos y paisajes, ya observó las potencialidades del término municipal de Cabra, debido a la enorme variedad de morfología y vegetación que podemos observar (excelentemente expuesto en el artículo «*Apuntes para el conocimiento de las causas de la deforestación en Cabra del Santo Cristo y posteriores repoblaciones*», Ramón López y Ricardo Olmedo, *Contraluz* n. 1). Incluso, se comunicó a algunos orientadores andaluces la existencia de un «interesante pinar junto a la línea de tren Linares-Granada, entre en Km. 75 y 80, a la altura de Larva» (el paraje conocido como Los Romerales).

Precisamente en este paraje hubo una actividad de orientación de la cual poquísimos sabemos, organizada en mayo del 2001, y anunciada por la Asociación de Sierra Mágina. La actividad de orientación incluía una carrera urbana por Larva el sábado y una carrera por monte en parejas el domingo. A pesar de las gestiones realizadas, no sabemos más sobre esta experiencia.

Quien suscribe, con la ilusión de entrenar orientación en Cabra, comenzó a explorar diversas zonas y elaboró un primer mapa muy sencillo en la zona del Camino de las Nogueras, en abril del 1999, a escala 1:5000. Contando con los períodos vacacionales, en 2001 da un paso más y encarga un mapa base al Instituto Cartográfico Andaluz a escala 1:10.000, así como una fotografía aérea. Estas dos fuentes son documentos básicos en la realización de los mapas para este deporte, y así, junto con el programa informático OCAD, el ordenador y un periférico multifunciones (copiadora, escáner, impresora) ya se tuvo todo lo imprescindible para comenzar. Para ahorrar tiempo, se dibujo todas las curvas de nivel y los elementos más grandes visibles en la foto, de manera que se aprovechó al máximo la estancia en Cabra para realizar lo que se denomina trabajo de campo. Como su nombre indica, es el trabajo realizado *in situ* sobre el terreno cartografiando aquellos elementos que no pueden ser vistos en la foto aérea. Común a cualquier trabajo cartográfico, en el caso de los mapas de orientación es imprescindible ya que incorporan elementos del tamaño de un foso, una pequeña roca, un montículo o un espesor.

Como entrenamiento, y de forma somera, quien suscribe comenzó el trabajo de campo



Al fondo, bajo Sierra Nevada, el bosque del paraje Los Jaralejos.

el 19 de agosto del 2001, siguiendo la semana santa del año siguiente, días 25,26 y 27 de mayo del 2002, y finalizando el 2 de enero del 2003. El trabajo de semana santa tuvo, además, una finalidad muy clara, y fue preparar los Campeonatos de España 2002 de Carreras de Orientación que se celebraron en la localidad granadina de El Padul. Estos cinco días, con jornadas de seis a ocho horas, supusieron patearse de forma minuciosa una superficie de terreno de unos seis Km<sup>2</sup>, desde la parte urbana de Cabra hasta el cruce de carreteras de Cabra y Solera hasta la estación, incluyendo parajes como San Blas, Los Jaralejos, Arroyo San-

to (escogido como nombre para el trabajo cartográfico), el cortijo de Diego Moral, el Cerro de los Molinos, el Cortijo del Pino, la Umbría, la vertiente Este de la Loma de las Piletas y la zona adyacente a la casa de la Pradera.

Esta superficie incluye una sorprendente y fascinante variedad de tipos de terrenos, variedad que puede adecuarse a futuras competiciones o actividades extrayendo diferentes fragmentos de mapa del mapa madre realizado.

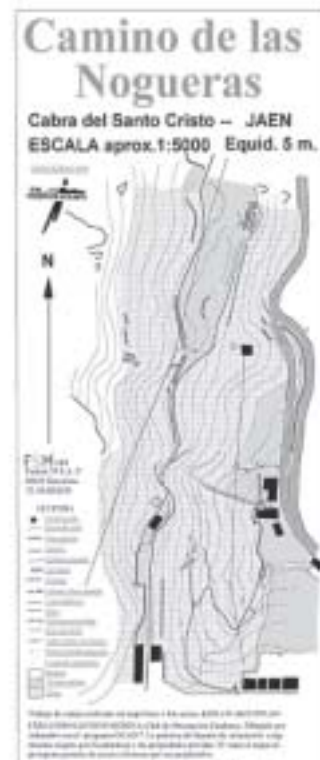
- Terreno urbano, localizado en el casco urbano de Cabra, red poligonal de calles con manzanas de edificaciones, parques, zonas agrícolas adyacentes.
- Terreno semidesértico, de yesos y margas, donde crece vegetación baja (esparto, romero, algunas jaras), excepcionalmente erosionable, en zona de fuerte desnivel, y por tanto plagado de profundas torrenteras y surcos de erosión.



El terreno semidesértico y de bad lands, con profundas cárcavas y torrenteras, fascinante para el deporte de orientación. En Cabra, las famosas Ramblas.



Primer mapa de orientación en Cabra. Camino de las Nogueras, año 1999.



- Terreno de repoblación forestal en vertientes de cerros, de creciente penetrabilidad, pino carrasco, superficie en algunas zonas con jara o romero, con algunas rocas y montones de piedra.
- Terreno de repoblación de pino en cerros, de buena penetrabilidad, sin sotobosque, con alineación en bancales en las zonas más quebradas.
- Terreno mediterráneo autóctono en algunas zonas calizas, con un variado estrato arbustivo, rocas y algunas sabinas o encinas.

Cada tipo de terreno tiene representación dada en el mapa ( ver figuras ), ya que éste intenta reflejar fielmente tanto el relieve como los elementos geológicos asociados a éste, y diferentes tipos de cubierta vegetal.



Bosque típico del paraje de Cabra (Hermanillas)

En el término municipal, aparte de éste y de la «joya de la corona» en Los Romerales, existen pequeños terrenos de repoblaciones forestales o terreno semiabierto que serían aptos para la práctica de la orientación: collado de Fuente Alta- Cerro Hoyon, zona adyacente al Cortijo del Jaral, Loma Peralico-Peñón del Hombre del Bien y el Fontarrón de las Hermanillas en la carretera de Cabra a Larva...

### **Orientación y cultura**

El deporte es aquella actividad humana que provoca un desarrollo físico o mental y que está regida por unas normas establecidas; como vemos esto no es sino un tipo de expresión cultural. De hecho, el deporte se presenta muchas veces como una actividad cultural, y se le asocia actividades culturales tradicionales (pintura, escultura, fotografía, narrativa, etc).

La orientación es uno de los deportes que más expresiones culturales tiene. Además de la cuestión educativa de la que hablábamos anteriormente, cultura en estado puro, podemos encontrar manifestaciones como pinturas de los paisajes donde se practica, narrativa de la épica de los grandes ídolos y deportistas, y plasmación pictórica y tecnológica en cuanto la elaboración y uso del mapa. El mapa nos puede servir, además, para situar elementos de interés natural, histórico o social, y de hecho así se utiliza en otras zonas como parques naturales.

### **Posibles actividades**

Las posibles actividades que se pueden dar en un terreno o población como Cabra una vez confeccionado el mapa son:

- Seminarios y cursos para la gente que quiera iniciarse en este deporte.
- Actividades educativas por parte de escuelas.
- Organización de entrenamientos para orientadores o clubes de orientación.
- Organización de competiciones.
- Diseño de itinerarios de interés histórico, social o natural, así como lúdicos.

Como epílogo y humilde homenaje al maestro Cerdá i Rico, sirvan estas líneas que publiqué en la boletín de teoría y técnica de orientación de la Federación Catalana, año 1994.

### **Unas fotografías muy especiales: Los mapas**

La interpretación de un mapa como si fuera una imagen fotográfica es el estadio más avanzado al que puede llegar un orientador. Requiere una larga evolución en la lectura del mapa, hasta poder ver, de forma instantánea y con una sola ojeada, el terreno y sus características. Se basa en el perfecto dominio de una técnica subsidiaria de la lectura de mapa: la anticipación del aspecto que ofrecerá el paisaje por el cual nos desplazamos.

Para poder «ver» la superficie representada en el mapa como si fuera una foto se ha de conocer una gran diversidad de terrenos, acumulando así un elevado número de experiencias en el mundo de la orientación.

Esta habilidad nos puede permitir, además, la posibilidad de disfrutar de un álbum de fotografías muy particular. Porque, en efecto, cada mapa será una película con decenas de fascinantes imágenes, algunas de ellas inolvidables.

Cuando miro un mapa, veo automáticamente imágenes de cualquier rincón de éste, incluso de lugares donde nunca he estado. Puedo ver, por ejemplo, delicadas extensiones de bosques de abetos, tapizado el suelo de musgo en el blanco de los mapas suecos; grandes dehesas abiertas de encinas y alcornoques en el amarillo de los mapas andaluces y terrenos arbustivos y desnivelados en el verde y marrón de los mapas mediterráneos. Como pasa en el mundo fotográfico, una mayor perfección de detalles cartografiados en el « negativo » que es el mapa comportan una mayor riqueza y exactitud en el « revelado » de nuestro cerebro, hasta obtener imágenes de extraordinario realismo.

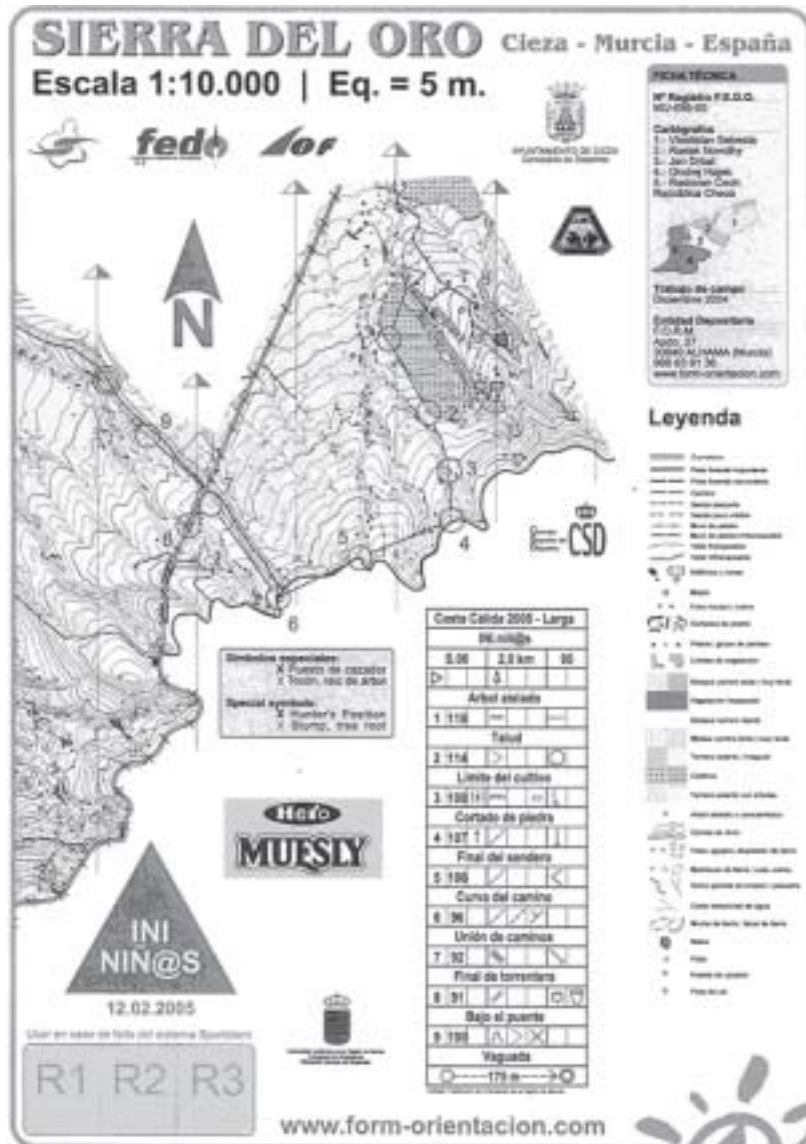
Estas fotografías son el mejor recuerdo que podemos tener de los terrenos que visitamos. Únicamente pueden ser vistas con ojos de orientador: allá donde otros ven colores y líneas, yo veo riachuelos, prados con árboles y silenciosos bosques de sombras. Si os agradan los álbumes de fotos, ya sabéis: coleccionad mapas de orientación

### **Bibliografía**

#### *Libros de interés*

- García, Eusebio «Carrera de orientación», Editorial Desnivel, 2000. Manual de orientación escrito por uno de los pioneros de la orientación en España.
- Peraro, W. Y Zanetello, T. "Orientación". Ed. Grijalbo, 1998. Uno de los mejores manuales editados hasta la fecha sobre orientación, con 68 ejercicios de iniciación y perfeccionamiento técnico.
- Silvestre, J. C. "La carrera de orientación". Ed. Hispano Europea, 1987. El manual clásico de orientación, muy completo aunque excesivamente complicado para un orientador de Iniciación.

Ejemplo de mapa y circuito de orientación. Trofeo Costa Cálida, 2005; uno de los más importantes de España. Categoría hasta 12 años. A destacar la similitud de este terreno con el de Cabra.



Salguero, Antonio «Aspectos metodológicos para el análisis del rendimiento deportivo en orientación», Universidad de Granada, 2003. Tesis doctoral y Extraordinario trabajo científico pionero en el entrenamiento y el rendimiento competitivo de la orientación, realizado por este destacado técnico y orientador andaluz. El análisis del rendimiento utilizando diferentes medios, de forma objetiva, incidiendo especialmente en las posibilidades del GPS. Muy completo e imprescindible para cualquier entrenador en orientación.

#### *Artículos*

Planificación del entrenamiento según el tipo de terreno, Ferran Santoyo, web FEDO apartado EETO, «descargas». Artículo donde se expone como ejemplo la realización del mapa de Cabra en 2002.

#### *Publicaciones*

Boletines de la Federación Andaluza del Deporte de Orientación.

Revista orientación, Federación Española de Orientación

#### *Web sobre Orientación:*

FEDO. Web de la Federación Española, con múltiples apartados y abundante información.  
[www.fedo.org](http://www.fedo.org)

FADO Web de la Federación Andaluza. Calendario, reglamentos, clubes, actividades, etc.  
<http://web-fado.com>

Club Veleta de Granada. Web de uno de los clubes más importantes de Andalucía, próximo geográficamente a Cabra. [www.o-veleta.com](http://www.o-veleta.com)

#### *Otras*

Asociación Cultural Arturo Cerdá y Rico. Web de nuestra asociación cultural, profusamente ilustrada. [www.cerdayrico.com](http://www.cerdayrico.com)

#### *Cartografía básica*

Mapas base del Instituto Andaluz escala 1:10000 del término de Cabra.

Mapa topográfico Nacional de España, 948-IV «Cabra del Santo Cristo», escala 1:25000.



**I Trofeo de CARRERA DE ORIENTACIÓN ACACYR  
Cabra del Sto. Cristo, 12, 13 y 14 de agosto del 2005**

**PROGRAMA**

**Viernes 12 de agosto**

- 15- 16 horas: Recepción de los participantes en sede de la Asociación (calle junto a la Plaza del Ayuntamiento)
- 17 horas: **Entrenamiento.** Carretera Cabra- Estación de Cabra, Km. 3,8.
- Mapa: Los Jaralejos, E 1:10.000, equidistancia 5 m. ISOM 2000.
- Terreno: bosque de repoblación en vertiente, desnivel moderado a fuerte, buena penetrabilidad general, alguna zona de jaras, algunas rocas, apilamientos de piedras debido a actividad humana (símbolo especial en mapa).
- Recepción en zona de entrenamiento a los participantes que lleguen más tarde de las 16 horas. Cierre del entrenamiento: 19.30 horas.

**Sábado 13 de agosto**

- 9 h 30 min.: recepción participantes carrera media en zona de carrera, Carretera Cabra- Estación de cabra Km. 5.
- 10 horas: primera salida Carrera Distancia Media.
- Mapa: Cortijo de Diego Martínez, E 1:10.000, equidistancia 5 m. ISOM 2000.
- Terreno: bosque de repoblación, penetrabilidad buena a muy buena, desnivel escaso o moderado con algunas zonas de torrentes de fuerte desnivel. Rocas, algunos cortados, abundantes vaguadas y espolones.

**Domingo 14 de agosto**

- 9 horas 30 min.: recepción participantes carrera urbana, Plaza del Ayuntamiento.
- 10 horas: primera salida CARRERA URBANA VILLA DE CABRA DEL SANTO CRISTO

- Mapa: Villa de Cabra del Sto. Cristo, E 1:5000, equidistancia 5 m. Normas ISSOM 2003.
- Terreno: casco urbano de la población. Red de calles con algún parque, plazas y alguna zona de campos. Desnivel moderado.
- 13 horas: entrega de trofeos de las carreras Media y Urbana y cierre del Trofeo.

### **Categorías**

- Trofeos a los 3 primeros de:
- Hombres 16 (hasta 16 años), Hombres 20 (de 17 a 20 años), Hombres 21 Absoluta, Hombres 35 (a partir de 35 años), Mujeres 16, Mujeres 21 Absoluta, Mujeres 35. Trofeos también a los 3 primeros hombres y las 3 primeras mujeres de Cabra.

### **Inscripciones**

- Por correo: Asociación Cultural Arturo Cerdá y Rico  
Calle Río n. 1 (Casa de la Cultura) 23550 Cabra del Sto. Cristo
- Por e mail: [acacyr@cabradelsantocristo.com](mailto:acacyr@cabradelsantocristo.com)
- Indicando nombre y apellidos, fecha nacimiento, club y categoría de participación, así como opción suelo duro si se desea.
- Fecha Límite: 30 de julio del 2005.

### **Cuota: INSCRIPCIÓN GRATUITA**

### **Alojamientos**

Suelo duro en escuela del pueblo (indicarlo en la inscripción).

Así todo, recomendamos:

Camping La Estación. Estación de Cabra del Sto. Cristo.

Carretera de la Estación s/n Tel. 953120039 Fax 953397135. 23550 Cabra del Sto. Cristo.

E mail: [maginatourismo@yahoo.es](mailto:maginatourismo@yahoo.es)

A 10 Km. del pueblo, junto estación de ferrocarril, y a 7 y 5 Km. de zona entrenamiento y carrera Media. Albergues y parcelas, servicio de restaurante, ambiente familiar.

Los participantes que se alojen en el camping recibirán un mapa de orientación de las instalaciones, con un circuito permanente de entrenamiento.

Para comer: **Casa Herminia**, comida tradicional de Sierra Mágina, trato amable y familiar. Calle Moya n. 12, reservas al 953397506, o por e mail: [casaherminia@yahoo.es](mailto:casaherminia@yahoo.es)

### **Otros datos de interés**

**Organización:** Asociación Cultural Arturo Cerdá y Rico, con la colaboración del Excelentísimo Ayuntamiento de Cabra del Sto. Cristo y la Federación Andaluza de Carrera de Orientación.

**Mapas:** partes del mapa de orientación Cabra del Sto. Cristo a Escala 1: 15000. Cartógrafo. Fernando Santoyo Medina, años 2000 a 2002. Actualizaciones y revisión de calidad: FADO (Federación Andaluza del Deporte de Orientación).

A los participantes en las dos carreras del Trofeo se les obsequiará con el mapa general especialmente editado como recuerdo del trofeo.

**Trazados y dirección de la prueba:** Fernando Santoyo Medina

### **Otras actividades**

Feria y Fiestas patronales en Honor al Santo Cristo de Burgos: entre el 14 y el 18 de agosto Cabra celebra sus fiestas; podréis disfrutar de la tradicional hospitalidad de la gente cabrileña así como diversas actividades: deportes, exposiciones, procesiones en honor al Santísimo Cristo de Burgos, etc. Buen ambiente por la noche, para todos los públicos: verbena en la Piscina Municipal, copas en los pubs Laura, Maray y Dompi, discoteca La Palmera para los más jóvenes... o el disfrutar de un buen ponche en el Nacimiento charlando con los amigos bajo los chopos y las estrellas.

### **Más información:**

Web [www.cerdayrico.com](http://www.cerdayrico.com)

Revista « Contraluz », n. 2 agosto 2005

