

# Comunicaciones Técnicas

sobre el Deporte de Orientación

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA ESCUELA ESPAÑOLA  
DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N<sup>o</sup> 2-2008



## Nueva etapa, misma línea

La FEDO ha realizado la elección de una nueva Asamblea General y un nuevo Presidente. Se cierra una primera etapa presidida por Víctor García Berenguer, en la que se ha avanzado de forma extraordinaria en muchos de los campos de la Federación: organismos técnicos, reglamentos, calendario, selecciones, gestión del día a día, licencias, representación institucional... El relevo lo coge Gonzalo Villamarín, otro histórico de nuestro deporte, quien como Víctor hace de la vocación virtud. Una buena parte del equipo directivo será el mismo, en cuanto la voluntad es de continuar la línea seguida y mejorar todo aquello que pueda elevar el nivel de nuestra orientación. Por mi parte, respondiendo a la solicitud de continuar al frente de la Escuela, la EETO continuará con el trabajo habitual atendiendo a la formación de los técnicos y la organización de cursos y seminarios. La formación siempre es importante y en ello apostamos en áreas como niveles 1 y 2, trazados, controladores, cartografía o Sportident.

## Indice

Orientabonito 2008.....	1
Ejercicios multientrenamiento.....	7
Seminarios otoño .....	12

## Orientabonito 2008

Por Ferran Santoyo Medina

### CAMPUS INTERNACIONAL DE ORIENTACIÓN ORIENTABONITO 2008

**Vasteros- Salem, 13 a 19 de julio del 2008**

La cuarta edición del Campus Orientabonito se celebró a caballo de dos localidades relevantes en orientación y terrenos técnicos y diferentes. La primera, Vasteros, fue el escenario del WOC del 2004. Salem, en Dalarna, ha sido este año la sede de los 5 Días de Suecia, en un terreno diferente de los habituales, "mountain orienteering", laderas boscosas con zonas llanas abiertas en las cumbres.





Ello lo pudieron comprobar los presentes, que además quedaron contentos con el ejercicio pues no lo habían realizado antes.

#### Tarde: Final WOC Sprint 2004

Por la tarde los presentes tuvieron oportunidad de correr la Final Sprint. Rapidez, alta velocidad, dirección correcta y decisión instantánea son características de esta prueba, y así lo hicieron, especialmente Andreu Blanes, con un tiempo de 15.20. El ganador en el 2004, Niclas Johansson, hizo 13.06.5- El n. 40, Nick Duca, 15.24.6; Andreu pues hizo tiempo de finalista sprint WOC.

Por la noche, pequeña charla técnica con presencia ya de quien suscribe, procedente del WOC de Olomouc, Chequia, y a descansar para el día siguiente.

#### Día 15: mañana: interval-o

El interval-o es otro ejercicio muy interesante para poder correr a alta velocidad y en situación de estrés. Realizado en otras ocasiones, en esta ocasión se introducía una variante que era hacer salir a cada grupo de 3 o 4 corredores con 20 o 30 segundos de diferencia, en vez de salir todos a la vez. De esta manera se introducía un factor más de estrés para los de delante y de velocidad para los de detrás. Los participantes seniors hicieron 3 series y los más jóvenes 2.

#### Tarde: Final Media Distancia WOC 2004

La Final WOC fue una de las carreras estrella de aquel mundial, ya que Thierry Gueorgiou ganó por segunda vez el oro. Respondiendo a este tipo de prueba, el terreno era muy técnico, con zonas de microrelieve y otras además de superficie rocosa. Tramos cortos y de cambios de ritmo aseguran una carrera donde la concentración ha de ser casi perfecta. Los participantes hicieron de nuevo tiempos muy significativos. De hecho, algunos firmaron tiempos semejantes a los integrantes de la selección española que participó en aquel Mundial.

#### Día 16 mañana Ejercicio Larga Elección de ruta

El ejercicio de elección de ruta larga se realizó en un bonito terreno a unos 20 km de Vasteros. Previamente, por la mañana todos recogieron sus pertenencias y pusieron todo en los coches, ya que el campus se trasladaba al corazón de los 5 Días, en Lindvallen. De camino hacía allá teníamos este ejercicio donde en su versión larga no se utilizó Sportident, y sí en la corta. Algunos integrantes de la selección sueca participaron, como Johana Linkvist, campeona del mundo júnior.

Después de la sesión comida en un bonito restaurante a los pies de uno de los lagos de la región y desplazamiento hacía Lindvallen, con una espectacular visita al Parque de Osos cercano a Mora, y que hizo las delicias de los asistentes. Por la tarde-noche, llegada a Lindvallen, recepción y distribución de las casas donde habríamos de estar la siguiente semana, unas casas espectaculares a 50 metros del centro-o de los 5 días. Durante las siguientes jornadas, además de los entrenamientos, podríamos ver todos los preparativos de la competición, así como la llegada de los primeros de los 23000 inscritos en esta edición histórica.

#### Día 17 mañana: carrera en bajada 1

Los siguientes entrenamientos se enfocarían en el uso de las técnicas y estrategias más adecuadas para poder comenzar los 5 días con una buena adaptación al tipo de terreno y a la cartografía de esta zona.

Högfället 1:10 000 / 5m

orientabonito.com 2008  
International Training camp  
o-travel.com

Översikt: Bergfalk, Nava  
Fältarbete och  
Ägare: Kartprojekt AB, Mölndal  
Illustration: Kenneth Källqvist  
Fotograf: Hans Eriksson  
Hemside: www.orientabonito.com  
Tryck: Åsa Tryckteam AB  
Grafisk L&M: 2007-06-04  
Grafisk SCPT: Dalarna 2008, juni 2007



DOWNHILL 1		3,7 km	- 80m
▷		☉	♀
1	31	∩	
2	43		∩
3	44	mm	
4	32	∩	~
5	33	U	
6	34		∩
7	35	∩	~
8	36	↖	○
9	37		∩
10	38	∩	~
11	39	○	~
12	40	∇	•
13	41		∩
14	42	≡	

120 m



WinSplits Pro LETRO

Se diseño como primer ejercicio una carrera en bajada, en terreno relevante para los 5 Días y la World Cup. El terreno, semiabierto y de árboles bajos, con una buena transitabilidad, y con mucho detalle de relieve suave, así como pequeñas marismas lineales y circulares, exigía una aplicación de la lectura fina de relieve, la direccionalidad y



baja al existir este arbusto y de altos pinos y relieve con cortados y rocas. Una delicia y un regalo para los 15 que finalmente se animaron , ya que correr a toda velocidad en un terreno tan "blanco" siempre es un placer.

#### Día 19 One Man relay y cierre del campus

Como es también tradicional, el campus se cerró con un One Man Relay o carrera del campus en la que cada uno había de intentar aplicar todo lo trabajado en esos días. Se escogió otro terreno relevante de los 5 Días, haciéndose la salida desde una de las cimas, con vistas a todas las pistas de esquí. Una One Man Relay muy rápido que ganó Antonio Martínez, haciendo 30 minutos para 5 km de carrera total.

Una vez acabada, regreso a Lindvalen, ducha y comida final en el Complejo de esta villa, con pase de fotografías y entrega de premios: al ganador del One man Realy, al más joven, a la revelación, al más regular, al mejor reportero,etc,etc. En esta ocasión, al estar todos juntos y continuar alojados para correr el O Ringe, la despedida del curso fue más un "hasta luego" que un adiós.

En total se realizaron 11 entrenamientos, todos con Sportident excepto el recorrido largo del día 16. 4 días tuvieron doble sesión, y 3 una sesión.



Participantes: Nisse Björke, Matts Björke, Javier Ruiz, Antonio Martínez, Lluís Bedós, Andreu Blanes, Juanma Mérida, Manuel Jurado, Daniel Martín, Nabil Abderrahaman, Carla Guillen, Anna Serrallonga, Néstor Rico, Aram Yakoby, Neve Barkai, Benet Totusaus, Fran Cutillas, Daniel Rodríguez, Iván Ramal, Violeta Feliciano, Oscar Vila,

Fernando Ayelo, Enric Dedeu, Josep Dedeu, Rosa Civit, Luis Nogueira, Samuel Catalá, Silvia Novoa.

Técnicos: Per Sterner, Ferran Santoyo, Magnus Öhling.

El próximo año está previsto otra edición, en terrenos cercanos a los del año 2006.

## **Ejercicios multientrenamiento**

Por Ferran Santoyo Medina

Existen diferentes sistemas de entrenamiento, todos ellos unidos bajo el denominador común de ofrecer sesiones de entrenamiento que respondan a objetivos operativos de mejora del rendimiento claros y precisos dentro de la planificación a medio o largo plazo diseñada para conseguir el fin o meta propuesto.

Algunos técnicos prefieren trabajar aspectos claros y precisos. El uso de una técnica determinada, la elección de ruta en un terreno dado, el pinzado rápido de los controles, o la anticipación. Para ello, las sesiones responden a la adquisición de ese aspecto técnico preciso, o bien su perfeccionamiento. Otros contenidos no son trabajados o tenidos en cuenta, pasando a formar parte de otras sesiones diferenciadas. Serían sesiones monotemáticas y muy específicas.

Últimamente diversos técnicos y orientadores de élite han desarrollado en sus planes de entrenamiento la realización periódica de sesiones que engloben y abarquen aspectos y metodologías diferentes, todo en uno. Serían unas sesiones que podríamos llamar de multientrenamiento o multitemáticas, pues se trabajan a la vez diversos conceptos, buscándose su integración y una mayor variedad y motivación en el orientador/a.

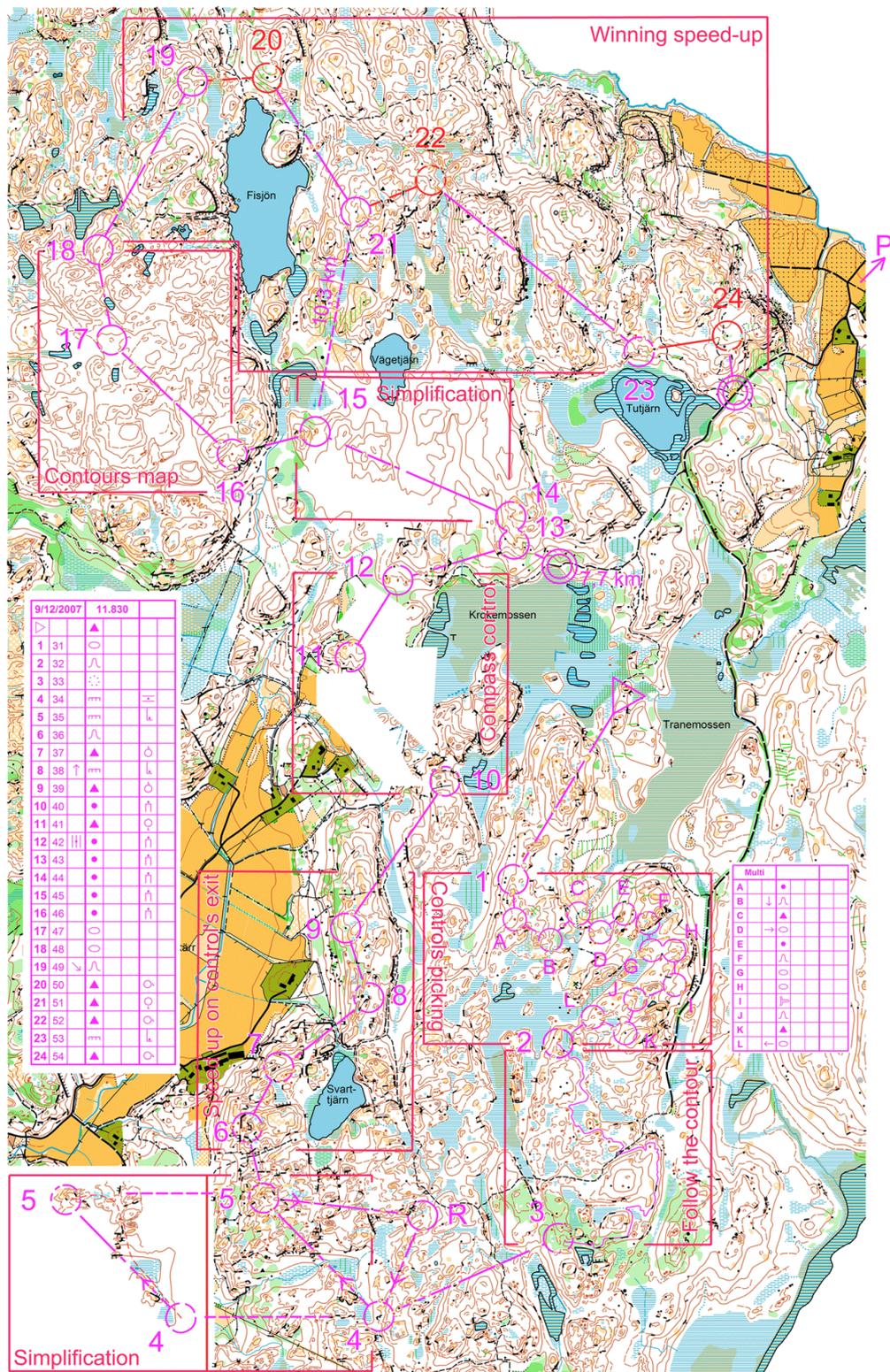
Presentamos aquí dos ejemplos, realizados por orientadores de la Selección Francesa. El primero es Thierry Gueorgiou, multicampeón del mundo y un estudioso de la técnica. El segundo corresponde a la mejor orientadora francesa de la actualidad, Céline Dodin.

El ejercicio de Thierry trabaja integradas diferentes técnicas. Su filosofía es: "Si trabajas duro en el entrenamiento, entonces la competición será fácil"

El circuito propuesto tiene 11830 m, con dos posibilidades de acortar: después del control 13, 7.7 km, y después del control 15, 10.3 km.

El enfoque de la sesión radica en el desarrollo de los hábitos orientadores, bajo situaciones de entrenamiento de fuerte presión. La creación de buenas rutinas conduce a la "buena vía". No es un ejercicio nuevo, pero sí interesante para trabajar la actitud y la aplicación precisa de cada técnica en la situación adecuada.

1. Pinzado del control (control 1 a 2): desarrolla la rutina de la brújula, salir en la dirección precisa en un tramo tan corto supone ya el 90% del éxito. Cuando pica el control, se chequea la brújula para salir en la dirección correcta.
2. Seguir la curva de nivel (control 2 a 3): las curvas de nivel son los elementos más importantes del mapa. Si somos capaces de correr siguiéndolos a través del terreno, es como si siguiéramos un camino.



3. Simplificación (pasadizo, control 4 a 5): se corre primero con la elección hecha y la selección de elementos. Entonces se activa el "mapa mental" con los elementos clave y se realiza el tramo.
4. Velocidad en la salida del control (entre el control 6 y 9): se pueden ganar segundos si después del control nos dirigimos directamente a un elemento destacado que esté a una cierta distancia. Hemos de entrenar el ver o visualizar elementos claros a 100 metros del control picado.
5. Trazado de rumbos (entre el control 10 y el 12): dos tramos para utilizar la brújula. Siempre has de saber en que "corredor" del terreno estás corriendo.
6. Simplificación (sólo formas de relieve, entre control 14 y 15): sólo se tienen presentes los elementos más importantes del terreno. Usar la brújula para ir en la dirección correcta y correr rápido elevando la cabeza para ver lo realmente importante es posible.
7. Lectura de relieve (entre control 16 y 18): las curvas de nivel es el elemento que siempre encontrarás en el mapa, es el principal elemento, te aseguran una continuidad en tu orientación.
8. Alta velocidad (entre control 18 y meta): si se quiere ganar un relevo y una carrera en masa, tienes que atacar en el mismo lugar en que has de tomar una decisión. En esta parte final del circuito, has de incrementar la velocidad en el tramo rojo (control 20,22 y 24). La clave es tener un plan claro para estos tramos. En otras palabras, atacar con un dominio total.



El ejercicio de Celine es un ejercicio clásico "multiescalas", donde el corredor ha de cambiar continuamente la percepción y cálculo del terreno en base a la escala marcada en la ventana del tramo. Como se puede observar, alguno de los tramos son pasadizos, que obliga a seguir por esa estrecha franja del terreno. Hay algún tramo de elección de ruta, y diversos tramos donde se aplican diferentes técnicas, así como variados tipos de terreno: verde, blanco, zonas de rocas y cortados, zonas llanas, en pendiente ascendente o descendente, etc. Todos los tramos están separados unos de los otros, de manera que el corredor ha de trabajar continuamente la atención y el cálculo de tamaños y distancias para poder progresar bien.

# LONG

**1** 1/10000

**2**

**3**

**4**

**5**

**17** 1/7500

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**1/7500**

**1/10000**

**Hirnelestein**

**1/15000**

**22**

**23**

**24**

**25**

**24**

**1/10000**

**7**

**8**

**9**

**6**

**1/20000**

**Entrainement du  
23 décembre 2007**

**19**

**20**

**21**

Indice le vent passe bien

**1/15000**

**22**

**21**

**1/10000**

**1/7500**

**17**

**16**

**1/15000**

**15**

**16**

Como comentario final, también se puede realizar una multitemporada o miniciclo, un periodo de orientación total en el que se combinan todos los aspectos de este deporte. Abajo teneis las actividades realizadas por quien subscribe en los meses de julio y agosto, una especie de vuelta al mundo-o de 63 días.

Fecha	Competición	Pais	Organizador	Competidor
28-6/ 5-7	WMOC 2008	Portugal		x
6-7	Raid Catllaràs	España-Catalunya		x
8-7	Sprint Terrassa	España-Catalunya		x
9-7/13-7	WOC 2008	República Checa	x	
14/7-20/7	Orientabonito	Suecia-Noruega	x	
21-7/27-7	O Ringen	Suecia		x
30-7/1-8	3 Jours de l'Auvergne	Francia		x
2-8/9-8	6 Jours de l'Aveyron	Francia		x
10-8	Revisión controles Moià	España-Catalunya	x	
11-8/26-8	IV Trofeo Acacyr Mágina	España-Andalucia	x	
28-8/31-8	Open Highlands	Italia		x

En estos 63 días se ha participado en 28 competiciones y se ha organizado o colaborado en 7 más, abarcando un total de 7 países. Y lo mejor de todo, la diversidad de:

- Terrenos: urbanos, semiurbanos, dunas de microrelieve en Portugal, montañoso con bosque en Catalunya, el mountain orienteering de Suecia, las laderas técnicas de Noruega, los bosques de arándanos suecos, el bosque hipertécnico de los volcanes en Francia, los celebrados terrenos de gran detalle de roca, claros y vegetación del Aveyron, el terreno semiárido con profusión de barrancos y torrenteras en Cabra, el altiplano variado de Moià los terrenos de ensueño, grandes abetales con musgo y suelo rocoso y trincheras de Asiago.
- Cartografía: de checos, suecos, rusos, españoles, italianos y franceses, a escalas 1:15000, 1:10000, 1:7500, 1:5000 y 1:4000, e ISOM 2000 o ISSOM 2007.
- Tipos de pruebas: raids-o, Larga Distancia, Distancia Media, esprines semiurbanos, esprines urbanos, nocturnas, scores...así como diferentes y variados entrenamientos.
- Funciones: en el secretariado de la carrera, en la comprobación de controles, como trazador, cartógrafo, director técnico, balizador, técnico Sportident, responsable de salidas, de llegadas, controlador, etc.



*Manuel Dias y Rosario Matias, de Portugal, en el IV Trofeo Acacyr Mágina 2008, en los terrenos semiáridos de barrancos y torrenteras de Cabra del Santo Cristo (Jaén).*

## Seminarios otoño

Como en otros años, otoño es la época en que se convocan diferentes seminarios y cursos de formación. Aquí tenéis los previstos para este 2008:

- Seminario de Trazados Nivel 1. Organiza FBO. 12, 13 y 14 de septiembre. Más información [www.fbo.es](http://www.fbo.es) y [www.fedo.org](http://www.fedo.org)
- Seminario de Cartografía. La edición de este 2008 también la acoge la FBO, realizándose en Palma de Mallorca los días 10,11,12 y 13 de octubre. Más información en [www.fbo.es](http://www.fbo.es) y [www.fedo.org](http://www.fedo.org)
- Seminario de trazados Nivel 1. Organiza la FEDOCV. 1 y 2 de noviembre, parte no presencial de 4 horas por correspondencia. Más información en la web de la FEDOCV [www.fedocv.org](http://www.fedocv.org) y en [www.fedo.org](http://www.fedo.org)
- III Clinic para técnicos Nivel II. Dado por Michel Gueorgiou, con ponencias también de Alberto Minguez. Camping el Marjal, Alicante, 4 y 5 de octubre. Inscripciones: FEDO, [secretaria@fedo.org](mailto:secretaria@fedo.org)
- Clinic de controladores. Dirigido a todos los Controladores FEDO. 22-23 de noviembre, en lugar a designar.

También se celebrará el Campus de Entrenamiento de Navidad organizado por la FADO en Málaga (zona del Chorro), entre el 26 y el 30 de diciembre. Información FADO, [www.web-fado.com](http://www.web-fado.com)

## Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico [eeeto@fedo.org](mailto:eeeto@fedo.org), en archivo world, fuente Arial, a doble columna y con una extensión máxima de 400-500 K, indicando nombre y apellidos, y titulación ( técnico II AECO, Monitor de Club AECO, técnico Sportident, etc ). ¡ Os esperamos!



Federación Española de Orientación -- Polideportivo Alhondiga Sector 3  
Carretera Leganés-Getafe, Km.10, 28905 GETAFE (Madrid)