



## ENS ORIENTEM EN EL MEDI AQUÀTIC: El cas de l'esport d'orientació

### PRIMER PENSAR I DESPRÉS CÓRRER

#### Introducció

Quan eres petit/a els teus pares i avis t'acompanyaven sempre en els teus desplaçaments per anar a casa dels teus familiars i amics, no sabies arribar a l'escola, però a poc a poc, vas començar a voler anar-hi tot sol, en aquest moment estaves començant a desenvolupar això que s'anomena sentit de l'orientació.

Ho practicaves cada dia a cada moment, per anar a l'escola, per tornar a casa després de jugar, per sortir a fer una excursió els diumenges,... havies d'orientar-te.

En cas contrari, com podries arribar a trobar els diferents llocs per on poder tornar al teu lloc d'origen?

Primer aprenem a moure'ns per casa nostra, després pel nostre entorn més immediat, el barri, el poble o la ciutat, caminant i familiaritzant-nos amb les coses i els elements que es troben en aquest lloc.

Podem dir que l'orientació és i ha estat una necessitat dels essers vius fins i tot s'ha convertit en un esport molt divertit.

Tothom s'ha perdut alguna vegada viatjant en cotxe, caminant per la muntanya o per la ciutat. Però si coneixem com es fan servir les brúixules o els mapes i som capaços de reconèixer alguns senyals, com la pell de roca o les façanes dels edificis antics, segur que sempre podem saber on som i cap a on anam.

Practicar aquesta activitat és molt fàcil, ja que la feim inclús a l'escola, i la podríem fer a un poble o ciutat. Quan estiguem preparats, ho farem a la muntanya. Hi ha una modalitat esportiva que consisteix a seguir un itinerari per la natura en el mínim temps possible, utilitzant només un mapa i una brúixola. La participació pot ésser individual o en petits grups i s'ha de passar per una sèrie de fites situades al bosc.

#### Les Curses d'Orientació

Les **curses d'orientació** són competicions atlètiques de camp a través, contra rellotge i sense itinerari prefixat, però amb l'obligació de passar per uns controls assenyalats en un mapa. Qui passa per tots els controls en menys temps, guanya.

Per a practicar l'orientació només necessites un mapa, les ganes de córrer i la brúixola per a les competicions d'experts.

La lectura d'un mapa d'orientació permet conèixer les distàncies i els desnivells del terreny, l'existència de construccions, camins, vegetació, tàlvegs, roques, rases i clots.

L'orientació és l'esport més natural i formatiu, ja que s'integra de ple en la natura i estimula el poder de concentració del practicant i li forja una mentalitat analítica i imaginativa.

Cada corredor va sol i no guanya el més veloç, que no sap triar el camí adequat, sinó el que va segur per l'itinerari més idoni. La cursa d'orientació és un esport integral, complet de cos i ment.

Amb pràctica, seràs capaç d'anar pel bosc, travessar la muntanya i saber sempre on et trobes.

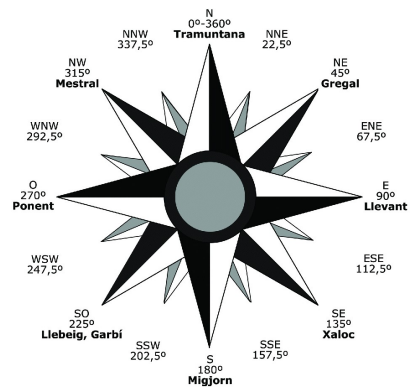
Seràs capaç de tornar al punt de sortida a l'hora prevista, havent passat per llocs diferents.

No cal cap preparació física especial per practicar l'esport de l'orientació. Ho poden fer des dels més menuts fins als més grans, l'edat no és cap problema per la pràctica d'aquest esport.

S'organitzen curses per diferents categories, així trobarem desde circuits amb poc més de 2 Km amb controls molt fàcils fins a curses pels més experts de 6 km o més.

A les Illes Balears l'any 1988 es crea l'Associació de l'Esport d'Orientació a Mallorca, i es fan lligues regionals d'orientació a pau, i s'amplia any rera any, el nombre de proves, que arriben a 10 a l'any en diferents indrets de la geografia balear. Entre el 2003 i el 2005 es crea la Federació Balear d'Orientació.

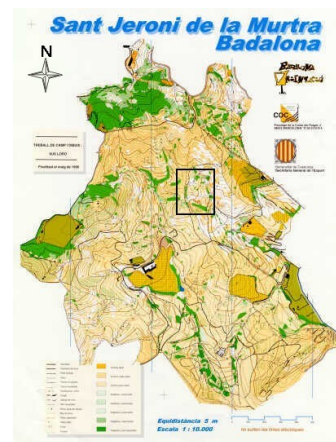
A les Illes Balears el més majors tenen el costum d'orientar-se segons l'anomenada rosa dels vents, que si bé serveix per determinar el tipus de vent en funció de la seva procedència, també és usat per orientar-se.



## EL MAPA D'ORIENTACIÓ

Els mapes i els plànols són **representacions gràfiques** en dues dimensions **del terreny**. Els mapes no poden representar tots els aspectes de la realitat, així que es seleccionen aquells que es consideren més importants. Existeixen molts tipus: topogràfics, de carreteres, geològics, climàtics, nàutics... i d'orientació, fets expressament per les curses.

Els mapes **es fan a escala**, que és la relació existent entre les dimensions reals i les representades al mapa o plànol. L'escala es representa com una fracció numèrica on el numerador correspon al plànol i el denominador al terreny. Així un mapa escala 1:10.000 vol dir que 1 cm del plànol son 10.000 cm, és a dir, 100 metres del terreny.



### L'escala del mapa

El **mapa d'orientació** no deixa de ser un **mapa topogràfic**, però amb la diferència que aquest té moltíssims més detalls. Així els mapes que utilitzem habitualment quan sortim a la muntanya són escales de 1:50.000 i 1:25.000.

L'escala d'un mapa d'orientació pot ser de 1:15.000 o de 1:10.000, que permet representar els detalls més menuts. I l'equidistància entre les corbes de nivell és de 5 m.

### Signes del mapa (llegenda)

Els elements del mapa es representen amb diferents **simbols i colors**. Aquests signes ens ajuden en l'orientació del mapa i a conèixer la nostra ubicació en el terreny. (fixa-t'hi en els exemples)

Per identificar tot punt característic del terreny, els símbols estan impresos en colors diferents, de forma que aquest color significarà una cosa o una altra en la realitat.

Una de les diferències més evidents dels **mapes d'orientació** amb els **mapes topogràfics** són

els colors amb els que es representen zones. Els mapes d'orientació tenen sis colors: **blanc, verd, groc, marró, blau i negre**. Cada color representa accidents geogràfics a través de símbols. Certs colors tenen diferent intensitat i amb això indiquen la seva penetrabilitat en el terreny, els més significatius son el groc i el verd.

**Blanc:** Bosc en general amb bona penetrabilitat

**Verd:** Bosc o vegetació espessa, si el color és més fosc vol dir que és més difícil de travessar.

**Groc:** Terreny descobert, bona visibilitat. Pot ser un descampat, una clariana, un prat.

**Marró:** Formacions orogràfiques, com alçades representades per corbes de nivell

**Blau:** Elements d'aigua en general: llacs, rius, rierols, pous, terres pantanoses.

**Negre:** Camins, senders, cases i altres construccions fetes per a l'home.

LEGENDA	
	Autopista/ Carretera asfaltada.
	Carretera estreta.
	Camino carretera.
	Senda grande/ Pequeña.
	Senda poco visible.
	Via de tren.
	Línea eléctrica Alta/ Baja Tensión.
	Muro de piedra/ en ruinas/ impenetrable.
	Cerca o vallado, pasable/ impenetrable.
	Casa.
	Ruina grande/ pequeña.
	Cortado o escarpadura.
	Piedra grande/ pequeña.
	Grupo de piedras.
	Terreno con piedras, rocas.
	Alojamiento rocoso.
	Curva de nivel, altura pequeña.
	Curva de nivel auxiliar.
	Cortado de tierra.
	Foso hecho grande/ pequeño.
	Foso natural grande/ pequeño.
	Muro de tierra grande/ pequeño.
	Sarco de erosión grande/ pequeño.
	Lago, tierra pantanosa, no pasar.
	Tierra pantanosa.
	Tierra pantanosa difusa.
	Río, no se puede pasar/ se puede pasar.
	Arroyo con puente/ sin puente.
	Arroyuelo.
	Tierra pantanosa estrecha.
	Pozo/ manantial/ agujerode agua.
	Límite de vegetación.
	Terreno abierto/ irregular con árboles.
	Bosque. Carrera difícil/ irregular.
	Vegetación baja. Carrera muy difícil/ intranstable.
	Terreno de cultivo/ Frutales/ viñedo.
	Límite de cultivo.
	Arbol aislado o característico.
	Mojón/ Objeto singular.
	Torre alta/ baja.
	Zona privada/ prohibida.

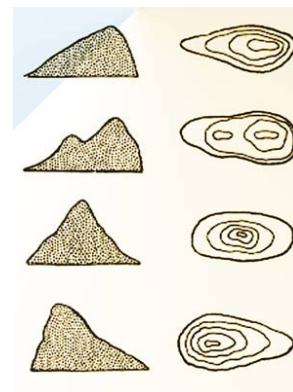
## Corbes de nivell

En els mapes d'orientació **tampoc trobem indicació de les alçades**, només trobarem les corbes de nivell per indicar-nos si pugem o baixem. Són una de les representacions del terreny que ens ha de permetre determinar l'alçada de qualsevol punt.

Per representar el terreny s'uneixen tots els punts que tenen la mateixa alçada. Així surten el que s'anomena **corbes de nivell**.

Quan les corbes estan molt juntes vol dir que el terreny es molt "costarut o empinat". Quan les corbes de nivell es separen, el terreny té menys pendent i és més pla. A l'hora de triar la teva ruta has de tenir en compte les corbes de nivell, ja que t'ajudaran a conèixer no sols la forma del terreny, també l'altitud, la duresa i la dificultat d'aquest.

La distància entre les corbes de nivell s'anomena **equidistància**, i és l'alçada que hi ha entre les dues línies



## LA BRÚIXOLA

La brúixola és **un imant** que esta suspès pel seu centre de gravetat.

Aquest imant s'orientarà segons el camp magnètic terrestre i ens **senyalarà el Nord Magnètic** (aquest és diferent del nord geogràfic i del topogràfic).

### Orientar el mapa

Orientar un mapa vol dir que farem coincidir les seves direccions amb el terreny.

Per orientar el mapa farem servir la brúixola de manera que la part superior del plànol o la punta de la fletxa de les línies N-S del mapa coincideixin amb el sentit nord de la brúixola (*els mapes solen tenir el nord a la part superior*). Encara que també podem fer servir els detalls més importants del mapa i del terreny.

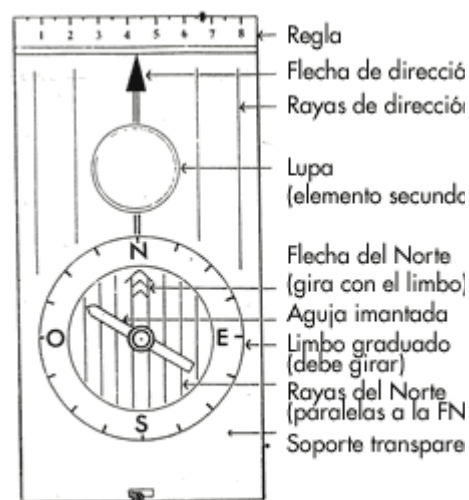


Fig. 8. Elementos de una brújula.

### Fer rumb

Quan has de triar una direcció per seguir pots calcular-la amb aquesta maniobra (tècnica de les tres passes)

1. Uneix el lloc del mapa on ets amb el punt del mapa on vols anar amb un dels cantells llargs de la brúixola. És precís que la fletxa de la direcció assenyali cap al punt triat.
2. Gira el limbe fins que la fletxa nord i les seves línies auxiliars (línies nord sud) siguin paral·leles a les línies del meridià del teu mapa. Fitxa't que també coincideixem amb el nord dibuixat al mapa
3. Aixeca la brúixola del mapa, posa la teva mà plana a l'altura de l'abdomen aproximadament. Gira sobre tu mateix fins que el nord de l'agulla magnètica coincideixi amb el nord del limbe. Ja ho tens, la direcció que has de seguir és la que t'indica la fletxa de direcció

## Elements d'una cursa

### El mapa

El mapa és lliurat per l'organitzador de la prova en el moment de sortir. Al mapa estan marcats els controls a trobar en cercles de color vermell, el punt de sortida es distingeix per ser un triangle equilàter.

### La brúixola.

Cada participant ha de portar la seva pròpia brúixola. Millor si és de base plana i transparent.

### El control o balisa.

És una banderola de tela en forma de prisma triangular de 30 cm de costat, cada cara està dividida en diagonal amb els colors blancs i taronges. Podem trobar el control penjat de una estaca o bé penjat de la branca d'un arbre.



### La pinça.

Junt a cada control trobarem una pinça que permet fer unes petites perforacions a la targeta de control. D'aquesta manera es pot saber si hem passat per tots els punts de control.



### Targeta de control de pas.

És una cartolina amb unes graelles numerades, marcarem cada casella amb la pinça que trobarem en el control corresponent.

### Descripció de controls.

Són una sèrie de símbols que permeten definir el lloc on està col·locat el control. En les curses per principiants la descripció dels símbols també està disponible en text per fer assequible la seva comprensió.

Junt amb el mapa necessitem una descripció detallada dels controls. Això ho podem saber gràcies a la simbologia. Cada columna significa una cosa diferent que ens dona informació per trobar el control.

- **Columna A:** Número d'ordre dels controls.
- **Columna B:** El número identificatiu de cada control.
- **Columna C:** Quan hi ha més d'un element a buscar aquesta columna ens indica quins dels elements hem de buscar.
- **Columna D:** Descripció del lloc on es troba el control.
- **Columna E:** Detalls complementaris.
- **Columna F:** Informació sobre les dimensions del lloc on es troba el control.
- **Columna G:** Emplaçament de la fita.
- **Columna H:** Altres informacions. a meta content. Prova-ho. Vine a l'orientació.

	A	B	C	D	E	F	G	H
categoria	H21					8600		desnivell 310
1	35	↙	~~~~~	⚓				
2	36		•				≡	⤴
3	37		∪	∩	3×5		○	
4	38	↑↓	∇		2×2		○	
5	41	←	↗					🗑️
6	42	↑	▭					
7	50		▨	×	/			⤴+
8	52		⌋	⋯			○	
9	55		/	×				
10	56		×				•○	
	⊗				350			⊗