

PROPUESTA RECORRIDOS 2009

AGRUPAMIENTO	RECORRIDO	CATEGORÍAS	características	TERRENO	Distancias aprox	Tiempo ganador
			TÉCNICA			
A	RECORRIDO 1	INICIACIÓN CORTA	Basado en elementos lineales fáciles de seguir (caminos, ríos, vallas). Con controles en ellos (bifurcaciones, cruces...) o alguno en elementos claros visibles desde estos (ruinas, piedras grandes, árboles)	FÁCIL DE TRANSITAR	1.5-2.5 km	25-30 min.
		H-12				
		D-12				
	RECORRIDO 2	H - 14 D - 14	Basado también en elementos lineales, pero algunos ya pueden ser más complejos como límites de vegetación. También puede tener algún pequeño tramo sin elemento lineal pero con referencias claras (caminos, casas..). Mayor número de controles fuera de los elementos lineales que en 1 pero con referencias claras.	FÁCIL DE TRANSITAR PREFERENTEMENTE	2.5-3.5 km	35 – 40 min
B	RECORRIDO 3	INICIACIÓN LARGA	. Tendrá puntos iniciales fáciles del recorrido 1 y 2 o similares, complicando la carrera progresivamente con algunos puntos propios o de los recorridos 4 o incluso 5,. Siempre que tengan los puntos una buena línea de parada (caminos claros) y eviten que se pueda salir los corredores del mapa. Podrá presentar elecciones de ruta para que el corredor busque el mejor camino a la baliza	FÁCIL DE TRANSITAR PREFERENTEMENTE	3 – 4 km	40 – 55min
	RECORRIDO 4	D-45	Distancia algo superior a 2 pero sin la dureza de recorridos superiores. Los puntos de control serán ya más técnicos buscando elecciones de ruta, alguna pequeña navegación, así como algún punto de control que necesite lectura de mapa más precisa. En resumen será un recorrido variado en el que alternarán puntos fáciles con otros de mayor dificultad.	FÁCIL DE TRANSITAR PREFERENTEMENTE	3.5 – 4 km	40-55 min
		H-16				
		D-16				
	RECORRIDO 5	H-20	Similar al recorrido 4, pero con más predominio de puntos técnicos que fáciles.	El recorrido podrá circular por terreno de todo tipo, pero evitando excesivos desniveles o zonas campo a través de demasiada dureza	4 – 5 km	40 – 55min
		D-20				
		H-45				
		H-21B				
		D-21				
		D- 35				
C	RECORRIDO 6	H-35	Dificultad técnica máxima	El recorrido podrá circular por terreno de todo tipo, pero evitando excesiva dureza	5 – 6 km	1 hora
		H-21 A				
		D-ÉLITE				
	RECORRIDO 7	H -ÉLITE	Dificultad técnica máxima	Posibilidad abierta en función del trazador y mapa	6 – 8 km	1 hora –1: 30 horas

LAS TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN QUE SE BUSCARÁN EN CADA AGRUPAMIENTO A GRANDES RASGOS SERÁN:

A: Seguir la ruta adecuada sin perderse

B: Seguir ruta adecuada, posibilidades de elección de distintas rutas en los recorridos, ataque a los puntos mediante orientación somera (objetos claros) , rumbos sencillos

C: Elecciones de ruta, ataque a los puntos mediante orientación precisa (objetos difíciles de identificar), rumbos con orientación precisa

ORIENTACIONES PARA LOS TRAZADORES PARA LA ORGANIZACIÓN DE LOS RECORRIDOS:

Sin ánimo de cerrar la labor de cada trazador, que debe dar un toque personal a su prueba, unida a las características propias de cada mapa, es conveniente realizar un pequeño patrón sobre los recorridos que sirva de ayuda y referencia a todos a la hora de trazar, y para unificar un poco las características de cada recorrido.

AGRUPAMIENTO DE RECORRIDOS:

Para facilitar la realización de los trazados y optimizar el número de balizas sin afectar a la calidad de los recorridos, se propone colocar 3 bloques (A, B, C), cada uno de los cuales será el grueso de las balizas para los distintos recorridos. Estos bloques corresponderán con los siguientes recorridos:

A – Nivel básico Rec 1 y 2

B- Nivel Medio Rec 3,4 y 5

C- Nivel alto Rec 6 y 7

El **objetivo** que buscamos al separar las balizas y los recorridos en bloques es:

- Racionalizar y facilitar el trabajo del trazador
- Poder dividir el trabajo de campo según el nivel de los orientadores que van a colocar las balizas
- Evitar en lo posible que compartan balizas recorridos de distinto nivel. Esto sería perjudicial para la prueba al tener los corredores de distintas categorías distinto nivel técnico y ritmo de carrera (para evitar por ejemplo que los pequeños se acostumbren a seguir a los corredores mayores o las aglomeraciones de corredores de recorridos bajos, que llevan un ritmo de carrera menor, levanten estos puntos a otros corredores desvirtuando aquellos posibles puntos técnicos).

No obstante para configurar los 7 recorridos es inevitable que compartan puntos recorridos de distintos grupos, pero buscaremos por ejemplo que el 2 comparta con el 3 y 4 ; y el 5 con el 6, pero no el 2 con el 6....

GUÍA PARA REALIZAR LOS TRAZADOS:

1º) Para facilitar la realización de los trazados e intentar que cada recorrido cumpla las características necesarias comenzaremos realizando **1 recorrido de cada bloque**.

REC 1: sobre **10 balizas** todas ellas en elementos lineales, preferentemente caminos, en especial las primeras serán muy fáciles estando situadas en los cruces que se van a encontrar, para que se den cuenta de la escala del mapa y tengan que

realizar la elección de la dirección correcta de salida del punto. En definitiva las balizas se situaran en parte guiando al corredor. En los puntos finales podemos poner para favorecer a aquellos corredores que se orienten mejor **algún punto** complicado para esta categoría, que estará situado en elementos lineales más complejos como muros, límites de vegetación muy claros, o puntos que no se deben apartarse mucho del elemento lineal y que se vean bien desde ellos (piedra clara, ruina, casa, árbol, muro por el lado contrario...). En zonas en las que el trazador encuentre problemas para guiar la carrera por elementos lineales podrá optar por balizar tramos, situar un punto de control visible desde el anterior....

REC. 5 Recorrido con alternancia de puntos de dificultad media y alguno difícil ya que este recorrido es el futuro salto a los recorridos más técnicos (6 y 7) o también en el que participan categorías de veteranos/as con buen nivel técnico. Deberá presentar balizas con ataques de orientación fina así como elección de ruta. (Sobre **15 balizas**)

REC. 7. Recorrido que podrá presentar dificultad tanto física como técnica. Deberá buscar la técnica evitando puntos “vacíos” sin sentido. Deberá presentar mínimo un punto largo de elección de ruta. (sobre **20 balizas**)

2º) Así partiríamos de un número mínimo de 45 balizas a partir de las cuales con combinaciones estableceremos los restantes recorridos. No obstante siempre se podrán añadir más balizas para mejorar estos otros trazados. (que se agradecerán disminuyendo así la formación de trenes, agrupamientos de corredores en las balizas....)

REC. 6: se realizará a partir del 7 acortándolo quitando alguna baliza. Para evitar que sea en tramos muy similar al 7 y se formen muchos trenes se podrá alternar con algún punto del 5 o poner alguna baliza a mayores para este recorrido. Cambiar la dirección de la carrera no es muy recomendable, sobre todo en aquellas balizas que queramos buscar un ataque técnico, ya que al salir del control por donde están llegando los corredores que van en sentido contrario, se les “levanta” la baliza, pasando a ser estos puntos técnicos a veces más “de suerte”. (sobre **15 balizas**)

Rec 3: dado que es un recorrido de iniciación de adultos en el que puede participar gente que no haya corrido nunca, las balizas iniciales serán muy sencillas pudiendo ser del recorrido 1 ó 2 para que tomen un primer contacto con el mapa. Posteriormente se pondrán puntos con algo más de complejidad (rec 5 o balizas nuevas) para que la carrera resulte divertida, (suele parecerles muy fácil) y no excesivamente rápida, pero teniendo siempre en cuenta que tengan alguna referencia clara para resituarse ya que es gente que se inicia en la orientación. En definitiva debería ser un recorrido variado con puntos mayoritariamente fáciles y alguno más complejo, para así adaptarse tanto a corredores con un nivel físico más bajo pero con una buena técnica y también a corredores con buen fondo pero mala técnica de carrera que se están iniciando. (sobre **12 balizas**)

Rec 4: al igual que a la hora de realizar el recorrido 6 a partir del 7, este lo realizaremos a partir del 5 pero algo más corto eliminando alguno de los puntos más complicados. Para evitar que sea en tramos muy similar al 5 y se podrá poner algún punto de recorridos inferiores, o poner alguna baliza a mayores para este recorrido. Al igual que lo mencionado en el recorrido 6, cambiar el sentido de la carrera en algún tramo respecto al recorrido 5 puede ser una opción, pero como solución menos mala, e intentando no afectar a puntos técnicos en los que se vería salir los corredores al fichar en ellos.(**sobre 12 – 14 balizas**)

Rec 2: similar al 1 pero buscaremos que el recorrido ya sea un poco más difícil. Para aumentar un poco más la complejidad respecto al 1 distanciaremos algo más los controles e intercalaremos algunos puntos más complejos del recorrido 3, o situando balizas nuevas. Estos puntos más difíciles ayudarán además a romper trenes entre corredores del rec 1 y 2. Además al ser en los recorridos 1 y 2 el ataque al punto de control fácil, ya que lo que se busca principalmente es que los participantes sean capaces de buscar la ruta adecuada tomando la mejor opción, sí puede valorarse la posibilidad de hacer que la carrera del Rec. 1 y 2 sean en sentido contrario. (**sobre 10 – 12 balizas**)

OTRAS CONSIDERACIONES DE INTERÉS:

- **Nº BALIZAS ESTIMADO PARA UNA PRUEBA:** lo ideal mínimo 45 balizas. (A mayor número lógicamente mejor)
- **ESCALAS:** en general se trabajará la escala 1: 10.000, pero podrán utilizarse escala 1:5000 para el recorrido 1 y 1: 15.000 para los recorridos 6 y 7. En estos casos deberá informarse a los participantes antes de la salida.
- No distanciar mucho las balizas de distintos recorridos (respetando siempre los 40 metros para balizas con distinta descripción y 60m con igual descripción), para evitar que nos acostumbremos a que donde haya un corredor fichando esté nuestra baliza y forzar a los corredores a afinar en lectura de mapa al llegar al punto.
- No por poner más balizas en un recorrido es forzosamente mejor si esto lleva aparejado recorridos con muchos puntos, ya que nos vemos forzados a que compartan muchas balizas los recorridos, y lo único que favorecemos es que se encuentren muchos corredores en los puntos de control.
- Es preferible que aquellos **recorridos que comparten balizas lo hagan en el mismo sentido de la marcha**. Ya que si unos van en sentido contrario a los otros al salir del punto pueden “levantárselo” a los recorridos que entran hacia él en sentido contrario. Sí sería conveniente en estos recorridos que comparten muchas balizas intercalar algunas distintas para evitar que muchos corredores compartan balizas seguidas.
- **Nº PERSONAS DE EQUIPO CAMPO:** 1 persona máximo debería colocar 12 balizas, por lo que para poder colocar todas las balizas en el día antes de la prueba suponiendo el mínimo de 45 se requerirán 4 personas en el equipo de campo.

- **Poner balizas checas** (papeles con el n° de control de la baliza) siempre que se coloquen balizas el día anterior y no se revisen esa mañana o en aquellos lugares que puedan desaparecer (lo ideal sería en todas). En el caso de que se coloquen en todas las balizas es bueno anunciarlo a los corredores para que cuenten con ello.
- **AVITUALLAMIENTO:** siempre mínimo en RECORRIDOS 6 Y 7
- Estos criterios son unos mínimos que se deberían buscar, pero no impide que por motivo de un número alto de inscripciones en un recorrido, o con la finalidad de mejorar la prueba el trazador podrá realizar más recorridos de los 7 marcados
- En los recorridos de iniciación que son fuera de competición se podrán dar salidas de varios corredores en el mismo minuto.