

## ESCUELA ESPAÑOLA DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN

### ELECCIONES DE ITINERARIOS SEGÚN EL TIPO DE PRUEBA DE ORIENTACIÓN

#### Estrategias de competición para las pruebas Sprint, Larga y Relevos

Por Ferran Santoyo Medina, IOF Event Adviser, técnico Nivel II y director de l'Escola Catalana d'Orientació y de la Escuela Española de Técnicos de Orientación

#### Precedentes históricos

A lo largo de la historia las diferentes modalidades de orientación a pie han tenido diferente valoración entre ellas atendiendo a las exigencias técnicas y a las necesidades físicas.

En los Campeonatos del Mundo la prueba clásica ha estado desde siempre el gran objetivo y sueño de los mejores orientadores del orbe: ganar la carrera clásica significaba imponerse en la combinación de las técnicas más difíciles, las elecciones de ruta más exigentes y una forma física muy importante. Las pruebas antes denominadas de Corta Distancia buscaban una orientación más explosiva, más rápida, con menos posibilidades de errores y donde primaba más el no fallar los modos de orientación que la elección de rutas. Finalmente, los relevos siempre han precisado una componente extra de autocontrol y seguridad al ser además una modalidad de equipo altamente reputada y valorada por Federaciones y países. De las tres, la única que ha mantenido en los últimos años la misma esencia ha sido esta última, los Relevos. El nuevo planteamiento ideológico de la IOF, formulado en la Convención de Leibniz del año 2000 ( Anexo 1 ) apostando claramente por un deporte de masas de tipo mediático ha revolucionado el planteamiento de las pruebas y de sus propiedades tecnico-deportivas, de manera que se han creado nuevas disciplinas ( el Esprint ) y se han modificado de forma profunda el concepto de las otras, rebautizándose como Distancia Larga la antigua Clásica y Distancia Media la que anteriormente llamábamos Corta.

#### Las especificaciones de la IOF

##### Distancia Esprint

- La carrera Esprint es *alta velocidad*.
- Ha de estimular la habilidad de los orientadores/as para planificar y escoger las rutas a gran velocidad.
- Buscar los controles no es la prioridad, sino la habilidad para escoger la mejor ruta; por ejemplo, la ruta más obvia no ha de ser necesariamente la más favorable.
- Ha de estar totalmente abierta al público y a los medios ( espectáculo puro ).

##### Distancia Media

- La carrera Media es *técnica*.
- Si se sitúa en terrenos forestales, se ha de enfatizar la minuciosa navegación y la búsqueda precisa del control.

- Requiere constante concentración y lectura de mapa.
- La elección de ruta es esencial pero no ha de ser a expensas de una cuidada navegación y localización de los controles.
- Las rutas siempre han de incluir navegaciones.

### Distancia Larga

- La carrera Larga es *resistencia física y elección de ruta*.
- Ha de celebrarse en un terreno boscoso y exigente físicamente.
- Ha de probar en los corredores la habilidad para escoger las rutas más idóneas.
- El control no es sino el punto final de la ruta elegida, su localización no ha de ser necesariamente complicada.
- Mayoritariamente ha de incluir partes de elección de ruta y alguna parte semejante a la distancia media en cuanto a tramos más técnicos.

### Relevos

- El Relevo es una competición de *equipos*.
- Se ha de celebrar en zonas boscosas y no urbanas.
- El formato es una mezcla de la Distancia Media y la Larga en cuanto a la exigencia técnica y física.
- Ha de intentar aprovechar el terreno de manera que no haya contacto entre unos y otros competidores; el terreno demasiado visible no es aconsejable para los relevos.

## **Lo que han de tener en cuenta los trazadores**

### Distancia Esprint

- Los espectadores pueden estar en el terreno donde se desarrolla la carrera. Atención pues donde se localizaran los puntos de control.
- La carrera se ha de planificar de manera que se mantenga en toda ella el componente alta velocidad.
- La carrera ha de exigir al orientador/a máxima concentración durante toda la prueba.
- La salida ha de estar en el mismo terreno donde también están los espectadores.
- Se ha de trazar de manera que no hayan rutas de paso por zonas privadas o prohibidas.
- Atención a las rutas que pasan por zonas con muros o vallas impasables.
- Tiempo de ganador/a entre 12 y 15 minutos, mapa a escalas 1:4000 o 1:5000.

### Distancia Media

- La carrera ha de tener zona de espectadores en la llegada.
- La salida ha de estar en la zona de espectadores, recomendándose un paso de los corredores por dicha zona durante la competición. Los espectadores han de estar en este control de paso y en la salida o llegada, no en otras zonas de competición.

- Trazado de gran demanda técnica. Orientación fina, localización precisa de los controles. Tramos de constante navegación, y con poca elección pero muy técnica.
- Carrera diseñada para mantener una máxima concentración, aplicación de técnicas avanzadas.
- Tiempo de ganador/a entre 30 y 35 minutos. Mapa 1:10000 .

### Distancia Larga

- Han de ser carreras largas y físicamente exigentes.
- Prioridad absoluta a la elección de itinerarios. Han de haber numerosos tramos largos, desde 1,5 hasta 3,5 km según el tipo de terreno, con multitud de posibilidades.
- Han de obligar al orientador a utilizar todo tipo de técnicas.
- Se pueden incluir tramos más cortos y más técnicos, de tipo " Distancia Media "
- Los controles como tales no han de ser difíciles.
- Si los intervalos de salida son de dos minutos, se pueden utilizar " loops " ( trazados en mariposa ) u otros métodos para prevenir los trenes.
- Los espectadores han de estar en la zona de llegada, no pudiendo estar en el terreno de carrera.
- Se han de diseñar los trazados con balizas vista desde la zona de llegada.
- Los tiempos de ganador han de ser de 90 a 100 minutos para hombres y de 70 a 80 para las mujeres. Mapa 1:15.000 .

### Relevos

- La carrera ha de ofrecer tramos técnicos y otros de elección de ruta.
- Se han de realizar las combinaciones de circuitos de manera que se aprovechen elementos variados del terreno, especialmente zonas de diferente densidad de vegetación, para separar los corredores.
- Muy importante la zona de salidas y llegadas: adecuadas para un gran número de espectadores, donde se pueda ver el último control, fáciles para retransmisiones de los comentaristas de los medios de comunicación, etc.
- La última parte de los diferentes circuitos antes de meta ha de ser semejante.
- Se pueden incluir balizas vista en la zona de espectadores de los diferentes circuitos.
- El tiempo de equipo ganador en hombres es de 135 minutos y en mujeres 120. Mapa1:10.000 .

### **Ejemplo de pruebas trazadas según estas especificaciones: el Campeonato del Mundo de Suiza 2003**

El equipo de organización del pasado WOC siguió en todo momento de forma escrupulosa toda la normativa IOF mencionada, ajustándose perfectamente cada prueba a las especificaciones aprobadas.

### **Que han de tener presente los competidores**

### Distancia Esprint

- Técnicas de seguimiento de líneas o grandes elementos.
- Alta velocidad, poca lectura de mapa, atención a los lugares con espectadores.
- Anticipación de la salida hasta el siguiente control.
- Valoración minuciosa de la ruta a escoger en tramos largos.
- Atención zonas privadas, prohibidas, muros o vallas del mapa.

Las rutas serán...

- Las más lineales y rápidas.
- Las que implican un menor desnivel y un mayor mantenimiento de la velocidad.
- Las que se desarrollen por superficies limpias y zonas donde la lectura del mapa sea fácil y se pueda anticipar.
- Las que sean simples y fáciles, y que eviten los obstáculos como muros, vallas, etc.

#### Distancia Media

- Máxima concentración durante toda la carrera.
- Modulación del ritmo, velocidad de desplazamiento adaptada a una buena lectura del mapa. Posibles pequeñas paradas extras para resituarse o atacar el control.
- Utilización de técnicas avanzadas, orientación fina, anticipación...
- Muchos tramos medios y muy técnicos, máxima precisión.
- Algún tramo más largo, atención a referencias más grandes, algún camino, etc.
- Muy importante la direccionalidad ( salir en la dirección correcta ).

Las rutas serán:

- Las realizadas a velocidad de carrera más apta para leer correctamente el mapa.
- Las que claven el control evitando los errores de localización.
- Las más lineales en terrenos de dificultad media y alta.
- Las más económicas en zonas desniveladas.

#### Distancia Larga

- Dosificación del ritmo, comenzando a un ritmo medio.
- " Entrada al mapa ", elementos más importantes, simplificación de zonas...
- Detección rápida de las posibilidades de itinerario de un tramo, y elección precisa, al haber muchos tramos largos.
- Conocimiento preciso de las diferentes velocidades de desplazamiento en cada terreno.
- Ataques de control simples.
- Direccionalidad correcta, anticipación y estudio de los siguientes tramos.
- Disminución del ritmo en los tramos técnicos, abordaje preciso del control.
- Atención a la última parte de la carrera, cansancio importante, ritmo adaptado a la lectura y concentración para no fallar.
- Aplicación precisa de multitud de técnicas según las características del terreno en cada tramo, combinación de técnicas.

Las rutas óptimas serán:

- Las más rápidas atendiendo a la red de caminos, la penetrabilidad del bosque y el desnivel.
- Las que permitan una gran economía energética, atendiendo principalmente a la parte final de la prueba.
- En la parte inicial, las que permitan un buen contacto y relación mapa - terreno, a costa de sacrificar algunos segundos ( después se pueden recuperar cuando se está metido en carrera ).
- En la parte final, las más seguras y que impliquen un menor riesgo de error.
- Las que eviten grandes desniveles acumulados.
- Las que simplifiquen los problemas de orientación atendiendo al estudio de las diferentes rutas de los siguientes tramos.
- En los corredores/as "técnicos", las que impliquen navegación y menor distancia lineal.
- En los corredores/as "físicos", los que se realicen por "barandas" ( caminos, pistas, senderos ) a pesar de que sean más largas.

### Relevos

- Mucha concentración y ritmo rápido y preciso.
- Atención a no fallar, seguridad importante.
- Comprobar siempre el número de la baliza.
- Utilización de diversas técnicas de orientación, elecciones de itinerario y orientación fina: adecuar las técnicas y el ritmo a los diferentes requerimientos.
- Hacer la propia carrera, intentar no seguir a los otros competidores ( o "seguir" a competidores en tramos o balizas comunes ).

Las rutas óptimas serán:

- Las más seguras.
- Las más simples que no ofrezcan problemas añadidos de localización.
- Las realizadas sin tener presentes a los otros competidores.
- Las que permiten anticipar los siguientes tramos.
- Las que permiten mantener una velocidad apreciable.

### **Hemos de cambiar el "chip" sobre cada prueba**

Estos nuevos planteamientos han cogido "fuera de juego" a más de un aficionado y practicante que seguía habitualmente las pruebas de alta competición. Así, ha sido sorprendente ver una prueba clásica ( Larga ) como de la Suiza, todo "camino " y " mucho bosque verde " o "paredes ". Los mismos corredores han de cambiar el chip y, excepto en casos increíbles como el de la megacampeona Simone Luder ( que lo ganó todo ), cada orientador/a habrá de comenzar a escoger prueba teniendo presentes sus mejores armas técnicas o físicas. Así, el corredor/a que quiera coronarse como el más técnico, ahora ha de hacer la Distancia Media, no la Larga; el orientador/a que quiera ser el más completo se dirigirá a la Prueba Larga; el más rápido, o más rápido y poco técnico, se decantará por el Esprint; los que estén más limitados físicamente pueden optar a desgastarse completamente en la Media ( ¡ pero habrán de tener un muy buen nivel técnico ! ), y quien quiera tener diversas opciones de medalla, habrá de correr más de una prueba.

¿ Cual de estas pruebas escogeríais vosotros ?

### **ANEXO 1: La Convención de Leibniz**

Es de una decisiva importancia buscar un perfil del deporte que lleve el espíritu de la orientación al gran público, en nuevas áreas, buscando la inclusión de la orientación en los Juegos Olímpicos.

Los criterios para conseguir esto son:

- Organizar pruebas de orientación atractivas, excitantes y de alta calidad para competidores, oficiales, medios de comunicación , espectadores, espónsors y colaboradores externos.
- Hacer pruebas IOF atractivas para la televisión e Internet.

Para ello trabajaremos en:

- Incrementar la visión de la orientación organizando pruebas cerca de la gente.
- Hacer los centros de competiciones atractivos y en instalaciones de calidad
- Provocar en el centro de competición una atmósfera especial situando en él salidas y llegadas.
- Incrementar la participación de la televisión y otros medios dando más oportunidades y facilidades para producir espacios deportivos.
- Mejorar el servicio a los medios con mayores atenciones a sus necesidades ( facilidades de comunicación, de acceso a la salida y llegada de corredores, de acceso rápido a las clasificaciones, comidas y bebidas, etc ).
- Poner atención en promover más la sponsorización y colaboración con las pruebas IOF.

Para saber más...

Competitions Rules for IOF Foot Orienteering Events ( from january 2004 ), IOF, [www.orienteeering.org](http://www.orienteeering.org) .

**@ Ferran Santoyo, 2004**