

## VIII JORNADAS DE FORMACIÓN EN ORIENTACIÓN “ARES” (Teórica ONLINE, recorrido guiado y entrenamiento de iniciación)



**6 y 8 de Octubre de 2022**

### 1. OBJETIVOS:

- Conseguir que los asistentes puedan ser **independientes a la hora de moverse por la naturaleza**, incluso fuera de los caminos y senderos marcados, sin necesidad de nadie que les guíe y siendo capaces de relocalizarse o alcanzar una zona segura en caso de pérdida.
- Conseguir que los asistentes adquieran el nivel mínimo necesario de conocimientos, habilidades y experiencia en orientación para que puedan **participar** con seguridad y aprovechamiento en actividades deportivas relacionadas con la orientación en la naturaleza, como son las **carreras de orientación** en sus diversas modalidades o los **raids**, tanto civiles como militares.

Dirigido a **todos los niveles**: iniciación, entrenamiento guiado, entrenamiento libre.

Esta formación y entrenamiento será, en concreto, muy útil a la hora de participar en:

- **VII Trofeo de Orientación ARES:** el 20 de Noviembre en Toledo.
- **XI Raid ARES:** Abril de 2023 (Madrid).

## 2. LUGAR, FECHAS Y HORARIO

### 1. Charla teórica Online (jueves 6 de Octubre 18:30 a 20:30h):

Se suministrará enlace para conexión Online por Zoom a los inscritos

### 2. Fase práctica – (sábado 8 de octubre, 10:00 a 13:30 h):

Monte del Pardo, Mingorrubio. Bosque de pinos y encinas de desniveles suaves, fácil de recorrer y con detalles de relieve y vegetación muy adecuados para la iniciación en la orientación, muy cerca de Madrid.

**No en requisito asistir los dos días.** Se puede asistir a cualquiera de las dos actividades.

## 3. PARTICIPANTES

Socios de ARES, familiares y simpatizantes.

## 4. CHARLA TEÓRICA (Jueves 6 de Octubre de 18:30 a 20:30 h)

Esta charla es un **complemento opcional al cursillo práctico y entrenamiento de orientación en la naturaleza del sábado**. No obstante, en esta charla se contarán con profundidad y detalle todos los conceptos teóricos necesarios, los cuales permitirán un mejor aprovechamiento del cursillo práctico y del entrenamiento.

Utilizaremos como ejemplo para explicar los conceptos, los **mapas con los recorridos que realizaremos en la fase práctica**. Sobre este mapa comentaremos las estrategias más adecuadas según las características de cada tramo del recorrido y los errores más frecuentes que se suelen cometer. Por tanto, aunque esta charla es conveniente para todos aquellos interesados en el tema, es especialmente recomendable, tal como hemos indicado, para los que vayan a participar en cursillo práctico o en el entrenamiento.

También se mostrarán otros muchos **mapas de orientación y topográficos** de otras regiones de España y del mundo, con el fin de poder apreciar toda la variedad existente de mapas y terrenos y formas de realizar la cartografía.

### Contenido:

- Interpretación de un mapa: escala, equidistancia, leyenda, declinación, colores, tramas desnivel, relieve, vegetación, elementos característicos, variabilidad, simplificación de la información (generalización), lectura selectiva. La simbología utilizada será la oficial en las carreras de orientación (simbología internacional IOF), y la habitual en los mapas topográficos civiles y militares de mayor uso.
- Identificación de detalles relevantes mapa-terreno y terreno-mapa.
- Sistemas de coordenadas más habituales en el mundo militar y civil.
- Recursos cartográficos accesibles vía Internet.

- La brújula: Partes. Tipos. Usos. Determinar y seguir un rumbo con la brújula. Uso con altímetro. Rumbos de seguridad.
- Cálculo y medición de distancias.
- Estrategias de navegación y reposicionamiento.
- Errores más frecuentes y sus causas.
- Criterios de elección de ruta.

## 5. FASE PRÁCTICA (Sábado 8 de Octubre de 10:00 a 13:30 h)

Esta fase es un **complemento opcional a la charla teórica** para afianzar y poner en práctica los conocimientos adquiridos (no es necesario haber asistido a la charla teórica del Jueves para participar).

Entregaremos un **mapa** y prestaremos una **brújula** a cada participante, aunque el que lo desee podrá utilizar su propia brújula.

Previamente al inicio de la actividad, los organizadores habrán señalado sobre el terreno una serie de **puntos de paso**, que también vendrán marcados en el mapa.

Antes del comienzo daremos una pequeña **explicación teórica** a todos los asistentes donde resumiremos las características del mapa y del recorrido, las habilidades básicas y las estrategias a seguir, especialmente para aquellos que no hayan podido asistir a la charla teórica del Jueves.

- **Recorrido guiado en grupos (10:00 a 11:30 h.)**
  - No competitivo.
  - Cada grupo irá guiado por un **monitor**, el cual irá explicando sobre el terreno cómo identificar los detalles en el mapa y cómo extraer de él la información relevante, cómo determinar y seguir los rumbos y cuál es la estrategia más adecuada en cada caso particular.
  - En cualquier momento, si alguien lo desea y se ve capaz, podrá adelantarse e intentar realizar todo o parte del recorrido por su cuenta.
- **Entrenamiento-competición (12:00 a 13:30 h.)**
  - Se utilizará la misma zona que la actividad anterior, aunque el recorrido será diferente.
  - Se participará en **equipos (patrullas) de una a tres personas**.
  - A estas patrullas se les dará salida escalonada y la patrulla que complete el recorrido en menos tiempo será la ganadora.
  - Como **premio**, cada uno de los miembros de la patrulla ganadora recibirá una **brújula de plataforma de primera marca** (las brújulas de plataforma son las más útiles para iniciación en carreras de orientación, para excursionismo y para los raids. Es importante que sean de buena calidad para que el manejo sea rápido y fiable).
  - Los participantes podrán formar las patrullas como deseen, pero sólo tendrán derecho a premio las patrullas en las que haya al menos un socio de ARES o familiar de primer grado.
  - Si alguien no tiene patrulla y no quiere ir sólo, se le asignará una.

La zona del El Pardo-Mingorrubio es relativamente pequeña, está completamente rodeada por una valla y por la carretera de acceso que es visible desde muchos puntos, y es recorrida por muchos paseantes y ciclistas. Así que, aunque la zona es interesante para la práctica de la orientación, **es prácticamente imposible perderse**.

**Punto de encuentro:** Al final del poblado de Mingorrubio (ver mapa más abajo). Seguir la carretera de El Pardo e inmediatamente pasado el poblado de Mingorrubio (zona de casas

bajas) girar a la derecha. El punto estará indicado por una baliza de color blanco-naranja. Coordenadas GPS 40.5345, -3.7835

**Material proporcionado por la organización:** Un mapa por participante. Funda protectora. Brújula en préstamo.

**Equipo personal:** Botas o zapatillas adecuadas para andar campo a través, ropa deportiva o de montaña (se recomienda pantalón largo y polainas quien posea), prenda de abrigo y chubasquero según climatología, agua, algo de comer (barritas energéticas o similar), teléfono móvil, brújula (opcional).

**Material recomendado:** Calzado y ropa de repuesto para después de la actividad.

## 6. CUOTAS DE INSCRIPCION

La cuota de participación a una de las actividades (teórica o práctica) es:

- Socios: 4 euros
- No socios: 10 euros

La segunda actividad no tiene coste adicional

El pago se efectuará, en el plazo indicado en el apartado siguiente, mediante transferencia a la cuenta:

Banco Cooperativo Español  
IBAN CODE: **ES15 0198 0500 8220 3293 7225**

Indicando el nombre del o de los participantes y como concepto: CURSO ORIENTACIÓN

## 7. INSCRIPCIONES

Por **correo electrónico** en la dirección [sad@ares-resvol.es](mailto:sad@ares-resvol.es), rellenando el formulario adjunto y adjuntando el justificante de pago. En el mismo formulario podrán inscribirse varias personas o patrullas ya sea la charla teórica, o a la fase práctica. Se contestarán todas las inscripciones recibidas.

La **fecha y hora límite** para formalizar la inscripción será el **miércoles 5 de Octubre a las 20:00 horas**.

Esta actividad se desarrolla bajo la responsabilidad de cada participante. Este entrenamiento no se considera una actividad dirigida por la Asociación ni la Sección de Acción Deportiva de ARES, sino como un entrenamiento individual para el que ARES pone los medios necesarios a disposición de cada socio y sus invitados.

Para cualquier consulta o aclaración pueden dirigirse a [sad@ares-resvol.es](mailto:sad@ares-resvol.es) o en el teléfono 625 050 967 (Eduardo Escudero).



La zona donde se realizará la fase práctica es la de color verde a la derecha de la población  
El punto de encuentro es el señalado con los dos círculos concéntricos