

II JORNADA DE FORMACIÓ PER A PROFESSORAT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Complex Educatiu de Tarragona, Dimecres 24 de Febrer 2010

Taller de curses d'orientació

per Eduard Vizcaya
Club Montsant Orientació
www.clubmontsant.org

Què son les curses d'orientació?



Modalitats?



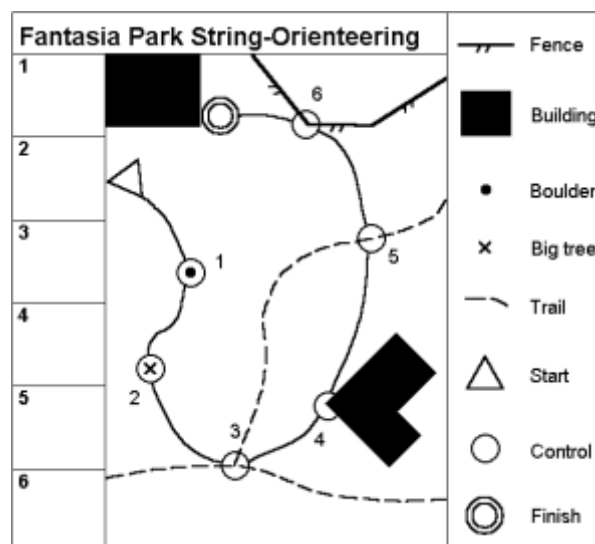
Història



Les curses d'orientació com a eina educativa



<http://www.documents.orientacio.org/documents/document.html>



CEIP DELS PALLADESOS

ESCALA 1:500

Jornada d'iniciació a les curses d'orientació.
1a Sessió: Dissabte 25 d'Abril de 2009



- Bosc
- Terreny obert
- Zona pavimentada
- Zona coberta
- Edifici
- Sotabosc
- Arbre
- Element d'aigua/font
- Fanal
- Paperera
- Construcció petita
- Forat
- Tallat de terra
- Tanca impassable
- Tanca passable
- Escala
- Porteria

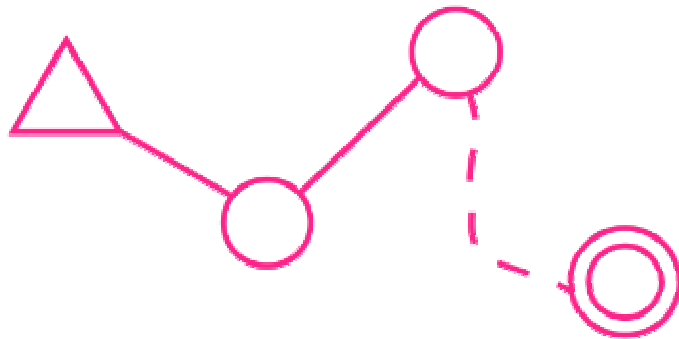
Amb el suport tècnic de:



Què necessitem per córrer?



Què necessitem saber?



Llegenda curses d'orientació ISOM2000

	101	Corba de nivell
	102	Corba de nivell mestra
	103	Corba de nivell auxiliar
	104	Linia de pendent
	105	Valor d'alçada d'una corba
	106	Tallat de terra passable
	106.1	Tallat de terra passable: línia principal
	106.2	Tallat de terra passable: línia de pendent
	107	Mur de terra, alçada > 1m
	108	Mur de terra petit o en runes, alçada > 0.5m
	109	Rasa d'erosió profunda, profunditat > 1m
	110	Rasa d'erosió, 1m > profunditat > 0'5m
	112	Monticle, alçada > 1m, diàmetre < 5m
	113	Monticle allargat, alçada > 1m, long < 12m, ample < 4m
	115	Depressió petita, profunditat > 1m, diàmetre > 2m
	116	Fossat, profunditat > 1m, diàmetre > 2m
	117	Terreny irregular
	118	Element característic del terreny
	201	Tallat de roca o terra impassable
	201.1	Tallat de roca o terra impassable
	202	Espadat o pilar de roca
	203	Tallat de roca passable, alçada > 1m
	203.1	Tallat de roca passable, alçada > 1m
	204	Fossat rocós o de terra perillós
	205	Cova
	206	Roca, alçada > 1m
	207	Roca particularment gran, gegant símbol 202
	208	Terreny rocós
	208.1	Terreny rocós
	209	Conjunt de roques
	210	Terreny pedregós
	211	Terreny arenós/sorra/grava
	212	Aflorament rocós
	301	Llac/aigua
	301.1	Línia de riba impassable
	302	Estany < 1mm2 al paper
	303	Fossat amb aigua
	305	Curs d'aigua passable, 2m < amplada < 5m
	306	Curs d'aigua passable petit, amplada < 2m
	307	Curs d'aigua interinent/estacional
	308	Línia pantanosa
	309	Zona pantanosa impassable
	309.1	Línia de riba pantanosa
	310	Zona pantanosa
	310.1	Zona pantanosa petita
	311	Zona pantanosa indefinida/estacional
	312	Font
	313	Déu/neixement d'aigua
	314	Element característic d'aigua

	501	Autopista
	501.1	Autopista en construcció
	502	Carretera nacional, ample > 5m
	502.1	Carretera nacional en construcció
	503	Carretera comarcal 3m < ample < 5m
	503.1	Carretera comarcal en construcció
	504	Pista transitable, ample < 3m
	505	Camí transitable, ample < 3m
	506	Camí no transitable gran
	507	Sender
	508	Sender poc visible
	509	Tall linial al bosc < 5m d'ample
	512	Pont/pas
	515	Línia de ferrocarril
	516	Línia de mitja tensió
	517	Línia d'alta tensió
	518	Túnel
	518.1	Túnel petit
	519	Mur de pedra
	520	Mur pedra en runes
	521	Mur pedra impassable, alçada > 1.5m
	522	Tanca passable, alçada > 1.5m
	523	Tanca en runes
	524	Tanca impassable
	525	Punt de pas
	526	Construcció
	526.1	Petita construcció
	527	Àrea privada
	527.1	Àrea privada
	528	Àrea permanentment prohibida
	528.1	Línia de limit
	529	Àrea asfaltada
	529.1	Línia de limit
	530	Ruïna
	530.1	Ruïna petita
	531	Camp de tir
	531.1	Camp de tir: objectiu
	532	Creu, tomba
	533	Conducció passable
	534	Conducció impassable
	535	Torre o piló alt
	536	Torre o piló petit
	537	Fita
	538	Niu artificial
	539	Element característic artificial
	540	Element característic artificial
	601	Línia de Nord
	601.1	Línia de Nord
	602	Marca de registre
	603	Cota
	603.1	Valor de cota

	401	Terreny net obert
	402	Terreny net semiobert
	403	Terreny rústic obert
	404	Terreny rústic semiobert
	406	Bosc/vegetació, reductor 60/80% velocitat
	407	Sotabosc, reductor 60/80% velocitat
	408	Bosc/vegetació, reductor 20/60% velocitat
	409	Sotabosc, reductor 20/60% velocitat
	410	Bosc/vegetació impassable
	411	Bosc/vegetació una direcció permet correr
	411.1	Bosc/vegetació una direcció permet correr
	411.2	Bosc/vegetació una direcció permet correr
	412	Terreny de cultiu
	412.1	Punt de vegetació
	413	Vinya
	414	Línia de límit
	415	Terreny sembrat
	416	Límit de vegetació
	418	Soca/element de vegetació característic
	419	Arbre aïllat, característic, o ambdós
	420	Punt de vegetació característic

	701	Sortida
	702	Punt de control
	703	Número de control
	704	Línia
	705	Ruta senyalitzada
	706	Meta
	707	Límit impassable
	708	Pas obligat
	709	Àrea prohibida
	710	Àrea perillosa
	711	Ruta prohibida
	712	Punt de primers auxiliis
	713	Punt d'avitallament

Ejemplo Prueba IOF
 H45, H50, D21

5	7.6 km	210 m
1 101		
2 212		
3 135		
4 246		
5 164		
6 185		
7 178		
8 147		
9 149		

Ejemplo Prueba IOF ← Nombre Prueba
 H45, H50, D21 ← Categorías

5	7.6 km	210 m
A	B	C
D	E	F
G	H	

← I - N° Carrera
 II - Longitud (Kms)
 III - Desnivel (ms)

- A - Número de orden del Control
- B - Código del Control
- C - Cual de varios objetos similares
- D - Características objeto del Control
- E - Aspecto
- F - Dimensiones / Combinaciones
- G - Situación de la baliza en el control
- H - Otras informaciones

C Cual de los objetos similares

0.1		El más al Norte
0.2		El más al Sur-Este
0.3		El superior
0.4		El inferior
0.5		El del medio

D Formas del terreno

1.1		Terraza
1.2		Espolón, Saliente
1.3		Vaguada
1.4		Talud, Escarpado
1.5		Cantera, Gravera
1.6		Montículo de Tierra
1.7		Barranco
1.8		Surco sin agua
1.9		Colina
1.10		Cota
1.11		Collado
1.12		Depresión
1.13		Depresión pequeña
1.14		Foso
1.15		Terreno accidentado. Topera, conejera
1.16		Hormiguero, termitero

D Objetos artificiales

5.1		Carretera, camino
5.2		Camino, Sendero
5.3		Camino de herradura
5.4		Puente
5.5		Línea eléctrica
5.6		Poste de línea eléctrica
5.7		Túnel
5.8		Muro, tapia
5.9		Cerca
5.10		Punto de paso
5.11		Edificio
5.12		Pavimento
5.13		Ruinas
5.14		Tubería
5.15		Torre
5.16		Torre de observación
5.17		Hito, mojón
5.18		Pesebre
5.19		Carbonera
5.20		Monumento o Estatua
5.23		Pasaje
5.24		Escalera

D Rocas y pedregales

2.1		Cortado rocoso
2.2		Aguja rocosa
2.3		Cueva
2.4		Roca
2.5		Zona rocosa
2.6		Grupo de rocas
2.7		Pedregal
2.8		Afloramiento rocoso
2.9		Paso estrecho

D Vegetación

4.1		Campo abierto
4.2		Poco arbolado
4.3		Esquina de bosque
4.4		Claro
4.5		Espesura
4.6		Barrera vegetal
4.7		Linde de vegetación
4.8		Bosquecillo
4.9		Árbol peculiar
4.10		Tocón, Tronco

D Agua y embalses

3.1		Lago
3.2		Charco
3.3		Foso con agua
3.4		Río, arroyo
3.5		Acequia, canal
3.6		Embalse estrecho
3.7		Embalse
3.8		Terreno firme en zona pantanosa
3.9		Fuente, pozo
3.10		Manantial
3.11		Tanque de agua, Abrevadero

D Objetos especiales

6.1		Objeto particular
6.2		Objeto particular

D Objetos Nacionales especiales

7.n		Nombre	Descripción.
-----	--	--------	--------------

E Aspecto

8.1		Bajo
8.2		Suave, poco profundo
8.3		Profundo
8.4		Cubierto de vegetación
8.5		Despejado
8.6		Rocoso
8.7		Pantanoso
8.8		Arenoso
8.9		Coníferas
8.10		Caducifolias
8.11		Ruinas

G Situación baliza de control

11.1		Al Nor-Este (Exterior)
11.2		Borde Sur-Este
11.3		Al Oeste (Interior)
11.4		Esquina Este (Interior)
11.5		Esquina Sur (Exterior)
11.6		Punta Sur-Oeste
11.7		Curva
11.8		Fin Nor-Oeste
11.9		Parte más Alta (superior)
11.10		Parte más Baja (inferior)
11.11		Lo más Alto
11.12		Debajo
11.13		Al pie (sin dirección)
11.14		Al pie Al Nor-Este
11.15		Entre

D E F G

				Entre espesuras
				Entre Roca y Cota.

H Otras informaciones

12.1		Primeros auxilios
12.2		Avituallamiento
12.3		Radio Transmisiones
12.4		Control - Test

F Dimensiones

9.1	2.5	Altura o profundidad
9.2	8 x 4	Tamaño
9.3	0.5 / 3.0	Altura en cuesta
9.4	2.0 / 3.0	Altura de dos elementos

F Combinaciones

10.1		Cruce
10.2		Bifurcación

D E F

			Cruce de Senderos
			Cruce de camino con río
			Bifurcación de caminos
			Bifurc. de río con embalse estrecho

Instrucciones especiales

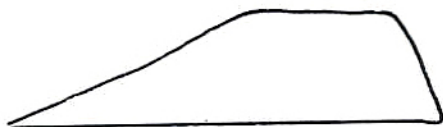
13.1		60 m	Seguir desde el Control 60 m de ruta balizada.
13.2		300 m	Seguir 300 m de ruta balizada entre controles.
13.3			Punto o puntos de paso obligatorio.
13.4			Paso obligatorio exterior a límites de superficies.
13.5		50 m	Ruta balizada 50m hasta el cambio de mapa.

Tipo de recorrido desde el último control hasta la Meta

14.1		400 m	Recorrer los 400m de ruta balizada desde el último Control hasta la Meta.
14.2		150 m	150m desde el último Control hasta la Meta. Ir hasta fin del embudo, y seguir el balizado.
14.3		380 m	380m desde el último Control hasta la Meta. Sin balizado. Ir hasta el final.



1



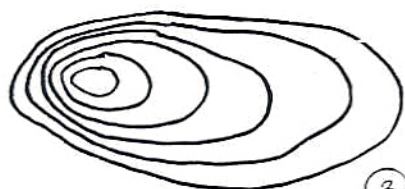
A



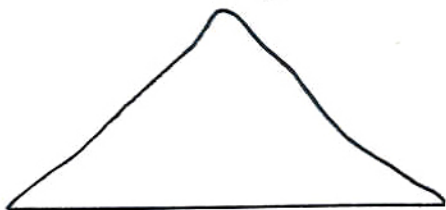
2



B



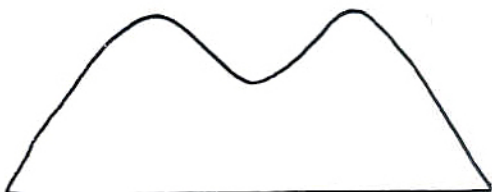
3



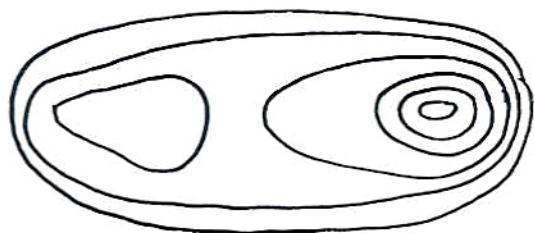
C



4



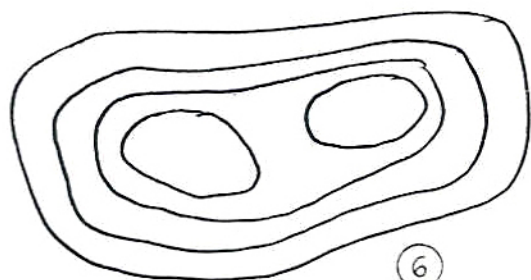
D



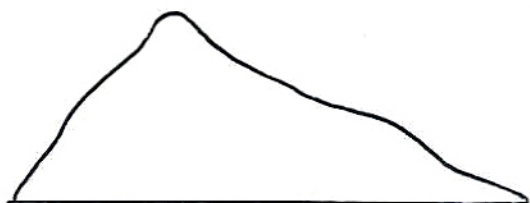
5



E



6



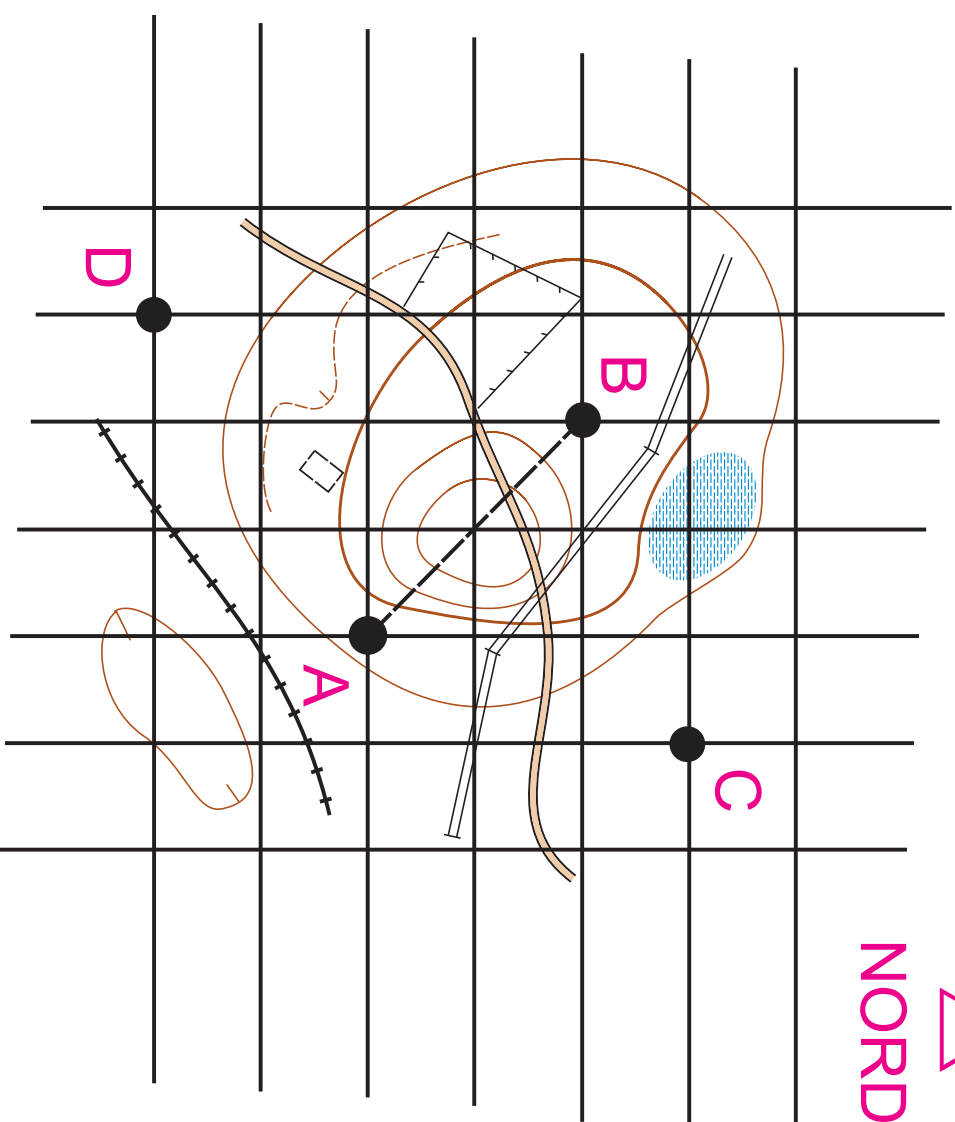
F

Com fer servir la brúixola?

ESCALA 1.50000

EQUIDISTÀNCIA 5m

△
NORD



www.clubmontsant.org

www.orientacio.org

<http://route gadget.orientacio.org/index.htm>

<http://www.documents.orientacio.org/documents/document.html>

www.eduvizcaya.net

