

Juez de línea

ORIENTACIÓN EN CABRA: FASE DOS



Fernando Santoyo Medina

*Director de la escuela de técnicos de la
Federación Española de Orientación*

*H*abitualmente, los trabajos resultantes de la celebración de un gran evento no sólo redundan en la realización en sí sino que pueden servir como plataforma para futuras actividades. Ello por ejemplo queda muy claro en la realización de un Mundial de fútbol o Juegos Olímpicos; el alto coste de la construcción de instalaciones se compensa posteriormente con el aprovechamiento de estas para fines diversos. Otras obras, como infraestructuras, hoteles, etc, también resultan provechosas para la población y ciudadanía en general. Todo ello sin contar con el impacto económico directo derivado de la asistencia de los deportistas y delegaciones y de los espectadores provenientes de todo el mundo.

En nuestro caso, y a pequeña escala, uno de los objetivos propuestos cuando programamos una prueba de envergadura como el III Trofeo era su efecto multiplicador para propiciar nuevas, futuras y diversas actividades. La inversión, que además no era excesiva, en la realización de nuevos mapas, así como el conocimiento del pueblo y los terrenos e infraestructuras por parte de los asistentes podía servir para generar más actividades sin costes adicionales.

Ello sería una segunda fase, que podríamos llamar de consolidación y promoción, de la práctica de este deporte en nuestra villa, y que seguiría a una primera fase, des descubrimiento y iniciación, que abarcaría desde la realización de los primeros mapas y trofeos hasta la conclusión de la tercera edición. En esta segunda fase, no sólo se consolidaría la orientación en Cabra, sino que se impulsaría y promocionaría en toda la comarca de Sierra Mágina, con potenciales buenos terrenos en otros términos municipales, amén de poder realizar mapas urbanos en localidades como Huelma, Cambil, Jódar, Bélmez, etc.

Pasaremos pues a enumerar y comentar las actividades realizadas, provechosas tanto para aquellos que organizan o participan como para la propia población de Cabra. En todas ellas, el apoyo decidido de la Alcaldía, con José Rubio Santoyo a la cabeza, así como la Asociación Arturo Cerdà y Rico, parte viva de nuestra población, ha continuado siendo básico para que se hayan podido llevar a cabo.

CAMPEONATO DE ANDALUCIA MILITAR 2007

Celebrado en mayo, reunió de un grupo de 80 militares llegados de toda Andalucía. El Campeonato de Andalucía Militar se celebraba como paso para el Campeonato de España en junio en Granada. Los militares asistentes, con altos mandos a la cabeza, destacaron la hospitalidad y generosa acogida del Ayuntamiento y las gentes de Cabra.



I CURSO DE INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN DE LA ADR

Una de las actividades directas resultantes del evento de abril era la convocatoria de un curso de iniciación del deporte de orientación en Sierra Mágina, por parte de la Asociación para el Desarrollo Rural de Sierra Mágina. El último fin de semana de agosto se celebró finalmente el curso, dirigido a la población en general, si bien, incidiendo de forma especial en el colectivo de monitores y animadores deportivos.



Los objetivos del curso eran: que los futuros orientadores conocieran las características generales del deporte de orientación, la interpretación del mapa, las técnicas elementales para practicar este deporte, y los recursos didácticos, materiales y ejercicios necesarios para poder organizar actividades sencillas. El propósito de la ADR Sierra Mágina era promocionar este bello deporte en la comarca de Sierra Mágina a partir de lo trabajado ya, de tal forma que durante estos tres días los asistentes recibieron las nociones básicas y necesarias para la introducción de este deporte en nuestra tierra, dado que todos provenían de diversas poblaciones de la comarca (Cabra, Cambil, Huelma, Jódar, etc).

Hasta una veintena de jóvenes participaron en el curso resultando una amena experiencia dado el interés demostrado, especialmente durante las sesiones prácticas llevadas a cabo en diversos emplazamientos de Cabra:

- casco urbano para actividades de lectura de mapa por líneas, elecciones de ruta y colocaciones de controles...
- el bonito paraje anexo a "Las Hermanillas" para orientación por grandes referencias, trazado de rumbos, resituación y puntos de ataque...

- en la plataforma de “Los Romerales”, en lo que fue la zona central de competición del III Trofeo, para excursión-o, ejercicio en estrella y seguimiento de líneas.

Las clases teóricas se celebraron en un aula del Ayuntamiento y una vez finalizado el curso, se expidió un certificado a los asistentes.

La Asociación para el Desarrollo Rural de Sierra Mágina fue la promotora e impecable organizadora del evento por medio de su técnico de Deportes, Camilo Hernández. El Ayuntamiento de Cabra del Santo Cristo, la Asociación Cultural Arturo Cerda y Rico y la Federación Andaluza de Orientación, fueron los colaboradores, siendo el ponente quien suscribe, como director de la Escuela Española de Técnicos de Orientación de la Federación Española de Orientación.

El balance fue muy positivo, ya que los asistentes podían comenzar a organizar actividades relacionadas con este deporte que supusieran, aparte de la promoción y práctica deportiva de la orientación en esta comarca, su definitiva introducción en Jaén, pues se trata de la única provincia Andaluza que aún no tiene ningún club de orientación



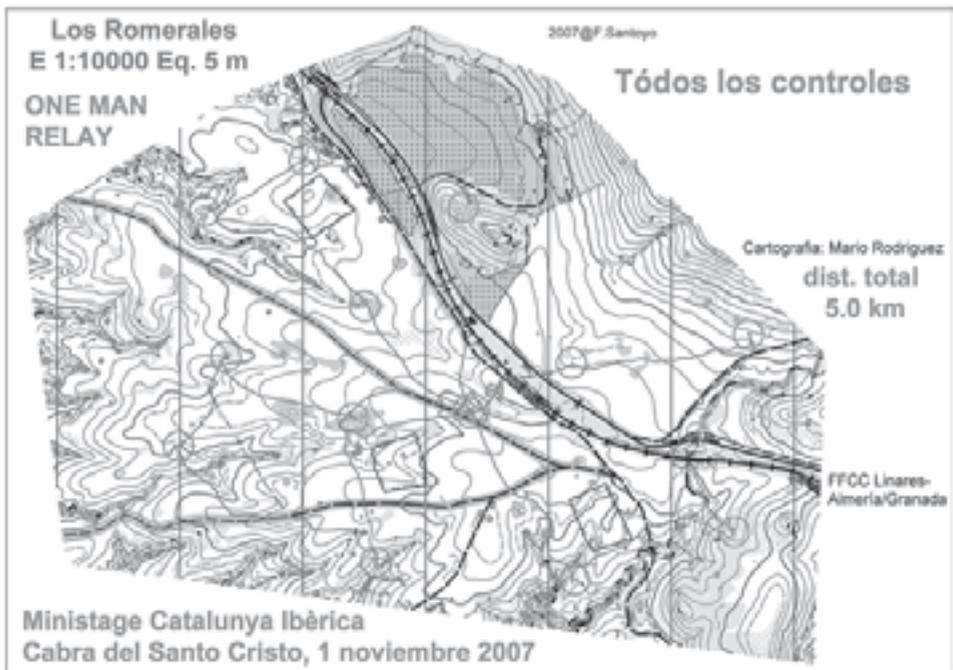
STAGE CATALUNYA IBÉRICA 2007

Un grupo de orientadores catalanes realizó un pequeño “stage” de entrenamiento en el puente de Todos los Santos, de camino al Trofeo Ibérico de Orientación a celebrar en Campillos (Málaga).

El programa realizado fue: madrugada 1 noviembre: llegada desde Barcelona, y descanso en Cabra. 1 noviembre mañana: Sesión 1, "one man relay". Mediodía: comida-tapeo en Cabra. Tarde: sesión 2 relocalización y memoria. Traslado hasta Campillos y alojamiento. 2 noviembre: "Model Event" y "Esprint" Trofeo Ibérico. 3 noviembre: Carrera Larga Trofeo Ibérico. 4 noviembre: Carrera Media Trofeo Ibérico.

Los objetivos de los entrenamientos fueron: Entrenar la metodología de relevos, leer de forma precisa la descripción de control y buscar el elemento y no la baliza, y trabajar la técnica de la memoria y la relocalización mediante la concentración. Las condiciones de realización establecían sesiones suaves de una hora máximo, de cara a no fatigar corporalmente al orientador/a y poder rendir al máximo en el Trofeo Ibérico. El tiempo atmosférico fue perfecto, día de sol radiante sin calor.

El ejercicio 1 fue un "One Man Relay", los participantes habían de realizar una carrera subdividida en 3 bucles. Cada uno tenía un orden diferente de bucles, si bien al final todos hacían el mismo orden de controles. Para trabajar la descripción de control se colocaron diversas balizas trampa. La valoración fue del todo interesante, sólo 1 no falló ningún control, a pesar de haber sido advertidos de la existencia de las balizas falsas. Algunos llevaron un gps que indicó fielmente la ruta seguida en el terreno, fallo incluido.

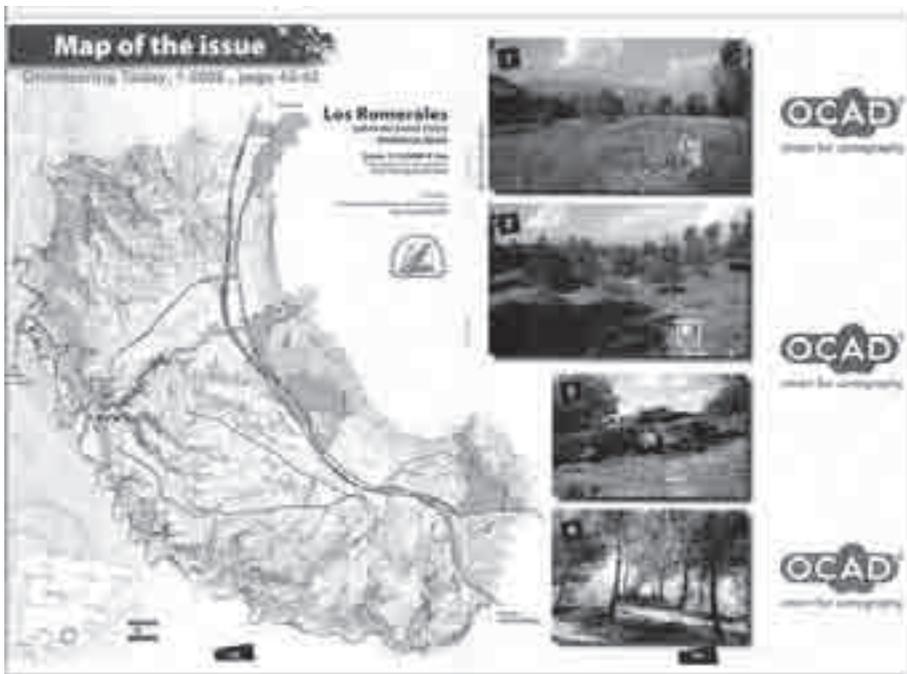


El ejercicio 2 fue una sesión de memorización y relocalización donde los participantes iban por parejas, unos tenían las balizas pares en su mapa y otros las impares, habiendo de guiar alternativamente el uno al otro memorizando y resituándose al llegar a la baliza.

Los resultados: De los 7 corredores, 3 consiguieron hacer pódium en sus categorías, y los demás realizaron buenas carreras que les permitieron en algún caso el ascenso de categoría para la temporada 2008.

MAP OF ISSUE EN ORIENTEERING TODAY

El primer número del 2008 de la revista internacional de orientación *Orienteering Today* llegó a cientos de buzones de todo el mundo con el mapa de Los Romerales en sus páginas centrales 42 y 43. La sección “map of issue” está dedicada a un mapa y terreno de gran calidad y especiales características para la práctica de la orientación. Enviada en su momento a la redacción de la revista, no dudaron ni un momento en publicarlo y solo pidieron que se diera la autorización para ello a la entidad propietaria, en este caso la FADO. El mapa aparece con 4 puntos de control y las correspondientes fotos del emplazamiento.



CONCENTRACIÓN DE LA SELECCIÓN ANDALUZA PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA 2008

Ya durante la realización del WRE en abril, y conocedores del lugar y tipo de terreno del Campeonato de España 2008 en Calasparra (Murcia), Mario Rodríguez y quien suscribe plantearon la posibilidad de hacer una concentración o “stage” en Cabra en la primavera del 2008 para preparar dicha competición. El extraordinario parecido del tipo de terreno

de Los Romerales con las zonas de competición de la Sierra del Molino podía servir para entrenar a la perfección las técnicas de orientación, elecciones de ruta, características del mapa para dicho terreno y el desplazamiento físico sobre éste que a la postre se utilizaría en la competición.

La posibilidad de poder realizar la concentración en la propia Murcia pospuso durante un tiempo el proyecto. Finalmente, por diversos impedimentos se reprimió el proyecto en Cabra y

una vez el visto bueno de la FADO y la disposición de un grupo a poder entrenar, se puso manos a la obra con la planificación de entrenamientos y trazados de circuitos por quien suscribe y la planificación general (difusión, copias de mapas, inscripciones) realizada por Juan Manuel Casado, compañero y nuevo presidente del Club de Orientación Veleta, y uno de los mejores corredores estatales (quedó 3º en la Carrera WRE de Cabra).



Así, una vez celebrado el Trofeo Martin Kronlund en Madrid, antesala de los Campeonatos de España, en el comienzo de semana santa, nos desplazamos hasta Cabra, una vez más, y desde la noche del mismo domingo de Ramos preparamos con la ilusión de siempre esta nueva actividad orientadora. En total, 5 sesiones de entrenamientos, una de durada media y las otras 4 cortas, a realizar a ritmo físico medio (por quedar sólo dos días para las competiciones, de cara a evitar un

cansancio muscular excesivo así como posibles lesiones de última hora), y con máxima atención a los aspectos técnicos y de tipo de desplazamiento (subidas, bajadas, correr en la vertiente y entre la vegetación baja). Contamos además con el sistema *Sportident*, el software electrónico que permite validar los circuitos y saber los parciales en cada control y tiempo total de cada corredor. Belén Mejías, habitual participante en nuestros trofeos y técnico nacional en este sistema, fue la encargada de llevarlo a buen puerto con una perfecta gestión y manejo.

El martes por la mañana, en otro luminoso día, Los Romerales volvían a darnos la bienvenida a los 13 participantes, llegados desde Cádiz, Huelva, Sevilla, Granada y Córdoba. El mejor terreno de entrenamiento por cuanto su similitud nos esperaba. La primera sesión fue un circuito de Distancia Larga reducida con algunos tramos largos donde había diferentes elecciones de ruta, la característica técnica principal de esta modalidad. Los circuitos se adaptaron a cada participante, siendo 8150 m. para los hombres, 6500 m. para las mujeres y hombres veteranos, y 3500 m. para los cadetes.



A continuación, un ejercicio de rumbos con brújula, de cara a entrenar la navegación en terreno llanos y de posicionar correctamente y en todo momento el mapa respecto al terreno.



Al mediodía, de vuelta a Cabra y a comer al popular Alcayata (bar Jardín), donde este tapa y tapa se pudieron volcar los resultados en el ordenador conseguidos por las tarjetas de control electrónicas. El Alcayata sería el centro de reunión de toda la concentración para desayunar, comer y reponer fuerzas.

Descanso y por la tarde, carrera Esprint en el pueblo. En los Campeonatos de España también había una carrera Esprint en el pueblo, en este caso Calasparra.

Por ello resultaba interesante realizar un entrenamiento de este tipo, y en efecto se realizó teniendo presente que dos de los presentes, Fernando Soriano del COUH y Juanma Casado, estaban clasificados para esta prueba. El circuito Esprint fue diseñado para trabajar las elecciones de ruta en zona urbana, así como subidas y bajadas a un ritmo intenso. La salida

y llegada se situó en esta ocasión en a Ermita de San Antonio, en la entrada principal del pueblo.

Con este entrenamiento concluía el primer día de la concentración. Desplazamiento hasta la Casa de la Pradera, alojamiento procurado por el Ayuntamiento e Cabra a los participantes, y ampliamente alabado por estos debido a su belleza y su buen acondicionamiento: un total de 8 camas preparadas, baño con agua caliente y gran salón con chimenea, en donde se echaron unos leños y se pudo disfrutar de una buena candela. Una nueva muestra de la hospitalidad y cariño con que el pueblo acoge a los deportistas de orientación. Una charla técnica comentando los ejercicios del día, insistiendo en algunos conceptos técnicos y físicos, dio paso a la cena en el Alcayata y a descansar para el día siguiente.

El segundo día se había programado una simulación de relevos, otra de las pruebas de los campeonatos. En este caso era el "one man relay" que ya se había realizado con la expedición catalana del noviembre. Como en esa ocasión, también se dispusieron balizas trampa para posibilitar una mayor concentración de los corredores; la prueba de relevos presenta balizas de dispersión muy juntas y es habitual que los corredores piquen una que no es, con el estrés competitivo... hecho que comporta la descalificación de todo el equipo, corredor afectado y los otros dos compañeros aunque estos hayan realizado bien su posta. Salida en masa de todos y a realizar los tres bucles. En esta ocasión dos corredores picaron en una baliza trampa, lo que sirvió en la reunión técnica para insistir en estar atentos y mirar siempre el número de descripción del control. El segundo ejercicio del día también fue similar al de noviembre, un



ejercicio de memoria y localización por parejas. El objetivo era esencialmente técnico, el desarrollar estas dos habilidades, con lo cual se dio la opción de hacerlo caminando para no acumular cansancio. Traslado a Cabra, almuerzo y reunión final para hacer los últimos comentarios. Una vez concluida algunos integrantes marcharon a su domicilio, otros ya hacía Murcia y otros descansaron esa tarde y noche en Cabra, para recoger el jueves por la mañana y marchar tranquilamente hacia Calasparra, para coger el dorsal y realizar una carrera modelo (model event) previa a las cuatro pruebas a desarrollar los siguientes tres días.

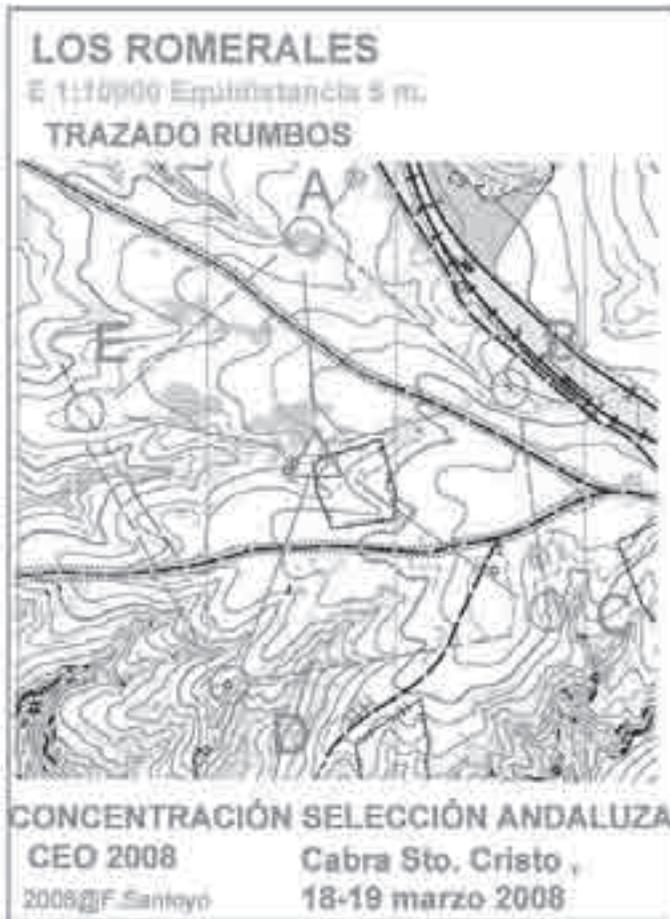
La experiencia fue, por tanto, extraordinaria y el recuerdo excelente. Y su huella destacable en los resultados:

- Juanma Casado Subcampeón de España Distancia Media, 6o Distancia Larga (que además era WRE, igual que en Cabra en abril, una similitud más) , 5o en el Esprint.
- Fernando Soriano 14o en Distancia Larga, 10o en Distancia media y 9o en el Esprint.
- Raúl Exposito 11o en Distancia Media, 11o en el Esprint.

Los 3 corredores realizaron el relevo del equipo 1 de Andalucía en dicha prueba quedando en tercera posición.

- Belén Mejías: 7a en Distancia Larga y tercera clasificada junto con Aurora Baena y Paula Gil en el equipo de relevos 1 de Andalucía femenino.
- Manolito quedó 8o en Distancia Media, corriendo en H14.

En la web de Cabra, así como en la de la FADO, se publicaron sendos artículos sobre la concentración.



CONVOCATORIA IV TROFEO ACACYR

Realizada en enero del 2008, una vez tenida la información técnica y el cartel, fue enviada a los clubes andaluces para su difusión. De nuevo puntuable para la Liga Andaluza, el formato es el mismo del I y II Trofeo, un entrenamiento, carrera media, carrera nocturna y carrera Esprint, con la habitual buena organización, obsequios para los participantes y hospitalidad del pueblo de Cabra. Como novedad técnica, la ampliación del mapa de Las Hermanillas, donde se correrá la Distancia Media.

HACIA EL FUTURO

La fase 2 pasa por continuar potenciando la organización de actividades, así como poder ofertar jornadas de entrenamiento para grupos de orientadores europeos, aprovechando sus visitas en invierno o primavera, y la oferta de alojamientos de buena relación calidad/precio en Cabra (apartamentos en el casco urbano y los Albergues y camping de la estación).