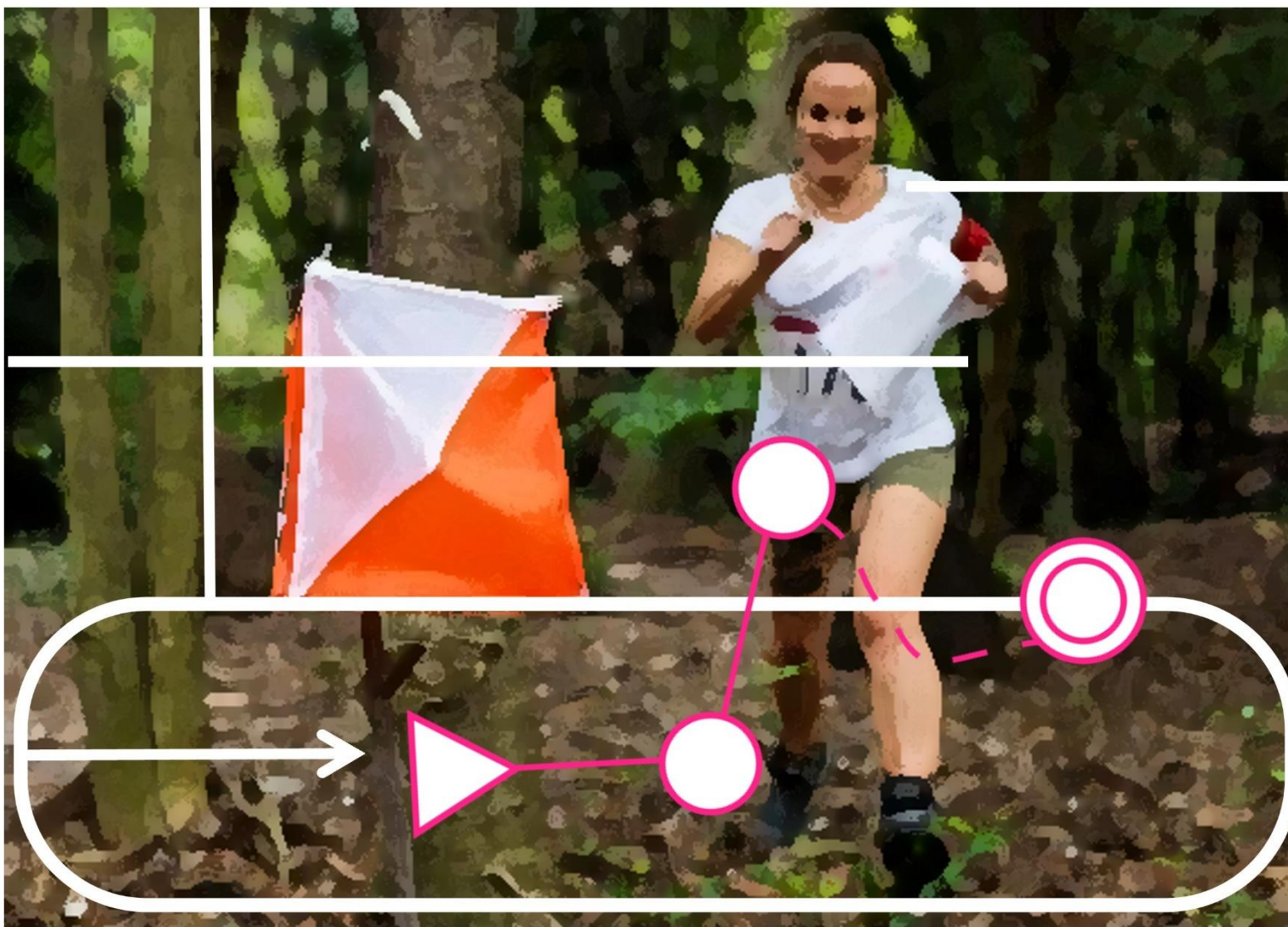




**PROGRAMA SOMOS DEPORTE 3-18
DE CASTILLA-LA MANCHA
FASE PROVINCIAL DE ORIENTACIÓN
TOLEDO
CURSO ESCOLAR 2025-2026**



CASTILLA-LA MANCHA
Somos deporte



ENTRENAMIENTO STA. BÁRBARA

**PROGRAMA SOMOS DEPORTE 3-18 DE CASTILLA-LA MANCHA
FASE PROVINCIAL DE ORIENTACIÓN TOLEDO
CURSO ESCOLAR 2025-26
ENTRENAMIENTO SANTA BÁRBARA – RECORRIDO GUIADO**

El domingo 18 de enero de 2026 se va a desarrollar el entrenamiento previo al Campeonato Escolar Provincial de Orientación 2026 (CEPO'26).

1. HORARIO

Salidas a partir de las 10:30 horas.

Monitores y acompañantes: Podrán salir a la vez que los escolares.

- 10:30 a 11:30 horas: Recorrido guiado con Monitor.
- 11:30 a 13:30 horas: Recorridos clásicos de dificultad creciente, individual, por parejas y familiar.
- * 11:00 a 13:00 horas: MikroSprint en la pista Norte en el exterior del Polideportivo

2. CENTRO DE COMPETICIÓN

Estará situado junto al polideportivo municipal de Santa Bárbara (Toledo).



3. INFORMACION GENERAL

Toda la información relacionada con la competición, está disponible en la siguiente dirección: <https://www.orientoledo.es/cepo/0-entrenamiento-en-santa-barbara-toledo/>

4. PROGRAMA SOMOS DEPORTE 3-18

Los escolares deberán ser autorizados para participar en dicho programa por los padres, madres o tutores legales, mediante la cumplimentación y presentación del formulario habilitado a través de la secretaría virtual de la plataforma educativa Educamos C-LM (<https://educamosclm.castillalamancha.es>).

Todos los participantes deberán cumplimentar los siguientes trámites administrativos:

- ✓ Antes del inicio de cada competición o encuentro, todos los participantes deberán presentar al árbitro, juez o, en su caso a la entidad organizadora, la documentación que acredite su identidad.
- ✓ Tramitar la autorización para poder participar en Deporte en Edad Escolar.
- ✓ Que su centro escolar les incluya en alguno de sus equipos.

Podéis consultar los tutoriales para el registro de deportistas, entidades y entrenadores en <https://www.orientoledo.es/cepo/>

5. RUTAS DE AUTOBUSES

No se monta este servicio.

6. INFORMACIÓN TÉCNICA

Os adelanto la actividad que durante la jornada de domingo van a realizar nuestros jóvenes orientadores y la finalidad que se persigue con cada uno de los ejercicios prácticos que hemos montado. De esta manera y con vuestra ayuda, esperamos conseguir el máximo aprovechamiento de la actividad.

- **Finalidad del Entrenamiento Técnico.**

- ✓ Dotar a nuestros jóvenes escolares de unos conocimientos técnicos mínimos para poder completar los recorridos del futuro Campeonato Escolar Provincial de Orientación con seguridad y eficacia.
- ✓ Proporcionar a nuestros jóvenes un contacto directo con la naturaleza, incidiendo en los valores de respeto y amor por nuestro medio ambiente.
- ✓ Romper la barrera entre los chicos y un medio desconocido como es el bosque. Con unos sencillos conocimientos serán capaces de moverse en ese entorno con total seguridad.
- ✓ Servir de selección entre los escolares de un mismo centro, ya que las jornadas de difusión van dirigidas a todos los chicos de un mismo curso y centro escolar, mientras que este entrenamiento está preparado para aquellos que realmente tienen interés por este deporte. Con este entrenamiento pensamos reforzar su

motivación, cuando comprueben que son capaces de completar por si mismos los diferentes ejercicios satisfactoriamente.

- **Técnicas de Orientación**

Para poder completar eficazmente los recorridos que se preparan en el Campeonato Escolar es muy útil que los chicos que van a participar conozcan y apliquen las siguientes técnicas de Orientación:

➤ **Orientar el mapa.**

Durante todo el recorrido es importante que el mapa que lleva el orientador esté colocado de manera que los diferentes elementos que en el aparecen reflejados mantengan la misma posición relativa que tienen en la realidad. Esto se puede conseguir de dos maneras:

- Identificando algunos elementos en el bosque y su representación en el mapa, y girando el mapa hasta que tengan una posición relativa lo más similar posible.
- Con la brújula. Situando la brújula sobre el mapa y en posición horizontal girar el conjunto hasta poner la aguja en paralelo con las líneas norte-sur del mapa (la parte roja de la aguja debe señalar al norte del mapa).

➤ **Colocación del orientador.**

Para una óptima transferencia mapa-terreno, el orientador se debe colocar (en relación con el mapa) de manera que el tramo que va a realizar lo tenga frente a él. De esta manera todos los detalles que es capaz de leer en el mapa los verá, y en la misma situación, con solo levantar la vista y observar el bosque que tiene delante.

➤ **Identificación y progresión sobre elementos lineales.**

Como elementos lineales entendemos todos aquellos situados en el bosque y que tienen su dimensión principal en sentido longitudinal. Los más comunes son caminos, sendas, carreteras y cursos de agua. También son una buena referencia las vallas, muros de piedra, líneas eléctricas, ferrocarriles e incluso las vaguadas y los límites entre diferentes tipos de vegetación o cultivos.

Pues bien, en estas categorías siempre hay una opción para ir de un control al siguiente utilizando como referencia uno o varios de estos elementos. A medida que subimos de categoría se intenta favorecer a aquel que tiene un mejor sentido de la orientación y elige rutas directas, sin embargo siempre habrá una posibilidad de alcanzar el control siguiendo los elementos lineales, aunque el recorrido sea un poco más largo.

- **Ejercicios de asimilación**

- **Recorrido sobre itinerario marcado (con monitor).**

Cada chico porta un mapa de la zona con un recorrido marcado mediante una línea discontinúa de color morado. A lo largo de ese recorrido hay colocadas una serie de balizas en las que el joven deberá “picar” con la pinza. El orientador debe intentar mantenerse sobre la ruta marcada ya que en el mapa no se le indica el lugar exacto donde está la baliza.

El objetivo principal de este ejercicio es que los chicos conozcan cómo se representan los diferentes elementos que puede haber en el bosque y que empiecen a poner en práctica las técnicas de orientación.

- **Competición tipo (individual o en grupo reducido).**

Es un recorrido similar a los que se van a realizar en el Campeonato Provincial Escolar. Cada participante recibirá un mapa con el recorrido pintado, una lista con las referencias de los controles (tarjeta de descripción) y una tarjeta de control (válida para todos los circuitos), donde marcar el paso por los mismos. Habrá diferentes circuitos de dificultad creciente, desde el nº 1 al nº 4.

- **Sigue la línea (individual).**

Este ejercicio está preparado para aquellos que ya han practicado la Orientación con anterioridad. Hay que intentar mantenerse sobre la línea morada pintada en el mapa, a lo largo de la cual se han colocado las balizas. Al no conocer su situación exacta es necesario ceñirse a la línea con la máxima precisión para no saltarnos ninguna. Es el mismo ejercicio de itinerario marcado, pero sin la compañía del monitor.

- **MikroSprint.**

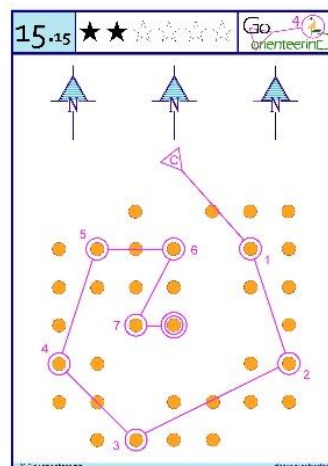
Esta actividad consiste en realizar un recorrido muy corto pasando por los Puntos de Control indicados en el mapa. El mapa es básicamente una red de puntos, similar al que tienen algunos móviles para desbloquearlo.

Se realiza con el apoyo de Sportident, los monitores que estén en esta actividad prestarán una tarjeta Sportident a cada participante para poder realizarla. Hay que picar salida, completar el recorrido y picar meta. A continuación pueden descargar en la Secretaría de esta actividad para comprobar si es correcto y ver el tiempo empleado en realizarlo.

Se puede realizar en cualquier momento dentro del horario de activación marcado.



Modelo de Instalación Mikrosprint



Ejemplo de mapa para Mikrosprint

* Os rogamos encarecidamente que concentréis a todos vuestros chicos en una misma zona y al término de las actividades la misma quede libre de cualquier desperdicio o resto de comida, papeles, envoltorios o latas de bebidas. De esta manera estamos colaborando a concienciar a nuestros jóvenes sobre el cuidado y respeto de nuestro entorno natural y facilitando que en sucesivas ocasiones nos renueven la autorización para utilizar este bosque en el que os encontráis. Nuestro terreno de juego son los bosques, si nosotros mismos no los respetamos y cuidamos que podemos esperar de los demás.

Esperamos que disfrutéis de este extraordinario deporte. Para cualquier duda o aclaración dirigiros a cualquiera de los monitores que hay en los diferentes ejercicios. ¡Ánimo y a por las balizas!

7. CONTACTO

Para cualquier aclaración o sugerencia podéis contactar con:

Vicente Tordera Ovejero (Tito)

Teléfono 661 224 733

e-mail: orientoledo@gmail.com

