



11

Asofotron

# ORIENTACIÓN ORIENTEERING

La orientación es una actividad al aire libre que consiste en la localización de una serie de balizas con la única ayuda de un mapa técnico y de una brújula. Periódicamente, se organizan carreras de orientación en las que los corredores deben de pasar por una serie de puntos de control, en un orden determinado y en el menor tiempo posible. A pesar de que estas pruebas pueden formar parte de competiciones como la Liga Andaluza, la Liga Española o el Circuito Provincial de Málaga, cualquier persona puede participar de manera independiente en estas pruebas.

Estas pruebas se basan en mapas de elaboración propia con un elevado nivel de detalle lo que permite recorrer el terreno y encontrar las balizas. En el sitio web [www.clubcoma.org](http://www.clubcoma.org) podréis encontrar un calendario con las pruebas previstas de realización en toda la provincia de Málaga.

Orienteering is an outdoor sport in which participants are only given a topographical map and a compass and need to find some control points. Orienteering races are organized regularly and competitors need to navigate from arranged point to point moving at speed. Despite these races are part of organized leagues such as Liga Andaluza, Liga Española or Circuito Provincial de Málaga, anyone is eligible to participate in any of them.

These races require a specially prepared orienteering map with extra details to help the competitor to navigate through the competition area and to find the control points. You can check the event calendar on this webpage [www.clubcoma.org](http://www.clubcoma.org) to find out more information about the scheduled races in the province of Malaga.

Para poder realizar esta actividad fuera del calendario oficial es necesario acudir a los circuitos permanentes, es decir, aquellos que disponen de balizas fijas. En la actualidad sólo existe un circuito de estas características en la Serranía de Ronda, en el pinar de Montecorto. Información acerca de los mapas la encontraréis en el Ayuntamiento.

Sin la presión de la competición, la orientación es una de las actividades más adecuadas para realizar en familia ya que favorece el sentido de la orientación, el contacto con la naturaleza y, sobre todo, enseña a leer e interpretar mapas, un conocimiento básico para poder realizar cualquier otra actividad al aire libre con seguridad.

Permanent orienteering courses which have permanent control points are set up to practice this sport without having to wait for an organised event. Nowadays, the course in the pine woods in Montecorto is the only one in the Serranía de Ronda. More information about the maps can be found in the Town hall.

It is an ideal sport to practice with the family, without the pressure of the competition, as you will develop the orienteering and map-reading skills, basic knowledge to practice safely any other outdoor activity. Furthermore, this is a golden opportunity to interact with nature.

Asofotron

EMPRESAS ESPECIALIZADAS /  
ESPECIALISED COMPANIES

[www.clubcoma.org](http://www.clubcoma.org)  
[www.fedo.org](http://www.fedo.org)



Actualmente se dispone de mapas técnicos para la práctica de la Orientación en la Dehesa del Mercadillo (Ronda), Montecorto, Arriate, Jimera de Líbar, Cortes de la Frontera, El Colmenar (Cortes de la Frontera), Genalguacil, Benarrabá.

Technical maps are currently available to practise orienteering in the open woodland called Dehesa del Mercadillo (Ronda) and in the villages of Montecorto, Arriate, Jimera de Líbar, Cortes de la Frontera, El Colmenar (Cortes de la Frontera), Genalguacil y Benarrabá.

## VÍDEOS / VIDEOS



Enlace al video La Orientación en la Educación, de la Federación Española de Orientación, un interesante enfoque pedagógico de este deporte. / Video called *La Orientación en la Educación* (Learning in orienteering) from the Federación Española de Orientación (Spanish Orienteering Association) with an interesting educational approach to this sport.

Video de la prueba de orientación Bandoraid 3.0, el Campeonato de España de Raids de Aventura celebrado en la Serranía de Ronda en el año 2012. / Video about the orienteering race called *Bandoraid 3.0*, the Spanish Championship of adventure sports (Campeonato de España de Raids de Aventura) held in the Serranía de Ronda since 2012.



## ⚠ ATENCIÓN / ATTENTION

- Por favor, respeta la señalización. / Please, respect the signs.
- Cuida de la naturaleza y recoge tus basuras. / Please, respect the signs. Take all litter home and respect nature.
- En verano el riesgo de incendio puede ser muy alto. No hagas fuego. / In summertime, there is a high risk of fire. Do not set any fire.

➤ La ganadería es una de las actividades económicas más importantes de la Serranía de Ronda. Cierra las cancelas al pasar y no molestes a los animales. / Livestock farming is a vital economic activity in the Serranía de Ronda. Therefore, you are asked to take due care to close gates and respect livestock.

## MATERIAL NECESARIO / REQUIRED EQUIPMENT

- Brújula / Compass
- Mapa de orientación / Orienteering map
- Ropa adecuada la estación / Clothes based on the season of the year
- Teléfono / Mobile phone
- Agua / Water
- Botiquín / First-aid kit

