

ORIENTEERING TRAINING: THE MAP	Entrenamiento de orientación: el mapa
1. Contours	1. Curvas de nivel
<p>Contours show the shape of the land. It is important to understand contours. Contour lines join points of equal height. Therefore, the contour line just below a hilltop is a loop. Follow contours down from hilltops to understand the shape of the land.</p>	<p>Las curvas de nivel muestran la forma del terreno. Es importante comprender las curvas de nivel. Las curvas de nivel unen puntos de igual altura. Por lo tanto, las curvas de nivel bajo las cimas son circulares. Sigue las curvas de nivel desde las cimas hacia abajo para conocer la forma del terreno.</p>
<p>Task 1 There are 6 arrows (labelled A-F) on the map. Which arrow best describes the direction in which you are looking in the view?</p>	<p>Tarea 1 Hay 6 flechas en el mapa (etiquetadas de A-F). ¿Qué flecha describe mejor la dirección en la que observas el dibujo?</p>
<p>Task 2 There are 6 points (labelled U-Z) on the map. There are also 6 points (labelled 1-6) on the view. Please describe which points on the map match points in the view. Some don't match!</p>	<p>Tarea 2 Hay 6 puntos (etiquetados de U-Z) en el mapa. Hay también 6 puntos (etiquetados del 1-6) sobre el dibujo. Por favor, describa que puntos en el mapa señalan puntos en el dibujo. ¡Algunos no emparejan!</p>
Map	Mapa
View	Dibujo
Copyright © David Colls 2006. May not be reproduced without permission. Please refer to terms of use at http://orienteering.asn.au	Copyright © David Colls 2006. No puede ser reproducido sin autorización. Por favor ver los términos de uso en http://orienteering.asn.au

ORIENTEERING TRAINING: THE MAP	Entrenamiento de orientación: el mapa
2. Orienting the Map	2. Orientación del mapa
<p>Orienting the map means turning it so that it is correctly aligned with the ground. If your map is not correctly oriented, you will probably run in the wrong direction!</p> <p>The easiest way to orient the map is to use a compass. A compass needle always points to “magnetic north”. Because of this, all orienteering maps also have arrows pointing to magnetic north.</p> <p>Therefore, all you have to do to orient the map, is to turn the map until the map’s magnetic north arrows point in the same direction as the compass’s needle!</p> <p>Place the compass on the map, and hold the map and compass flat. Use only the needle - ignore all other features of the compass!</p>	<p>La orientación del mapa significa girarlo de modo que este correctamente alineado con el terreno. ¡Si tu mapa no está correctamente orientado, tú probablemente correrás en la dirección incorrecta!</p> <p>El modo más fácil de orientar el mapa es usando una brújula. La aguja de la brújula siempre indica "el norte magnético". Por esto, todos los mapas de orientación también tienen flechas que indican el norte magnético.</p> <p>¡Por lo tanto, todo lo que tú tienes que hacer para orientar el mapa, es girar el mapa hasta las flechas de norte magnético del mapa estén en la misma dirección que la aguja de la brújula!</p> <p>Coloque la brújula sobre el mapa, y sostenga el mapa y la brújula en horizontal. ¡Use sólo la aguja – ignore el resto de características de la brújula!</p>
<p>Task 3</p> <p>If the compass needle is pointing as shown, which map is correctly oriented?</p>	<p>Tarea 3</p> <p>Si la aguja de la brújula señala como se muestra, ¿qué mapa está correctamente orientado?</p>
<p>Task 4</p> <p>To go from 1 to 2 on the map below, when the compass needle is pointing as shown above, in which</p>	<p>Tarea 4</p> <p>Para ir desde el 1 al 2 en el mapa de abajo, cuando la aguja del compás está señalando como se muestra</p>

direction would you run?

arriba, ¿en qué dirección correrías?

<p>3. Man-Made Linear Features</p>	<p>Elementos lineales hechos por el hombre</p>
<p>On your first few orienteering excursions, you will use a lot of man-made linear features.</p> <p>Man-made features are often easier to find than natural features. Linear features are things that run in a line from one point to another and they are easy to follow on the ground.</p> <p>So what are man-made linear features? Roads, tracks, paths, fences, walls, ditches, train tracks and powerlines.</p> <p>Sometimes, when two or more linear features are very close together, only the most obvious will be shown on the map (eg. a small ditch next to a sealed road might not be mapped). Be alert but not alarmed if you come across this when you are orienteering.</p>	<p>En tus primeras excursiones de orientación, tú usarás muchos elementos lineales hechos por el hombre.</p> <p>Los elementos hechos por el hombre son a menudo más fáciles de encontrar que los elementos naturales. Los elementos lineales son aquellos que transcurren en una línea, de un punto a otro y son fáciles de seguir en el terreno.</p> <p>¿Cuáles son elementos lineales hechos por el hombre? Las carreteras, caminos, pistas, vallas, muros, surcos de erosión, vías de tren y líneas eléctricas.</p> <p>A veces, cuando dos o más elementos lineales están muy juntos, sólo el más obvio se mostrará sobre el mapa (p.ej. un pequeño surco de erosión al lado de una carretera asfaltada no sería dibujado en el mapa). Esté atento, pero no te alarmes si tú encuentras por casualidad esto cuando estés practicando orientación.</p>
<p>Task 5 Match the maps on the left with the views on the right. (All match this time.)</p>	<p>Tarea 5 Empareja los mapas de la izquierda con las escenas de la derecha. (Todos emparejan esta vez.)</p>
<p>Sealed Road Major Track Minor Track Path</p>	<p>Carretera asfaltada Pista importante Pista secundaria Senda</p>

Fence	Valla
High Fence	Valla alta
Ruined Fence	Valla en ruinas
Earth Wall	Muro de tierra
Ditch	Surco de erosión
Train Tracks	Vía de tren
Minor Powerlines	Línea eléctrica
Major Powerlines	Línea eléctrica principal

4. Introduction to Vegetation	4. Introducción a la vegetación
<p>Orienteering maps show different types of vegetation (trees and bushes) with colour.</p> <p>Yellow is used to indicate clear areas and green is used to show dense vegetation, with darker shades for denser vegetation.</p> <p>The rest of the map is white, which is used to show “runnable forest”. In Australia, this typically means mature eucalypt forest with ample spacing between trees and very few bushes.</p> <p>As vegetation becomes denser, running speed decreases. It also becomes more difficult to see other features you might use for navigation.</p> <p>Note well that yellow is used for clear land. White areas on the map have tree cover.</p>	<p>Los mapas de orientación muestran los diferentes tipos de vegetación (árboles y arbustos) con colores.</p> <p>El amarillo es usado para indicar áreas despejadas y el verde es usado para mostrar la vegetación densa, con tramas más oscuras para la vegetación más densa.</p> <p>El resto del mapa es blanco, que es usado para mostrar “bosques abiertos”. En España, esto significa normalmente bosques de pinos o eucaliptos con amplio espaciado entre árboles y muy pocos arbustos.</p> <p>Cuando la vegetación se hace más densa, la velocidad de carrera disminuye. También se hace más difícil ver otros elementos que tú podrías usar para la navegación.</p> <p>Observa bien que el amarillo también es utilizado para las zonas de tierra despejadas. Las áreas blancas en el mapa están cubiertas por árboles.</p>
<p>Task 6 Match the maps on the left with the views on the right. (All match)</p>	<p>Tarea 6 Empareja los mapas de la izquierda con las escenas de la derecha. (Todo emparejan)</p>
<p>Faster Running, Better Visibility</p>	<p>Carrera más rápida, mejor visibilidad</p>
<p>Normal</p>	<p>Normal</p>

Slower Running, Worse Visibility	Carrera más lenta, peor visibilidad
Open Rough Open Runnable Forest Slow Run Walk Fight (Impenetrable)	Abierto Semiabierto Bosque abierto Carrera lenta Carrera muy lenta Carrera muy difícil (impasable)
Vegetation boundaries are often indistinct, so look carefully at the examples below.	Los límites de vegetación son a menudo indefinidos, mira con detenimiento los ejemplos de abajo.