

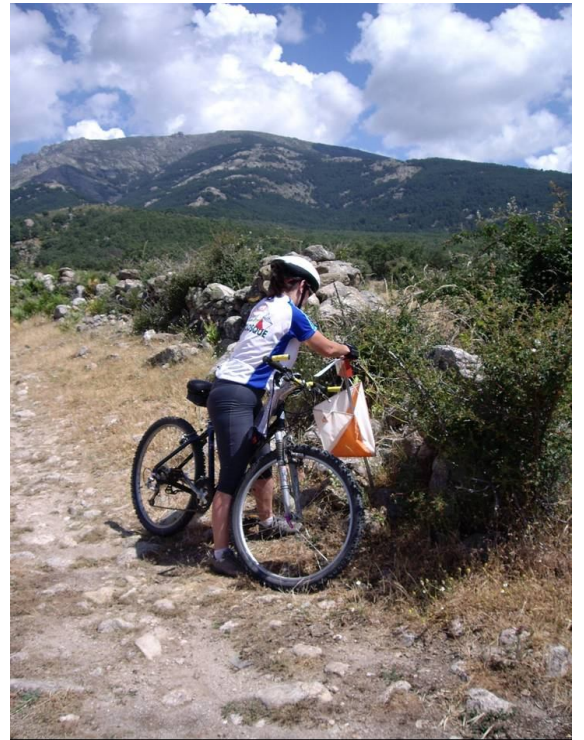
# ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA

La Orientación en Bici es una forma de visitar zonas desconocidas sabiendo en todo momento donde te encuentras dado la precisión de los mapas y el sistema de carrera, que te obliga pasar por puntos marcados en el terreno (controles) muy concretos en los que hay que fichar, todo esto ayudado exclusivamente por un mapa y una brújula ya que los sistemas GPS no están permitidos.

Hay una particularidad que hace de este deporte verdaderamente apasionante, el itinerario entre cada control lo escoge el propio deportista, hay que tener buen sentido de la orientación y saber interpretar los mapas, tomando las decisiones adecuadas en el menor tiempo posible. De ahí viene su lema: "correr y pensar"

Hay varias modalidades, pero las más practicadas en España son la orientación a pie y en bicicleta.

Dichas modalidades tienen la peculiaridad (a diferencia de otras modalidades deportivas de bicicleta de montaña o de correr), de que el corredor dispone de un mapa con puntos pintados sobre el mismo que deberá de encontrar en el terreno marcados con balizas (estaca de metal con una tabla de madera numerada).



Cada vez que llega a dicho punto, debe marcarlo en una tarjeta de cartón que lleva con distintas casillas numeradas, picando la tarjeta con una pinza de plástico que hay en cada tabla de madera.

Aunque ese sistema está cayendo en desuso, ahora se usa el Sportident, que es el sistema de cronometraje específico que se utiliza en la orientación tanto a pie como en bici y también en los raids. Cada corredor lleva una tarjeta electrónica con un chip.



En el caso de la O-BM esta tarjeta debe ir sujeta a la bici para asegurar que se llega en bici a todos los puntos.



En cada control el corredor se encuentra una estación electrónica en la cual tiene que meter su tarjeta y así queda registrado en ella el tiempo de paso y el orden en el que se ha fichado todos los controles.



Una vez en meta, esta tarjeta se descarga en el ordenador y automáticamente saca una hoja con los tiempos que el corredor ha hecho entre cada control y el tiempo total de carrera, así como si se ha dejado algún control, ha picado alguno que no era suyo ...

Se trataría de pasar por todos los puntos pintados en el mapa, de manera ordenada y sin perderse.

La salida de los corredores se hace cada minuto (no en masa) y en el mismo minuto salen 3 o 4 personas de categorías distintas evitando así la posibilidad de seguirse. Y se intenta que los corredores de la misma categoría salgan cada 2 minutos.

### Categorías

La participación en las pruebas de O-BM puede realizarse de manera individual o en parejas. Las categorías individuales van en función de la edad como en muchos otros deportes. Así tenemos la categoría Junior para los más jóvenes (hasta 20 años), después las categorías Senior A y B para los mayores y la categoría de Veteranos para los mayores de 40 años. Dentro de cada categoría hay separación entre hombres (H) y damas (D), y la distinción entre Senior A (categoría máxima y más larga) y Senior B (más corta y más fácil técnicamente que la anterior) para dar la oportunidad a gente mayor de 20 años de participar en un recorrido no tan exigente como el de los A.

Por parejas, en la categoría de Iniciación se enfrentan los participantes a un recorrido sencillo y la participación está abierta a todas las edades, pensada para los que están empezando en este deporte y que pueden hacerlo en compañía, como hacen muchos padres con sus hijos, esta última se denomina Familiar y está formada por un adulto y un menor de 16 años.

En la Liga Nacional solamente se celebran las largas y medias. Las pruebas más duras y más difíciles suelen ser siempre las de larga distancia ya que cuesta mucho mantener la concentración durante tanto tiempo y con tanto esfuerzo físico. En media distancia y sprint, la dificultad es máxima porque el mapa es muy técnico, las carreras son muy rápidas y se necesita pensar rápido y correr mucho por lo que los errores son más fáciles de cometer. Cada corredor tiene su distancia favorita en función de sus cualidades: el técnico prefiere el sprint y las medias porque el físico cuenta menos y si el corredor es más físico que técnico prefiere las largas porque puede recortar más tiempo.

La distancia sprint es la más corta y técnica de todas, suele tener entre 7 y 10 Km. y muchas veces son por terreno urbano alternado con zona de bosque. El tiempo del ganador está siempre rondando los 20-25 minutos.

La distancia media suele tener entre 15 y 25 Km. y el tiempo del ganador ronda la hora de duración. Esta prueba suele tener muchas balizas con tramos cortos entre ellas y la rapidez en la toma de decisiones es crucial.

La distancia larga tiene entre 30 y 40 Km en función del desnivel del terreno y el ganador suele hacer un tiempo cercano a 1h40min o incluso 2h. Aquí se dan muchos tramos largos entre controles en los que la elección de ruta es lo más importante.

Por último la prueba de relevos se disputa por equipos de 3 personas. La salida se hace en masa y los primeros relevistas salen todos a la vez. La prueba tiene una duración similar a una media y suele ser la más espectacular de todas porque es la única prueba en la que el primero que llega sabe que ha ganado

En España, las pruebas más importantes son el Campeonato de España y las pruebas de la Liga Nacional ya que en éstas se decide quién forma parte de la Selección que acudirá a las pruebas internacionales.

En el ámbito internacional, las pruebas más importantes son el Campeonato del Mundo y el Campeonato de Europa que se celebran todos los años.

### Equipo necesario

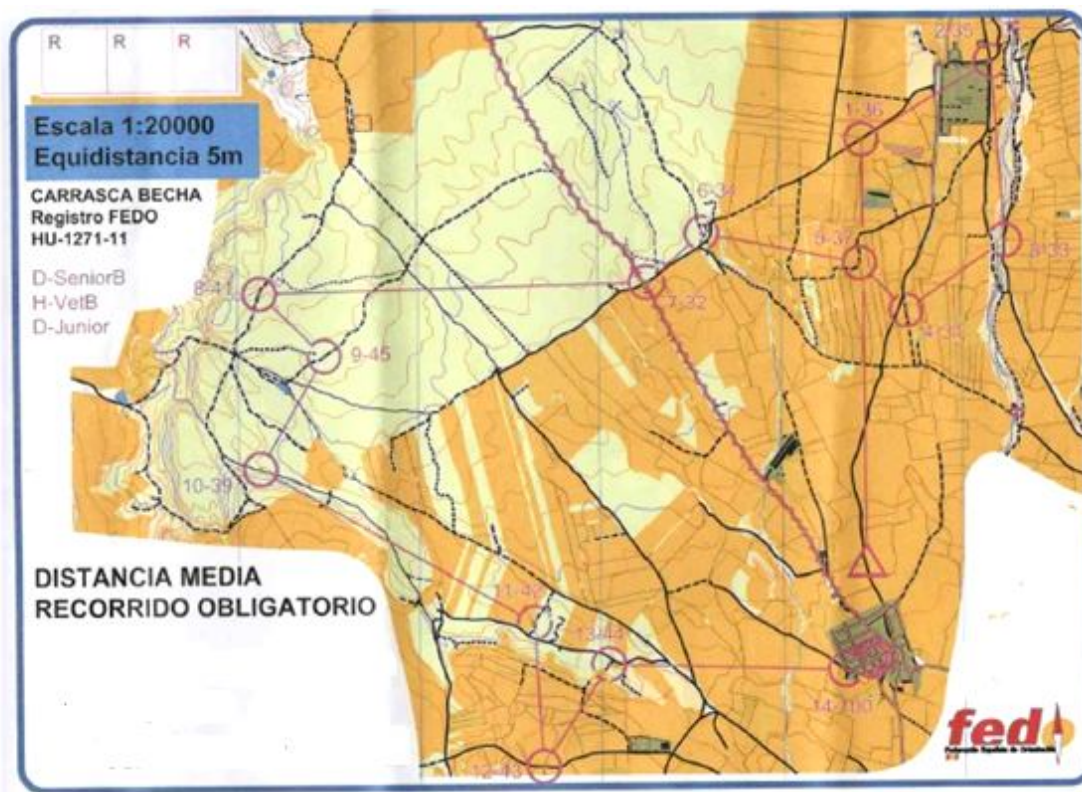
Para empezar vale cualquier tipo de **bicicleta de montaña**. Después, según se va subiendo el nivel y el corredor se va especializando, la bicicleta cobra más protagonismo y los mejores suelen tener su bici rígida y su bici de doble suspensión eligiendo una u otra en función del tipo de terreno de la prueba. Lo mismo que pasa con los neumáticos, las horquillas ... cada vez acercándose más al rally puro.

El **mapa** es específico para este deporte, es un mapa muy detallado en el que te aparecen todos los elementos del terreno y cada uno tiene su simbología específica. El tipo de terreno también se marca por colores, los caminos se pintan en función de su anchura y de su ciclabilidad ... es una simbología que todo orientador conoce y es lo primero que hay que explicar a la gente que empieza.

Los puntos de control están marcados en el mapa con círculos indicando el nº del orden del punto así como el nº de cada baliza. Cada vez que el corredor llega al punto tiene que comprobar el nº. Los puntos están unidos con líneas para seguir el orden.

El triángulo que aparece pintado en el mapa es el punto a partir del cual orientaremos el mapa para dirigirnos al primer punto. La salida no está señalizada en el mapa, pero está prebalizado de la salida al triángulo.

La meta está marcada con 2 círculos.



La **brújula** es una herramienta clave para estas pruebas ya que ayuda a resituarte, a marcar el rumbo a seguir si te has despistado y no sabes donde estás. En O-BM se suele utilizar menos que en O-pie porque la orientación es más sencilla pero aún así siempre hay que llevarla porque te puede sacar de más de un apuro. Se suelen utilizar en bici las mismas brújulas que a pie aunque también existen algunas específicas que van en el portamapas o en la muñeca como un reloj.

**Portamapas:** Aunque no es imprescindible, (todos hemos empezado con el mapa en una funda transparente con bridas atadas al manillar) ayuda y facilita la lectura del mapa en movimiento. Existen portamapas específicos que permiten girar el mapa según la dirección a la que vayas, es decir, orientar el mapa.

