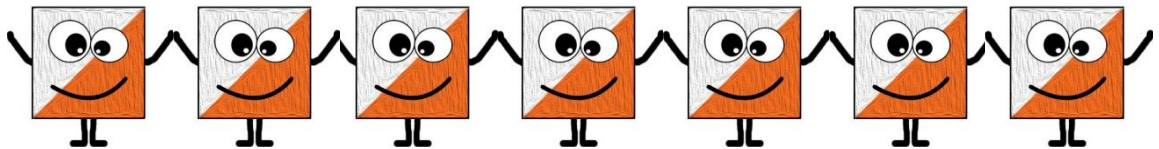


MI PRIMERA CARRERA DE ORIENTACIÓN



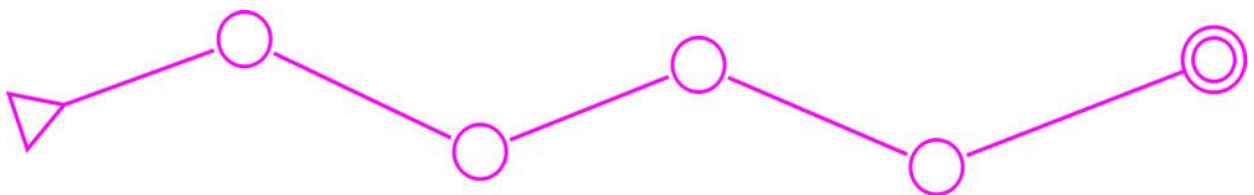
-Guía práctica y divertida-





ÍNDICE

1. Presentación	2 -
2. Conceptos generales	3 -
3. Baliza & amig@s Sportident	4 -
4. Brújula	6 -
5. Boletín	7 -
6. Mapa, simbología & amig@s	8 -
7. Carrera de orientación paso a paso	13 -
8. Actividades	17 -
9. Créditos	21 -





1. Presentación



¡Hola! Soy Leo, del club Valencia-O. En esta guía te cuento, de manera sencilla y divertida, cómo y qué hacer en **tu primera carrera de orientación**.

Si te gusta la montaña, las aventuras, los retos, conocer sitios nuevos, si quieres probar un deporte diferente... Te animo a que pruebes.

Espero que te guste y sirva para iniciarte en este *mundillo*, pero esto que te cuento es solo el principio, la orientación se aprende con la práctica y la experiencia en las carreras. Aprendes perdiéndote y reencontrándote.

Cualquier duda, observación o error que detectes: leitopous@gmail.com

Practicar orientación es apto para todas las edades y para todas las condiciones físicas. Dentro de la orientación deportiva hay muchas modalidades, cada una con sus características propias. Esta guía contiene apuntes básicos y generales sobre la modalidad más practicada: la orientación a pie (**O-pie**).

Principalmente en estas webs (y en sus redes sociales) podrás encontrar información oficial: calendarios de carreras, noticias, reglamentos, modalidades, competiciones y resultados, federaciones autonómicas, clubs, etc... Además de mucha documentación variada.

	
<p>FEDO Federación española de orientación: www.fedo.org</p>	<p>En el caso de la Comunidad Valenciana: Federación de orientación de la C.V – FEDOCV: www.fedocv.org</p>

Si no eres de la Comunidad Valenciana, busca en las federaciones/clubs de tu zona.



¡Hola! Soy Gato.
También puedes buscar en Internet. Hay tutoriales y mucha información para ampliar conocimientos.



Al final de la guía tienes un enlace con actividades para niños@s



2. Conceptos generales

Una carrera de orientación consiste en hacer un recorrido (ir de la salida a la meta) en el menor tiempo posible, pasando por unos puntos de control (balizas) indicados en un mapa. El/la participante debe interpretar el mapa para ir de control a control y la ruta que escoja es totalmente libre. Hay distintos recorridos, adecuados a cada categoría y las categorías van por edades, sexo y niveles de dificultad.

No se puede ver ni el mapa ni el recorrido antes de la salida. El recorrido debe hacerse pasando por los puntos de control en el orden propuesto *picando* en cada baliza con la pinza electrónica que lleva cada participante. Llamamos *picar la baliza* a la acción de utilizar el sistema de marcado (electrónico o manual) propio de la orientación que justifica el paso por el control correcto.

Las carreras de orientación no son carreras normales en las que todo el mundo hace el mismo recorrido al mismo tiempo, no, los/las orientador@s salen en intervalos de tiempo (tipo contrarreloj ciclista) y cada uno/a tiene su recorrido (específico de su categoría) y su hora de salida (publicada con anterioridad). De esta manera no pueden salir al mismo tiempo dos personas con el mismo recorrido.

Las categorías de iniciación (categorías OPEN) no suelen tener horas de salida, tienen un tramo horario de salidas libre (por ejemplo: de 10 a 12h).

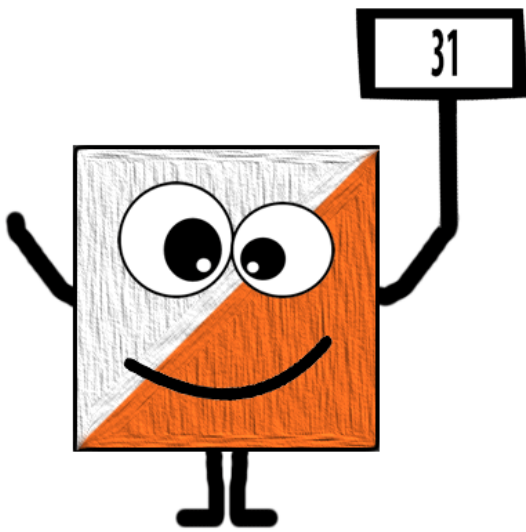
Los reglamentos de orientación vigentes se pueden consultar en la web de la fedo: <https://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/reglamentos> o en la web de la federación autonómica/liga/competición que corresponda.

Pero... Mejor que te lo expliquen todo los protagonistas de una carrera de orientación:

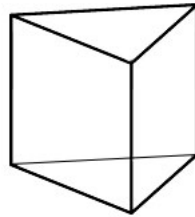




3. Baliza & amig@s: Sportident



¡Hola! Soy **Baliza**. Soy un prisma triangular blanco y naranja de tela, a veces me llaman “farol”. Marco los puntos de control por donde tienes que pasar.



Suelo estar colgada de una estaca o caballete y tengo una base electrónica encima. Estoy numerada, puesto que hay muchos recorridos y cada participante solo tiene que buscar las balizas de su recorrido (por el número de baliza me identificarás si soy o no de tu recorrido).



Campeonato Ibérico Masculino - Media Distancia - ÁVILA (16/2/20)
Ana Adela Cernicharo - BMT Casas de Ves



Cristina Pastor - Valencia O
COFRENTES 15 y 16 sep 18



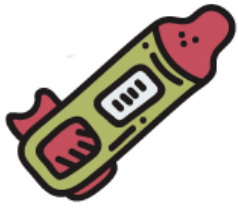
Cristina Pastor - Valencia O
COFRENTES 15 y 16 sep 18



Las **bases electrónicas** sirven para *picar*. Todos los/las participantes llevan una pinza o tarjeta electrónica. La pinza (y la tarjeta) lleva una memoria en la que se almacena el paso por las balizas para después comprobar si se ha hecho el recorrido correctamente. Las pinzas pueden ser propias o alquiladas (el club organizador alquila pinzas y tarjetas a quien no tenga).

Picar es introducir la pinza en la cavidad de la base (en el caso de que sea una tarjeta, hay que ponerla encima de la cavidad) y mantener hasta que la base registre el paso por ese punto de control, indicado con un pitido y/o luz.

Este sistema se llama **SportIdent**.



Pinza electrónica



Tarjeta electrónica

Si en la carrera o entreno no hay Sportident, se utiliza una pinza manual que perfora una tarjeta de cartón que llevan los/las participantes. El tiempo de salida y llegada se apunta a mano. Cuando no existían las bases electrónicas, esta era la forma de *picar* las balizas para todos los competidores.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C
ORIENTASPORT									
IOF Internal, Orienteering Federation									
									ORIENTASPORT



Las balizas en carrera llevan también la pinza manual incorporada, por si falla la base electrónica (no es habitual). A veces las balizas llevan más de una base, para que no se acumulen los/as corredores/as al *picar*. Si en una baliza te encuentras mucha gente, cede el paso a los/las orientadores/as que están compitiendo.

Busca en Internet



Historia de la orientación deportiva

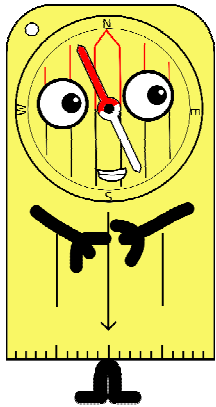


Crea tu propia baliza.

Mira las actividades de recortar, pintar y colorear al final de la guía.



4. Brújula



¡Hola! Soy **Brújula**, te digo donde esta el norte y te ayudo a orientar el mapa.

Orientar el mapa es hacer coincidir el norte de la brújula (la aguja roja de la brújula normalmente) con el norte del mapa (todos los mapas de orientación tienen señalado el norte). Esto es muy importante para no ir en dirección contraria.

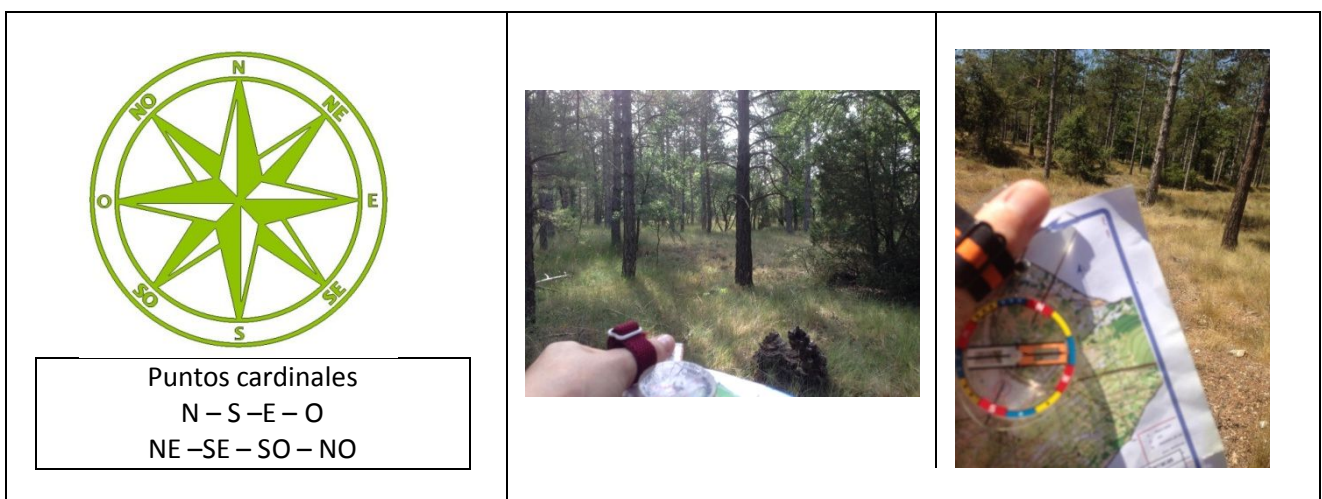
Soy una brújula específica de orientación: peso poco, soy transparente y resistente.



Para aprender mas sobre la brújula:

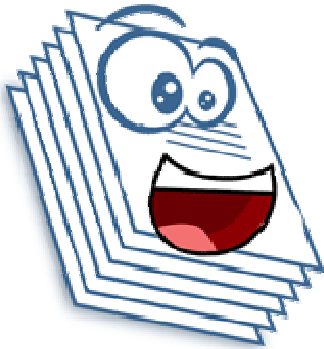
- historia
- puntos cardinales
- partes de una brújula
- como hacer rumbos

Para ver modelos de brújulas, precios y calidades <https://www.tiendadeorientacion.com/>





5. Boletín



¡Hola! Soy **Boletín** y contengo la información específica de cada carrera: dónde es la carrera, accesos a la zona, horarios, servicios, web a través de la cual te tienes que inscribir, precios, información técnica... En resumen: toda la información que debes de conocer de esa carrera.

Los boletines se publican en las webs de la federación que corresponda o en la del club que organice. El boletín se va actualizando conforme se acerca la fecha de la carrera con más información.

Las distintas categorías también están en el boletín. Las categorías se dividen en OPEN Y FEDERADAS.

Las categorías OPEN son las categorías de iniciación, van por colores:

<p>Categoría open amarilla</p>  <p>Indicada para niños</p>	<p>Categoría open naranja</p>  <p>Indicada para adultos, nivel fácil</p>	<p>Categoría open roja</p>  <p>Indicada para adultos, nivel medio</p>
---	---	--

*En las carreras de liga nacional también hay categoría open negro (adultos: nivel medio y distancia larga)

No hace falta estar federado/a y se puede ir acompañado/a. Aunque no es muy recomendable ir en grupos numerosos para no molestar al resto de los/as competidores/as.

Las categorías OFICIALES o federadas van por edad y sexo (a partir de los 10 años). No se permite ir acompañado/a.



En la Comunidad Valenciana, para los/as niños y niñas en edad escolar existe la licencia escolar de la Federación de orientación de la C.V, permite competir gratuitamente en las carreras escolares (desde 1º de primaria hasta 2º de Bachiller).

Este tipo de licencia es gratuita y se gestiona a través del club o del/a *profe* de educación física del *cole*.

Para más información consultar el enlace:
<http://www.fedocv.org/orientacion-en-edad-escolar>

Si quieres federarte debes hacerlo a través de un club, consulta aquí la información:
<http://www.fedocv.org/federarse>



6. Mapa, simbología & amig@s



¡Ehhh! ¡Falto yo! soy **Mapa** y llevo impresa la representación de la zona por donde se desarrolla la carrera, el recorrido, la descripción de controles, escala del mapa, norte... ¡¡Mucha información!!

Tengo una simbología específica propia de este deporte y soy elaborado por cartógrafos de orientación.

Recorrido	Norte	Descripción de control																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Mi primera carrera de orientación</th> </tr> <tr> <th>Amarillo</th> <th>2,2 km</th> <th colspan="2">50 m</th> </tr> <tr> <td colspan="4">----- 140 m -----></td> </tr> <tr> <td>▶</td> <td></td> <td></td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>41</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>33</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>52</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>35</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>50</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>100</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">210 m</td> <td></td> </tr> </thead> </table>	Mi primera carrera de orientación				Amarillo	2,2 km	50 m		----- 140 m ----->				▶			▶	1	31			2	41			3	33			4	52			5	35			6	50			7	100				210 m		
Mi primera carrera de orientación																																																		
Amarillo	2,2 km	50 m																																																
----- 140 m ----->																																																		
▶			▶																																															
1	31																																																	
2	41																																																	
3	33																																																	
4	52																																																	
5	35																																																	
6	50																																																	
7	100																																																	
	210 m																																																	



- conceptos básicos de cartografía.
- escalas
- curvas de nivel



Un mapa es la representación plana de un terreno. Interpretar bien un mapa de orientación no es fácil, debes conocer la simbología y tener claros algunos conceptos cartográficos básicos, como por ejemplo: Escalas (en orientación se trabaja con varias escalas: 1:7500, 1:10000 y otras), curvas de nivel, elementos del terreno.

Simbología orientación ISOM2017 (para mapas en bosque)
<https://www.fedo.org/web/ficheros/cartografia/normativa/ISOM-2017-II-v2019.pdf>

Simbología orientación ISSprOM2019 (para mapas urbanos)
<https://www.fedo.org/web/ficheros/cartografia/normativa/ISSprOM-2019.pdf>



RESUMEN SIMBOLOGÍA:

En las categorías open suele aparecer una leyenda sobre simbología impresa en el mapa para ayudar a la interpretación del mapa.



Simbología ISOM2017



<h3>Formas del terreno</h3> <ul style="list-style-type: none"> curvas de nivel talud muro tierra/ en ruinas surco de erosión montículo depresión hoyo terreno accidentado/muy elemento destacable 	<h3>Roca y piedras</h3> <ul style="list-style-type: none"> cortado infranqueable cortado hoyo/cueva pedra roca gigante/ macizo rocoso grupo de piedras/ contiguos zona de rocas/ muchas terreno pedregoso terreno arenoso trinchera/ zanja afioramiento rocoso 	<h3>Agua y pantanos</h3> <ul style="list-style-type: none"> zona agua infranqueable zona agua superficial hoyo con agua curso de agua estacional zona pantanosa/ estacional pozo, fuente o depósito manantial elemento especial
<h3>Vegetación</h3> <ul style="list-style-type: none"> terreno abierto/ con arboles dispersos terreno semi-abierto/ con arboles dispersos bosque carrera rápida carrera lenta carrera difícil carrera muy difícil vegetación vegetación baja carrera lenta/difícil vegetación con dirección de carrera cultivo límite de vegetación arbusto o arbol/característico arbol grande/característico elemento especial 	<h3>Elementos hechos por el hombre</h3> <ul style="list-style-type: none"> area pavimentada carretera pista camino senda senda poco visible sendero/ vereda estrecha ferrocarril líneas eléctricas punto o tunel muro de piedras en ruinas muro infranqueable valla en ruinas valla infranqueable punto de paso area prohibida/ propiedad privada edificio/cubierta construcción ruina hito/mojón elemento especial 	

algunos colores y tamaños se han exagerado para mejorar la visibilidad

<https://www.fedo.org/web/ficheros/cartografia/normativa/ISOM-2017-II-v2019.pdf>



Resumen general simbología de un mapa de orientación por colores:

Formas del terreno:	→	marrón	
Roca y piedras:	→	negro y gris	
Agua y pantanos:	→	azul	
Vegetación:	→	verde, amarillo, blanco	
Elementos hechos por el hombre:	→	negro	
Símbolos técnicos	→	Negro y azul	
Símbolos de carrera	→	Magenta	



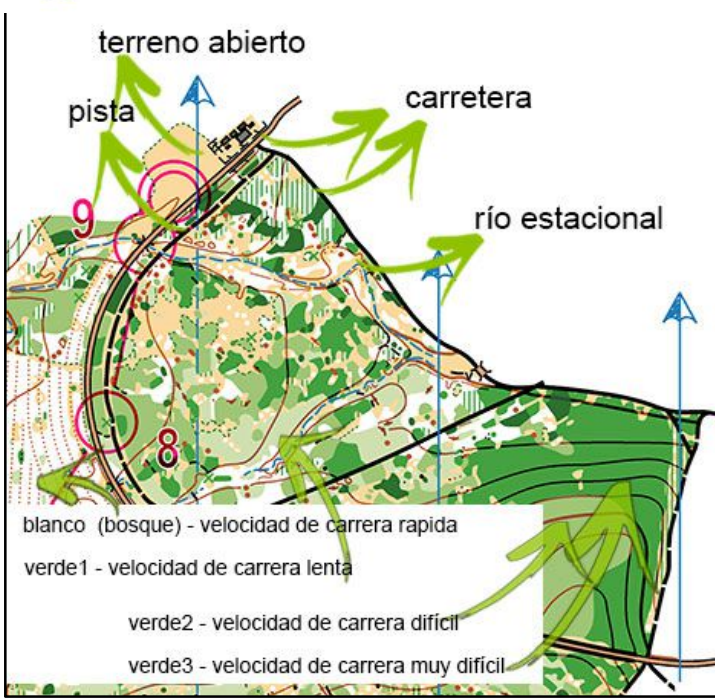
Ejemplo de mapa de la categoría Open Amarillo del I Trofeo Alto Palancia.

7 y 8 de Sep 2019

Cartografía y trazado: Alex Tello.
Valencia-O

Es muy importante conocer la simbología para poder entender el mapa, como puedes observar hay muchos elementos representados: curvas de nivel, vegetación (que determina la velocidad de carrera según el color), montículos, surcos de erosión.

¿Qué más elementos ves?





La **descripción de control** es un rectángulo impreso en el mapa que nos proporciona información sobre nuestro recorrido y sobre la carrera. Nos dice las características del elemento que debemos buscar.

categoría distancia y desnivel de subida: **Mi primera carrera de orientación**
 carrera: **Amarillo 2,2 km 50 m**
 distancia hasta el triángulo de salida: **140 m**
 ubicación de la baliza: **140 m**
 otra información: **140 m**

COLUMNAS

números de control (recorrido): **A B C D E F G H**

códigos de control (números de las balizas):

▷							
1	31		☪				
2	41		⌒				
3	33		/		X		☐
4	52		⊖				
5	35		E				
6	50		☐			^	
7	100		↑	↪			
⊗							⊗

dimensiones combinaciones: **210 m**

apariciencia elemento: **210 m**

elemento de control elemento donde está situada la baliza, en este ejemplo:

Estanque	☪
Espolón	⌒
Carretera	/
Depresión	⊖
Cortado	E
Ruina	☐
Árbol característico	↑

cual de entre los elementos similares es el nuestro: **210 m**

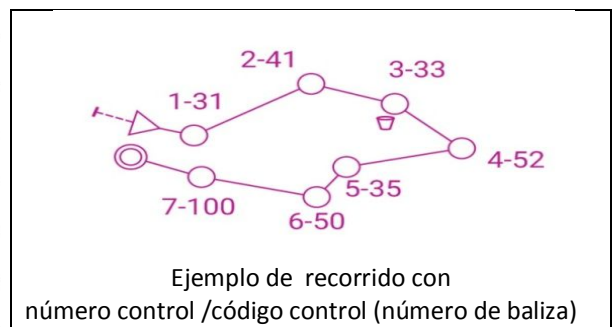
distancia desde la penúltima baliza hasta la meta: **210 m**

A menudo, en las categorías open, la descripción de control aparece más detallada para facilitar su lectura:

Mi primera carrera de orientación			
Amarillo	2,2 km	50 m	
140 m			140 m to start
▷			Salida:
1	31	☪	Estanque
2	41	⌒	Espolón
3	33	/ X ☐	Cruce de carretera (avituallamiento)
4	52	⊖	Depresión
5	35	E	Cortado central
6	50	☐ ^	Ruina exterior esquina N
7	100	↑ ↪	Árbol característico en ruinas
⊗	210 m	⊗	Navega 210 m hasta meta



Por ejemplo: nuestro control numero 1, es la baliza 31 y está en un estanque (o balsa)





Resumen básico de elementos de control en la descripción:

	Espolón		Pequeña depresión		Charca		Bosquecillo		Punto de cruce
	Vaguada		Agujero		Rio		Árbol característico		Edificio
	Terraplén		Cortado		Manantial		Tocón		Zona pavimentada
	Muro de tierra		Pilar de roca		Estanque		Carretera		Ruina
	Pequeño surco de erosión		Cueva		Terreno semiabierto		Camino		Hito
	Colina		Roca		Esquina de bosque		Pilona		Elemento especial
	Cota		Zona de rocas		Claro		Túnel		Elemento especial
	Collado		Grupo de rocas		Matorral		Muro de piedra		
	Depresión		Suelo pedregoso		Seto		Valla		

Para conocer todos los símbolos utilizados en las distintas columnas de la descripción de control:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/o-pie/reglamentos/2018/Especificacion-Internacional-para-Descripciones-de-Control-2018.pdf>

Ejemplo de mapa de las categoría Open Naranja del I Trofeo Alto Palancia. 7 y 8 de Sep 2019

Cartografía y trazado: Alex Tello. Valencia-O

EL Palancar (Barracas)

Escala 1:10.000
Equidistancia 2,5 m

VALENCIA ORIENTACION

I Trofeo Alto Palancia
8ª LEO Media Distancia Naranja
7 de septiembre de 2019

8ª LEO Media Distancia Naranja
Rec2, 2,4 km, 15
--- 95 m ---> Δ

1 53 Vaguada Suave
2 41 Pequeña depresión
3 50 Pequeña depresión 2m x 3m
4 100 Vaguada Suave, la del Norte
5 57 Tormentera, Extremo Oeste
6 60 Vegetación espesa, Lado Sureste
7 74 Charca 4m x 6m, Planta Noroeste
8 91 Cortado de roca de 1,4 m. Al sur
9 42 Pequeña depresión, Lado Noroeste
10 119 Muro de tierra Cubierto de vegetación 0,5 m
11 52 Vaguada Suave
12 200 Túnel, Debajo

LEYENDA:

Control de terreno
Muro de tierra
Banco de arena
Matorral
Pequeña depresión (1m)
Cortado de roca
Roca
Zona de rocas
Banco pedregoso
Matorral espeso
Terreno pedregoso
Terreno con estructura algecira / terreno pedregoso
Banco arena (terreno pedregoso)
Matorral espeso (roca)
Agujero / agujero
Agujero grande / agujero pequeño / agujero de arena

Carretera / Pista de tierra / pista de asfalto
Camino / Sendero / Sendero para ciclistas
Carril de orientación
Carril de bicicleta
Túnel
Muro de piedra / Malla
Barrido - Roca
Torre de agua
Muro
Elemento especial hecho por el hombre
Punto de hito
Barrido + torres
Zona permitida estacionarse
Otra

Trazados: Alex Tello
Cartografía: Alex Tello, 2018/19 N° Registro: CS-2426-19

descripcion de control

leyenda de ayuda para la simbología

norte y líneas de norte recorrido



7. Carrera de orientación paso a paso



¿PREPARADO PARA SALIR?

¡OJO! con la salida, que tiene su intrínquilis...

Si ya estas listo/a, coge la pinza y la brújula. Dirígete a la **SALIDA** de tu categoría (en algunas carreras hay varias salidas). El club organizador lo indicará convenientemente. Las salidas de las carreras de orientación tienen **PRE-SALIDA** (tiempo que tardas en llegar a la salida). Lee bien las indicaciones del boletín al respecto y ve con tiempo suficiente sobre todo si la pre-salida es larga.

SI NO TIENES HORA DE SALIDA: Puedes salir en el tramo horario que indica el boletín.

SI TIENES HORA DE SALIDA: Debes estar a tu hora en la salida. Ten en cuenta el tiempo de la pre-salida.

LIMPIA Y COMPRUEBA la pinza.

Dispondrás de caballetes con bases para limpiar y comprobar.



Aguarda tu turno pacientemente y en silencio. Haz caso a las indicaciones. Cuando te indiquen, coge el mapa (suelen estar en bandejas y por categorías) y la descripción de control, aseguraté que coges el mapa de tu categoría.




La descripción de control también la tienes impresa en el mapa, aunque es mas cómodo llevarla en el *portaleyendas*.

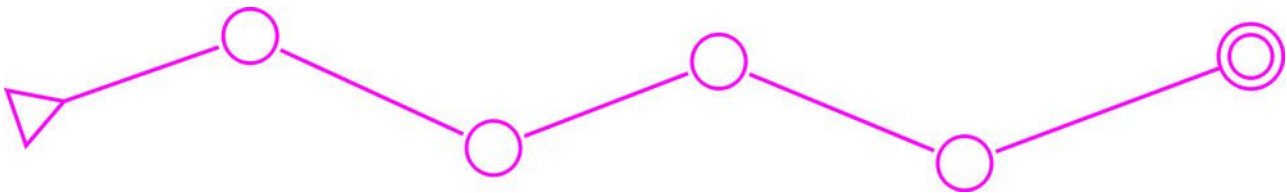


Si te has inscrito en una categoría sin horas de salida, tu tiempo de carrera empieza *picando* en la base “START”.

Si tienes hora de salida, tu tiempo de carrera empieza a contar desde tu hora de salida. Si por algún problema te retrasas, tu tiempo contará igualmente.



El recorrido está en el mapa sobreimpreso en color magenta . El recorrido empieza en el triángulo de salida, pasando por todos los controles en orden y acaba en el doble círculo de meta.



Desde la salida tendrás indicado el camino hacia el triángulo (mediante cintas de balizar), que es la primera baliza que te vas a encontrar.

	<p>El triángulo no tiene base (no tienes que <i>picar</i>) ni número, solo hay una baliza. Después tendrás que continuar el recorrido que te indique tu mapa. <u>Orienta tu mapa y adelante!</u> A por la baliza 1 de tu recorrido, que será la baliza con el número 130 (por ejemplo).</p>	
--	---	--



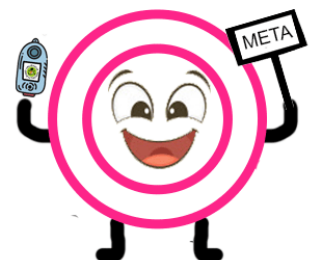
Cuando llegues a cada baliza comprueba que el número de la baliza corresponde al número de tu recorrido (y acuérdate de *picar* la baliza). Y a por la siguiente...



La meta es la última baliza.

Encontrarás cintas de balizar desde la penúltima baliza (que suele ser la 100 ó 200) hasta la meta.

Aquí se paraliza el tiempo de carrera.



¡Enhorabuena! Ya has completado tu primera carrera de orientación

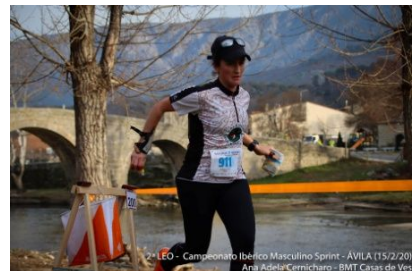


Después de meta hay que descargar la información de la pinza. Dirígete a la carpeta de SportIdent y descarga en la base roja (te saldrá de la impresora un ticket con tus tiempos) . Si te has saltado alguna baliza o no las has hecho en el orden correcto, tendrás *error en tarjeta* y estarás descalificado/a.

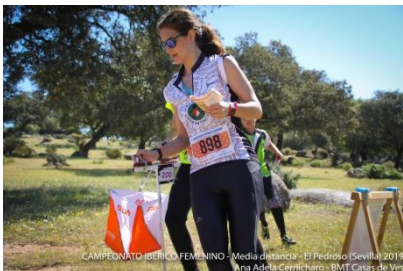
En el caso de que la pinza sea alquilada deberás devolverla.

Si por algún motivo decides no acabar la carrera, debes igualmente pasar por meta y *picar* , así la organización sabrá que has llegado.

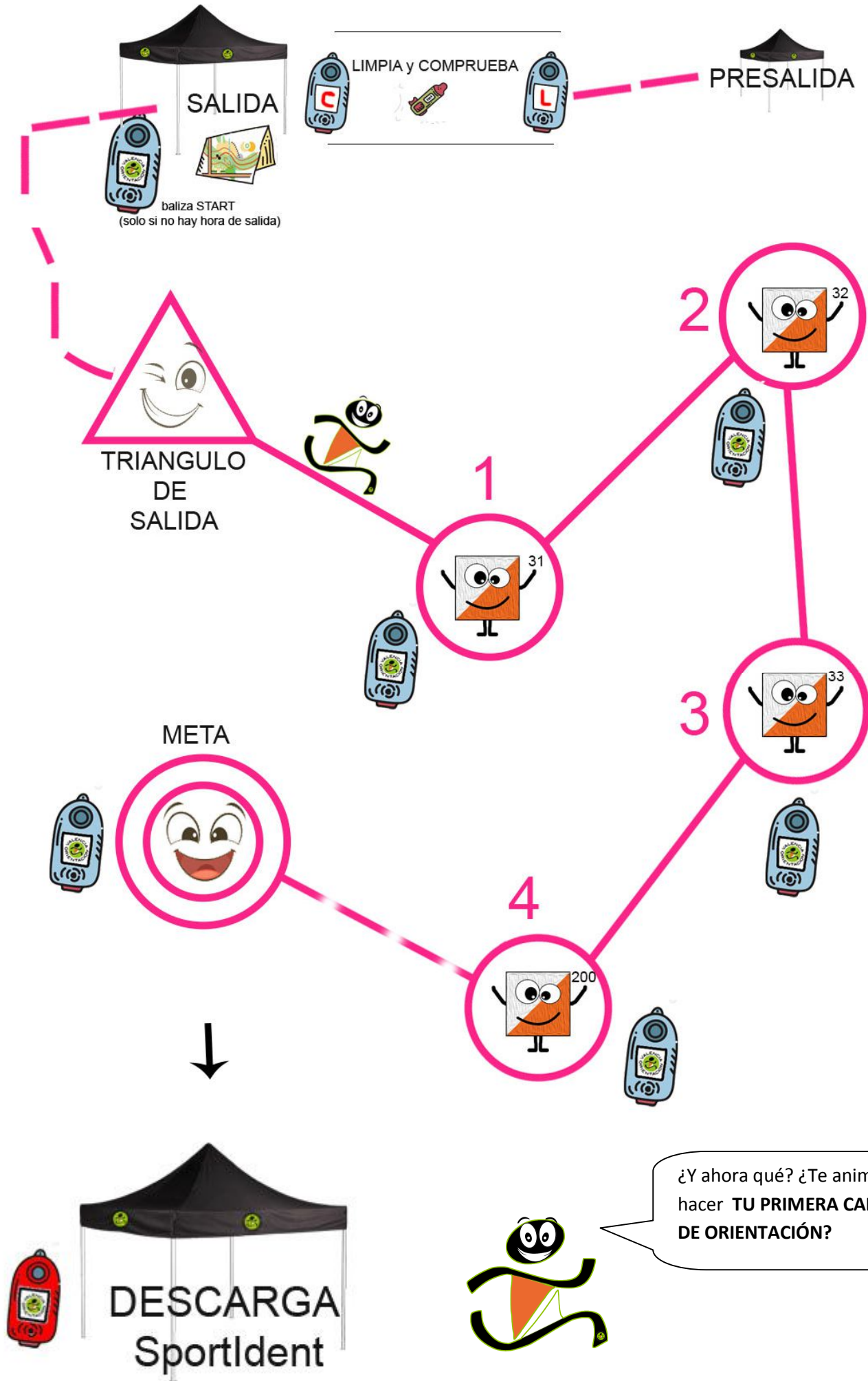
Los **reglamentos de orientación** vigentes se pueden consultar en la web de la FEDO: <https://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/reglamentos> o en la web de la federación autonómica/liga/competición que corresponda.



Deportistas del Valencia-O en carrera

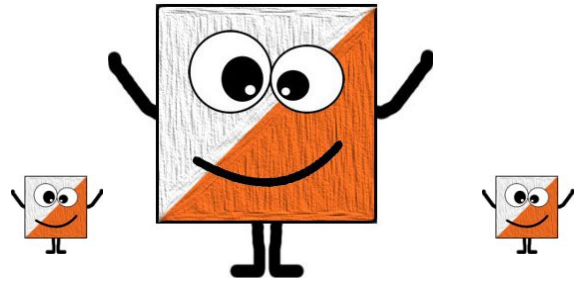


¡Te dejo un resumen gráfico de una carrera de orientación!
Sigue leyendo...



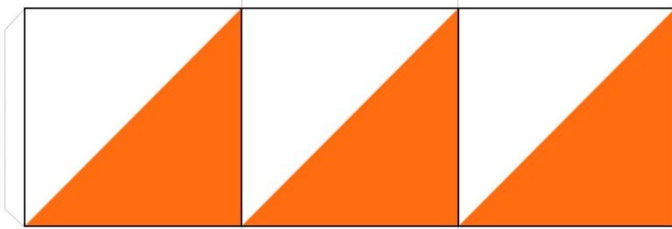


8. Actividades

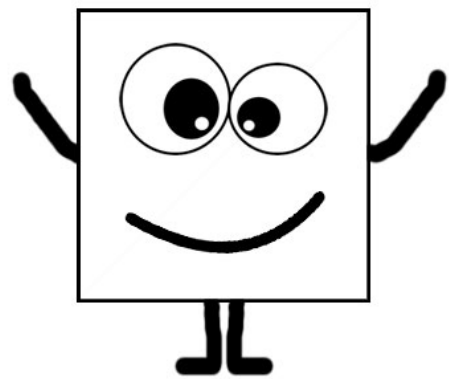


En este enlace te puedes descargar las fichas completas de las actividades:
https://drive.google.com/drive/folders/1PDSNDrsrXNmUn_TJFId-BAxk2Mwfssum?usp=sharing

Haz tu propia baliza



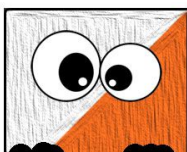
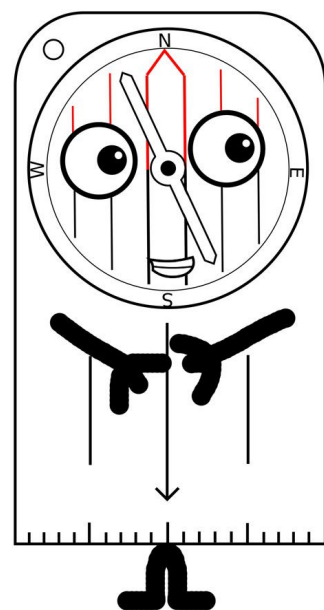
Recorta y colorea a a Baliza



Rellena los puntos cardinales, colorea y recorta





Recorta y colorea a Brújula



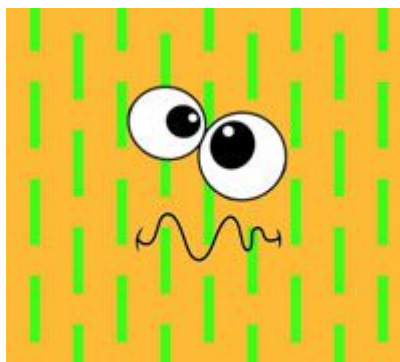
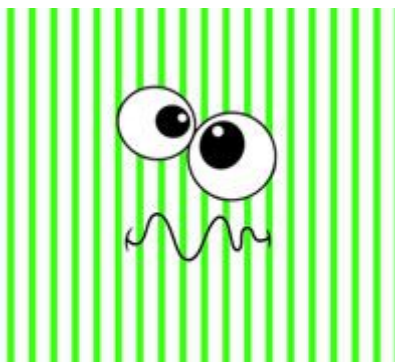
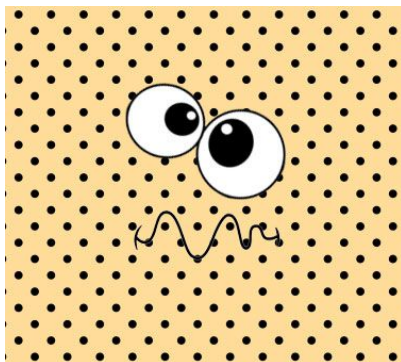


Actividades sobre simbología: Tablas de simbología en blanco para rellenar.

¿Sabes con qué colores se dibuja en el mapa las familias de elementos?

Simbología de un mapa de orientación por colores:		 
Formas del terreno:	—————>	
Roca y piedras:	—————>	
Agua y pantanos:	—————>	
Vegetación:	—————>	
Elementos hechos por el hombre:	—————>	
Símbolos técnicos:	—————>	
Símbolos de carrera:	—————>	

¿Sabes qué significan estas tramas?



Soluciones: <https://www.fedo.org/web/ficheros/competicion/o-pie/reglamentos/2018/Especificacion-Internacional-para-Descripciones-de-Control-2018.pdf>



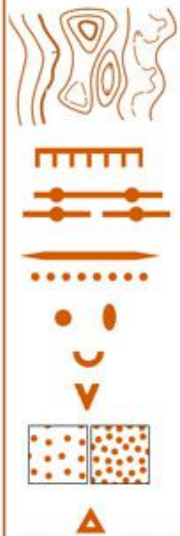
¿Te sabes todos los símbolos?



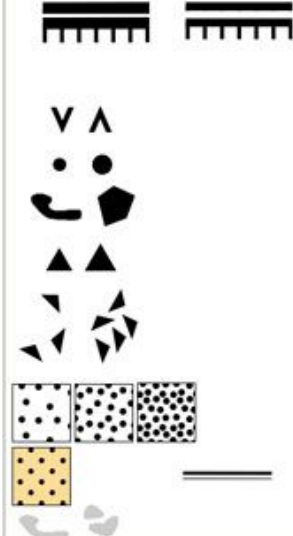
Simbología ISOM2017



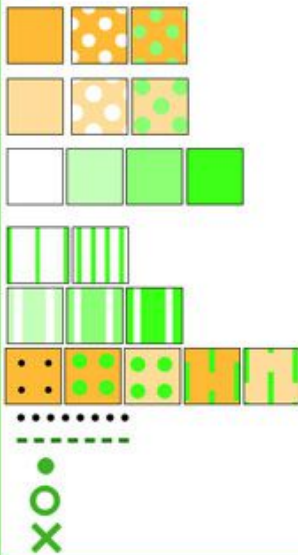
Formas del terreno



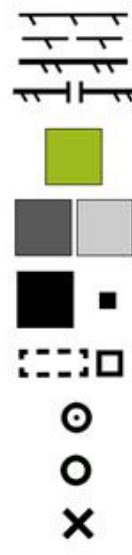
Roca y piedras



Agua y pantanos



Elementos hechos por el hombre



algunos colores y tamaños se han exagerado para mejorar la visibilidad

<https://www.fedo.org/web/ficheros/cartografia/normativa/ISOM-2017-II-v2019.pdf>



Colorea el logo del Club Valencia-O



Haz tu propio puzzle



Cubo para montar

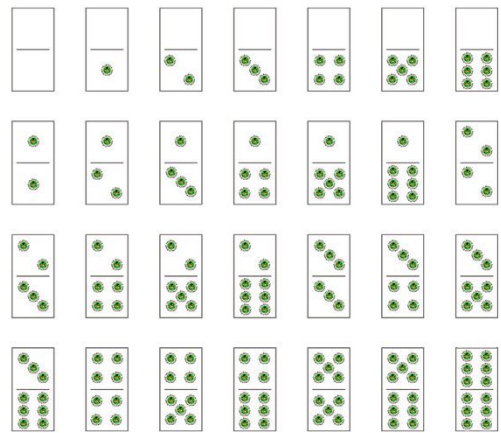


Dominó Valencia-O

DOMINÓ
VALENCIA-O

siguenos en

valencia_orientacion@yahoo.es



En este enlace te puedes descargar las fichas completas de las actividades:
https://drive.google.com/drive/folders/1PDSNDRsrXNmUn_TJfId-BAxk2Mwfssum?usp=sharing



9. Créditos

Fotos:

Cristina Pastor de Valencia-O

Ana Adela Cernicharo de BMT- Casas de Ves

Tienda de orientación

www.tiendadeorientación.com



Enlaces



Federación Internacional de Orientación

<https://orienteering.sport/>



Federación Española de Orientación

<https://www.fedo.org/>



Federación de Orientación de la Comunidad Valenciana

<https://www.fedocv.org/>

valencia_orientacion@yahoo.es



<https://www.valenciaorientacion.es/>



¡Nos vemos en el bosque!



Guía realizada por Leonor Pous Chiarrri como parte del proyecto de prácticas del curso de la Fedocv

Técnico de Nivel I

Tutor de prácticas: Alex Tello

Con la colaboración del Club Valencia-O

Abril 2020

