

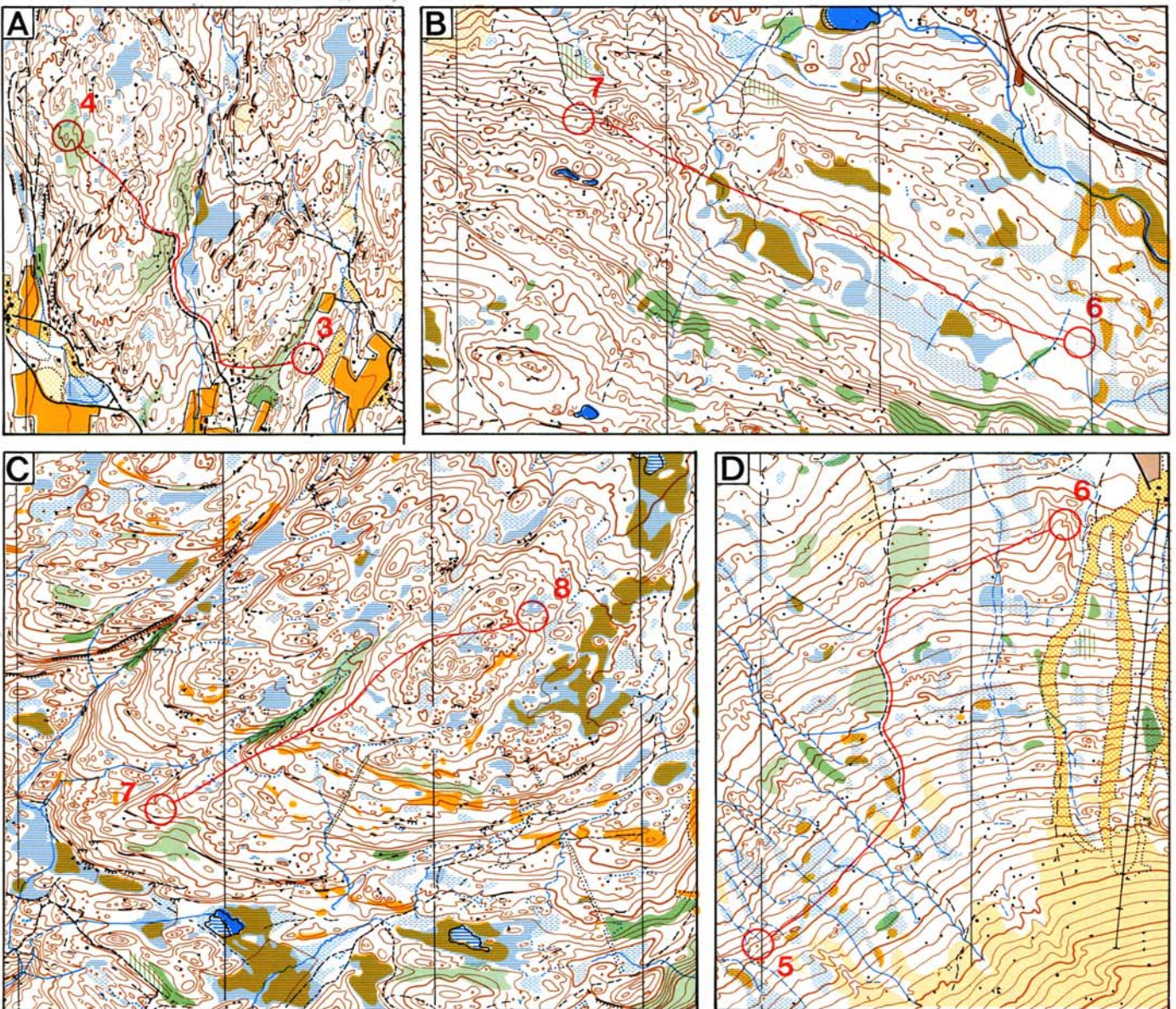


Planeamiento en zonas muertas.

No todos los tramos requieren la misma cantidad de planeamiento. En terreno llano donde la elección de ruta es directa al control, el planeamiento trata exclusivamente de como atacar el control. Los tramos en terreno más ondulado requieren más a menudo un **análisis de la elección de ruta**. Aquellos que son buenos anticipando el planeamiento pueden ahorrar mucho tiempo.

Las **zonas muertas** son tramos de la zonas verdes donde no es necesario leer cuidadosamente el mapa ni tampoco seguir un rumbo preciso con la brújula. Las zonas muertas se deben usar para elegir rutas futuras o planear el trabajo en el control. **El análisis anticipado de elecciones de ruta** se puede hacer también en las subidas lentas pronunciadas, donde esto es más necesario...

* En los tramos presentados debajo están dibujadas unas rutas. Señala con cruces donde comienzan y terminan las zonas muertas.



¿Qué se requiere para ser un buen orientador? _____ p.

BUENA TECNICA DE CARRERA

Poder correr rápidamente sin realizar demasiado esfuerzo, cuesta arriba, cuesta abajo, en terreno llano, sobre zonas pedregosas, pantanosas o taladas y a través de zonas verdes.