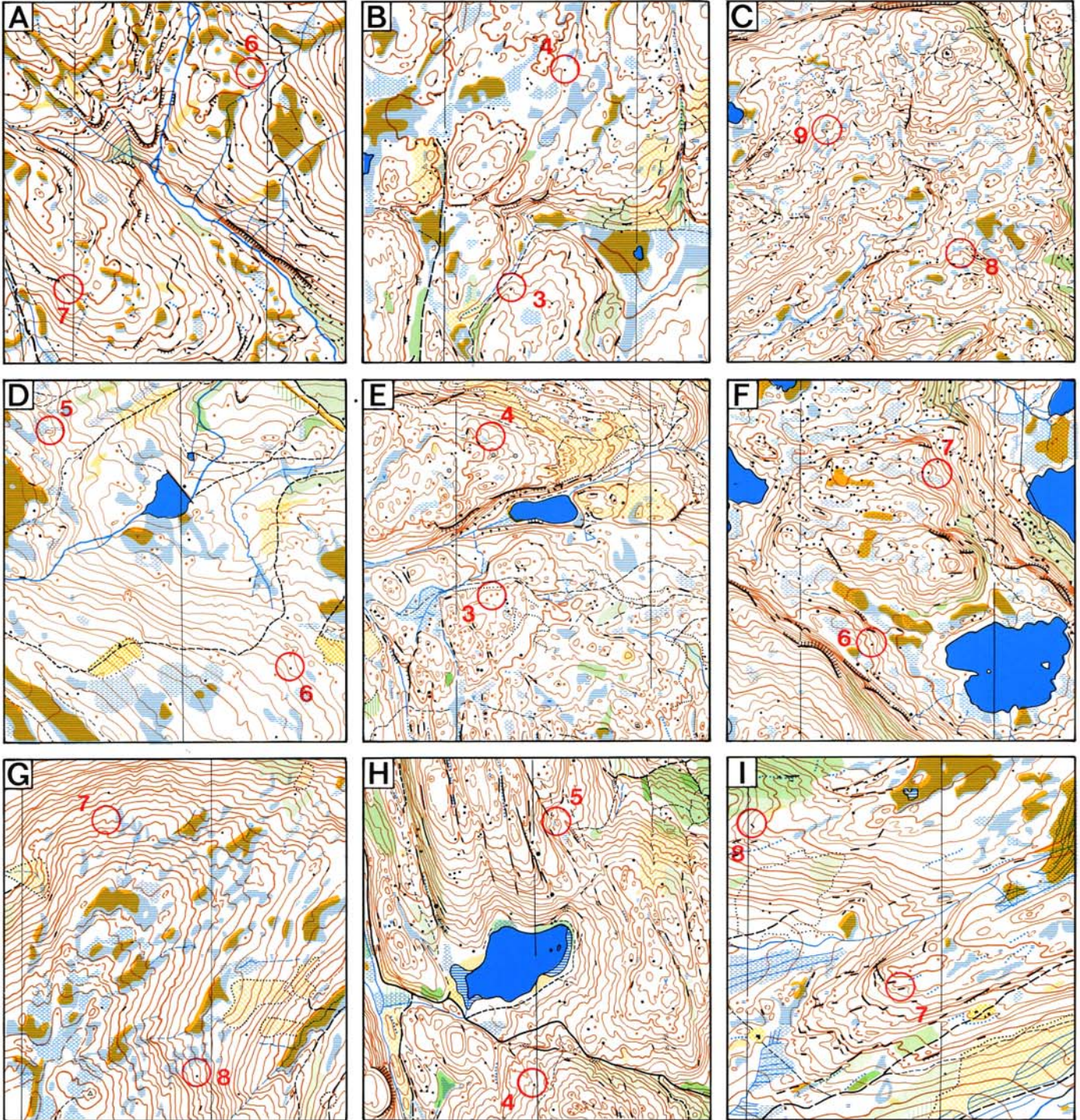




## Evitar subidas innecesarias.

El camino más corto entre dos puntos es la línea recta. Algunas veces, sin embargo, puedes ahorrar tiempo y fuerza eligiendo una ruta que evite demasiadas subidas.

\* Dibuja las rutas que eviten estas subidas innecesarias.



## ¿Qué se requiere para ser un buen orientador? 2

\_\_\_\_\_ p.

### ESTAR EN BUENA FORMA

Ser capaz de llevar el máximo ritmo durante toda la carrera, y ser capaz de hacerlo sin perder la concentración o la orientación de precisión.