NORDESTE

GUÍA FÁCIL Y SENCILLA PARA NO PERDERSE EN UNA CARRERA DE ORIENTACIÓN

Camangu s/n. Ribadesella (**Asturias**)
info@nordesteorientacion.es
Tfno.: 627 59 18 51

web: **http://www.nordesteorientacion.es**
twitter: http://twitter.com/NordesteO
facebook: http://www.facebook.com/nordesteO

1 - INTRODUCCIÓN

Símbolo universal de la orientación:

La orientación es un deporte que requiere constantemente exigencias físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o competición.

Se define como una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula.
Los controles (punto de paso obligatorio) dispuestos en el recorrido están marcados sobre el mapa con círculos rojos. La salida por un triángulo y la llegada por dos círculos concéntricos.
Sobre el terreno se materializan en balizas naranjas y blancas de 30 centímetros de lado con una pinza marcadora. Los controles se colocan en lugares característicos del terreo representados sobre el mapa.
El orientador confirma su paso por el control perforando la tarjeta que lleva con la pinza que se encuentra sobre la baliza, o introduciendo su tarjeta de control electrónica en la estación que se encuentra en el control.
Los recorridos, de longitud y dificultad variable según la categoría, se deben ejecutar lo más rápidamente posible.

La Orientación reúne características específicas que lo hacen muy atractivo: se desarrolla en un entorno natural, la necesidad de aunar tanto el esfuerzo físico como la habilidad mental para la lectura del mapa, así como la existencia de distintas categorías adaptadas a la edad y/o condición física.
En este deporte cada participante pone sus propios límites: para las/los deportistas de alto nivel el objetivo es obtener el máximo rendimiento físico y mental, mientras que otros disfrutan del entorno y de saber orientarse, al encontrar una baliza tras otra hasta llegar a meta. La variedad de recorridos permite practicarla a toda la familia independientemente de la edad.

TIPOS DE CARRERA

a) En orden predeterminado. El mapa ya viene con las balizas marcadas y en el orden numérico en el que hay que encontrarlas.

b) Score (orden libre). En el mapa hay marcados unos ciertos controles los cuales podrá realizar en el orden que considere oportuno. Suelen tener un tiempo límite sancionándose a los corredores que superen ese tiempo.

MODALIDADES

a) Orientación a Pie

La orientación es una actividad diurna habitualmente, pero la posibilidad de realizar orientaciones nocturnas resulta muy atractiva, por la dificultad adicional que supone orientarse, usando únicamente un frontal y la luz de la luna.
El recorrido suele ser de orden obligado, pero también puede ser score.
La modalidad de orientación a pie se desarrolla en bosques y entornos naturales de gran belleza, adecuada a recorridos de diferentes distancias:

- distancia media (en torno a 1/2 hora para el ganador)
- distancia larga (en torno a la hora y cuarto para el ganador)
- distancia de Sprint (tiempo del ganador en torno a los 12 minutos), habitual en parques y entornos urbanos.

Otras modalidades:

- Relevos. Cada miembro de un equipo realiza un recorrido individual, el resultado final del equipo corresponde a la suma de los tiempos de los recorridos individuales de cada uno de sus componentes.
- Ultrascore-Rogaine: para amantes de la ultralarga distancia, pueden participar en competiciones por equipos (2 a 5 personas), tipo score, con duración entre 3 y 24 horas. Hay que conseguir la mayor puntuación posible y cada control tendrá una puntuación predeterminada. Normalmente se trata de poner muchos controles para que no de tiempo a visitar todos. Se exige a los equipos llevar un material obligatorio (agua, comida, brújula, botiquín, etc.)
- Maratón-O: competiciones por parejas, que duran dos días, que obliga a llevar consigo un equipo mínimo para sobrevivir durante ese periodo de tiempo y vivaquear a mitad de competición.
- Micro - O (5'-10'). Prueba no oficial, realizada en un espacio muy pequeño y delimitado, con el objeto de que pueda haber espectadores. El mapa puede ser artificial, es decir, creado mediante material como vallas, conos, etc. Los controles no tienen número, y existen muchas balizas cercanas para crear confusión y obligar al corredor a una lectura muy detallada del mapa.
- O-Precisión. Destinada sobre todo a personas con alguna discapacidad física. Se realiza un recorrido marcado por los organizadores sobre el terreno en el cual los participantes se encontrarán diferentes puntos de observación en los que deberán elegir cual de los controles sobre el terreno es el que corresponde a su mapa, pudiendo no existir ningún control correcto. La clasificación de estas pruebas se realizará dependiendo del número de correctos acertados por el participante y, a igualdad de puntos, ganará el que haya tardado menos tiempo en realizar el recorrido o el que resuelva en menos tiempo unas pruebas cronometradas de desempate.

b) Orientación en Bicicleta de Montaña (O-BM)

Los amantes de la Bicicleta disfrutan de la modalidad de Orientación en bicicleta de montaña en mapas donde la amplia red de caminos y la dificultad añadida de ir a más velocidad, al ir montado en un vehículo de dos ruedas, que obligan a no despistarse, sortear los obstáculos y elegir el camino adecuado en un breve espacio de tiempo.

También tiene categorías: sprint / media / larga / relevos.

c) Raid de Aventura

Se combinan distintas disciplinas deportivos con el hilo conductor de un mapa de orientación, que guía de una actividad a otra.

Formado por varias modalidades deportivas (escalada, bici, piragüismo, patines, etc.), pero siempre haciendo orientación en los desplazamientos. Cada Raid tiene su reglamento donde se especifica las pruebas a realizar. Normalmente se hacen varias etapas. Es una prueba por equipos, de 2-5 (normalmente 3). El sistema suele ser por puntos, habiendo controles obligatorios y otros optativos. El tiempo empleado bonifica o penaliza.

d) Esquí-O

Similar a la Orientación en Bicicleta. Se realiza habitualmente en las pistas de esquí de fondo, con rutas previamente realizadas en la nieve.

e) Trail-O

Implica la interpretación de un mapa y el terreno. El competidor elige entre un nº de balizas dibujadas, cuál de ellas corresponde a la descripción del control.

2 - CONCEPTOS BÁSICOS

La orientación tiene una especie de código ético, en el que prima el juego limpio y el respeto al resto de competidores, con muchas normas reflejadas incluso en el reglamento internacional:

- La asistencia mutua entre participantes está prohibida, salvo en el caso de accidentes, en que se hace obligatoria.
- Los corredores deben realizar la prueba en silencio.
- Está completamente prohibido seguir a propósito a otro corredor para aprovecharse de su sentido de orientación.
- Si un corredor se retira debe pasar por meta y comunicarlo a los organizadores, para tener constancia de su situación.
- Deben respetarse las zonas de cultivo y las propiedades privadas.
- La deportividad del corredor de orientación es un principio fundamental.

Todos los reglamentos completos se pueden encontrar en la web de la Federación Española de Orientación: **http://www.fedo.org**

———————————————————————————

ELEMENTOS BÁSICOS DE ESTE DEPORTE

Brújula

Instrumento de orientación que utiliza una aguja imantada para señalar el norte magnético terrestre.
No es imprescindible, pero si es de gran ayuda.

Baliza

Es un prisma triangular de tela con cuadrados de 30×30 cm divididos en dos triángulos de color blanco y naranja.
Se encuentra señalizado en el mapa con un círculo magenta y su codificación numérica, que indica al corredor que se encuentra en el punto de control correcto. El número debe estar bien visible, encima o en los laterales de la baliza.
La baliza número 100 suele quedar reservada para el último control de la carrera antes de la meta.

En competiciones importantes y cuando se tenga duda de que la baliza pueda ser movida o llevada por personas ajenas a la organización, se esparcirán por el suelo un montón de papelillos con el número de la baliza, para que si ésta desaparece el corredor pueda coger uno y acreditar su paso por ese control. Este sistema se llama baliza Checa.

Mapa

Con una simbología específica y características comunes:

- Simbología: los símbolos están regulados internacionalmente, de esta manera te puedes ir a cualquier país del mundo y hacer una carrera de orientación.
- Escala: relación de la distancia de dos puntos en el mapa y su homóloga en el terreno. Se suele representar como 1:X donde 1 en el mapa son X en la realidad. Por ejemplo, una escala 1:10.000, 1 mm en el mapa son 10.000mm (10 m) en la realidad (1cm > 100m)
- Líneas de meridianos: líneas paralelas a los meridianos que atraviesan la tierra de Norte a Sur. La punta de estas flechas señalará hacia el norte.
- Curvas de nivel: líneas marrones que nos dan la representación del terreno, reflejando las pendientes y formas del terreno.

- Equidistancia: es la distancia vertical entre los diversos planos con que se corta imaginariamente el terreno.
- Descripción de controles [**ver más info**]: Impresa a un lado del mapa de carrera. Además es habitual que puedas encontrar una descripción de controles adicional en la salida para tu porta descripciones. Podemos encontrar información de la carrera y sobre todo la situación de todos los controles que nos vamos a encontrar en carrera.
- Colores del mapa: Representan la vegetación existente, dan una idea del terreno. Los principales:
  - +*Blanco: bosque* abierto con fácil carrera.
  - +*Verde*: vegetación espesa, cuanto más oscuro, peor acceso (verde oscuro > impasable).
  - +*Naranja*: terrenos abiertos, cuanto más oscuro, carrera más rápida.
  - +*Rayado*: terrenos con vegetación baja que dificultan el avance en carrera.
  - +*Azul*: elementos relacionados con el agua.
  - +*Negro*: elementos humanos artificiales o piedras. Puede representar piedras, cortados, vallas, muros de piedra, etc…
  - +*Marrón*: accidentes geográficos (cortados, cotas…), además de las curvas de nivel.

Material necesario en una carrera

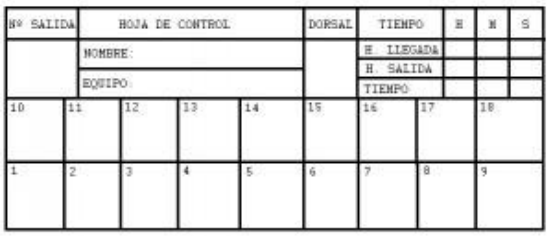
Salvo que lo especifique claramente el organizador, no hay ningún material obligatorio. Habrá que llevar o recoger el sistema de control a utilizar y es recomendable usar brújula para desplazarnos.

En cuanto a la equipación, en carreras con zonas de distinta vegetación, se recomienda usar pantalón largo y camiseta de manga larga. Mejor usar tejidos que aunque se enganche no se rasguen fácilmente para aumentar la vida de las prendas.

Sistemas de control

1) <u>Pinza tradicional</u>: Sistema manual de control

a) Previamente a la salida, pasamos por el centro de competición y recogemos la Tarjeta de Control.



Nº SALIDA	HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO		E	N	S
	NOMBRE:					H. LLEGADA				
	EQUIPO:					H. SALIDA				
						TIEMPO				
10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		

Es una tarjeta de cartulina que se entrega al orientador antes de la carrera si el sistema es de "pinza tradicional", para que en cada cuadro marque con la pinza el control correspondiente y comprobar así que el corredor ha estado en todos los controles señalados.

b) Se inicia la carrera y en cada baliza hay que usar la casilla correspondiente de la tarjeta para utilizar la pinza y dejar la marca.

2) <u>Sistema SportIdent</u> (pinza electrónica)

Es el sistema electrónico que se usa para certificar el paso por los diferentes controles y que registra el tiempo empleado. En cada control (baliza) hay una base rectangular Sportident por la cual se "pasa" la tarjeta que deben portar todos los inscritos.

Al introducirlo (si es formato 'usb'), apoyarlo (si es formato tarjeta) o pasar cerca (sistema 'air'), la base emite un sonido y una luz que confirma el correcto funcionamiento.

Evidentemente es necesario salir a la carrera con el Sportident, si no la tienes la organización te la alquila para la prueba.
Antes de entrar en la zona de salida hay dos bases para limpiar (clean) y comprobar el funcionamiento (check). Es importante realizar este proceso para eliminar la carrera anterior. Si no se realiza existe riesgo de llegar al límite de la pinza a lo largo de la carrera.
En meta se descargan los datos y se imprime con los tiempos que se obtienen en la carrera.

3 - ANTES DE LA CARRERA

Antes de entrar en materia, el primer consejo que os damos, es que si tenéis alguna duda no lo penséis dos veces y os pongáis en contacto con el club organizador, para poder aclararlas. En el caso de las carreras del Club Nordeste:

Mail: info@nordesteorientacion.es Móvil: 627 59 18 51

Es importante leer los Boletines o noticias que el organizador vaya publicando. Cada Boletín va ampliando la información del anterior.

¿En qué categoría me inscribo para la carrera?

Es mucho más sencillo de lo que parece, las categorías en las que se pueden inscribir quienes no tengan licencia federativa anual son las llamadas OPEN:

-OPEN AMARILLO: categoría para los niños (pueden hacer el recorrido acompañados).

-OPEN NARANJA: categoría para los adultos que participan por primera vez (pueden hacer el recorrido con otra persona más, ya sea inscrito a la carrera o como acompañante).

-OPEN ROJO: si tienes buena condición física o ya has participado anteriormente en otra prueba de orientación, esta es tu categoría (solo podrás participar individual).

-OPEN PAREJAS: es la categoría Open rojo, pero por si quieres ir con un amigo, amiga o en grupo. En esta categoría os tendréis que inscribir todos los que forméis el equipo.

-…Y CORRELÍN ?: es un recorrido o categoría que en ocasiones se organiza para que los niños pequeños se puedan iniciar en la orientación de forma sencilla. La inscripción es gratuita pero deberéis inscribir al niñ@ para cuantificar el número de mapas necesarios y también para que pueda tener derecho al delicioso detalle que entregamos a todos los niños que hacen el recorrido.

¿Cuál es la diferencia entre inscrito y acompañante?

-Inscrito: estas apuntado a la carrera, aparecerás en la clasificación de la prueba, deberás abonar la cuota de inscripción. Tu inscripción te da derecho a un mapa y estar cubierto por el seguro de prueba/día.

-Acompañante: Como su nombre indica "acompañas" al inscrito. Bien puede que seas acompañante de un niño inscrito en Open Amarillo (muy pequeño para hacerlo solo) o acompañante de un inscrito en Open Naranja (que no quiera hacer el recorrido solo). La cuota es más barata, no tienes que retirar mapa, no aparecerás en la clasificación, ni necesitas alquilar la tarjeta Sportident. La cuota es para contratar el seguro de prueba (lo tramita la organización), ya que nadie puede tomar la salida de la carrera sin el correspondiente seguro de prueba /día.

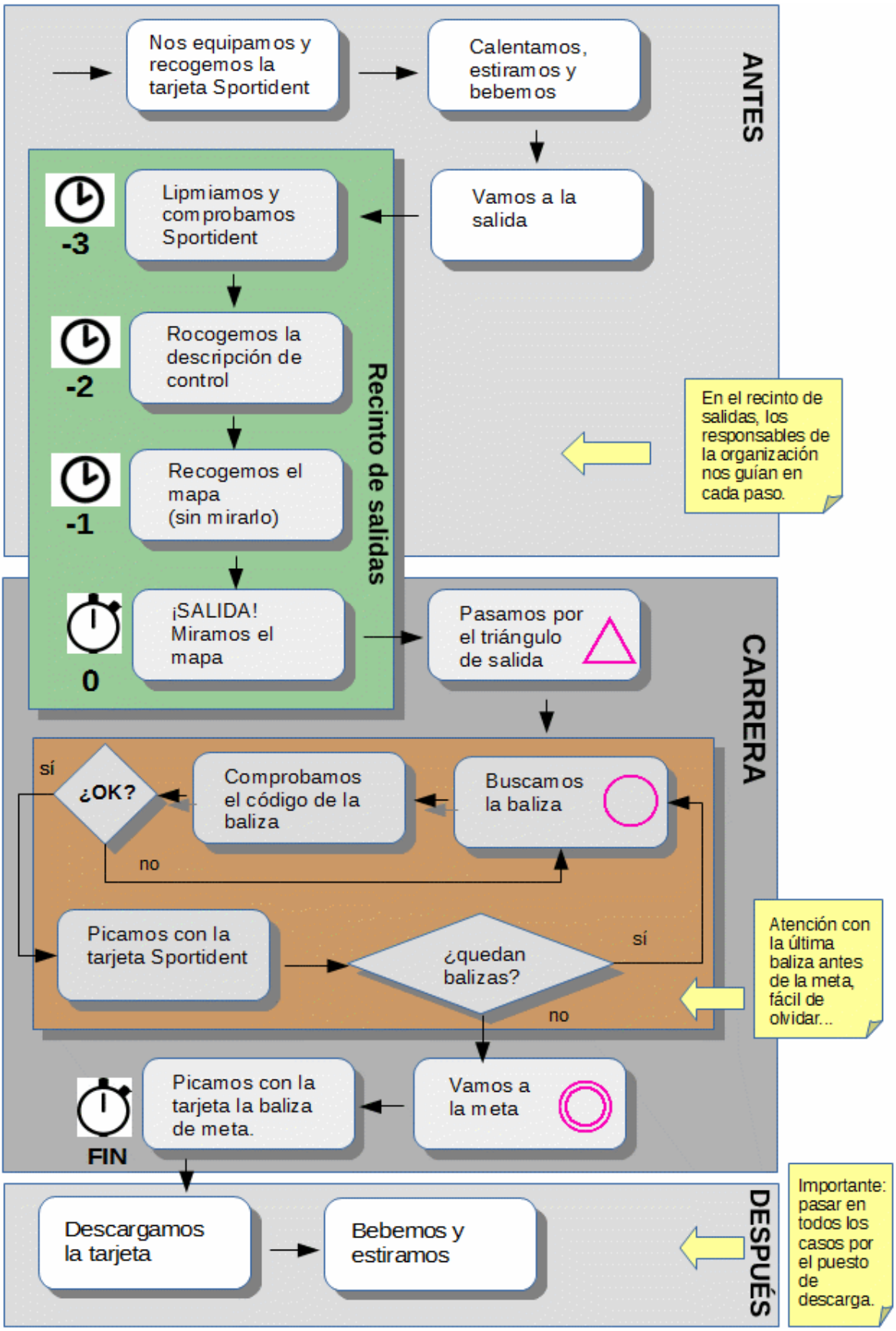
Parece que ya estoy inscrito y ahora ¿qué más?

Debes pagar la cuota de inscripción en el número de cuenta del club, que podrás encontrar en los boletines publicados y mandar el justificante de pago al correo. En las carreras del club: tesoreria@nordesteorientacion.es

En caso de que haya algún error, el responsable de inscripciones te lo comunicara en el más breve periodo de tiempo posible.

4 - UNA CARRERA PASO A PASO

¿Es tu primera carrera de orientación? No tengas miedo, no es tan complicado. Te describimos paso a paso cómo se desarrolla normalmente el antes, durante y después de una carrera.



1- Llegamos al **Centro de Competición** con suficiente tiempo para calentar, estirar, recoger el chip Sportident (si lo alquilamos, en cuyo caso tendremos que dejar el DNI como fianza) y dirigirnos a la **salida** (para ello, hemos leído los boletines, sabemos nuestra hora de salida, la categoría y la distancia desde el aparcamiento).
2- En la zona de salida, esperamos que llamen nuestra **hora de salida** (generalmente esto será 3 minutos antes de la hora de salida real)
3- Entramos en el recinto de salidas y seguimos las instrucciones de la organización:

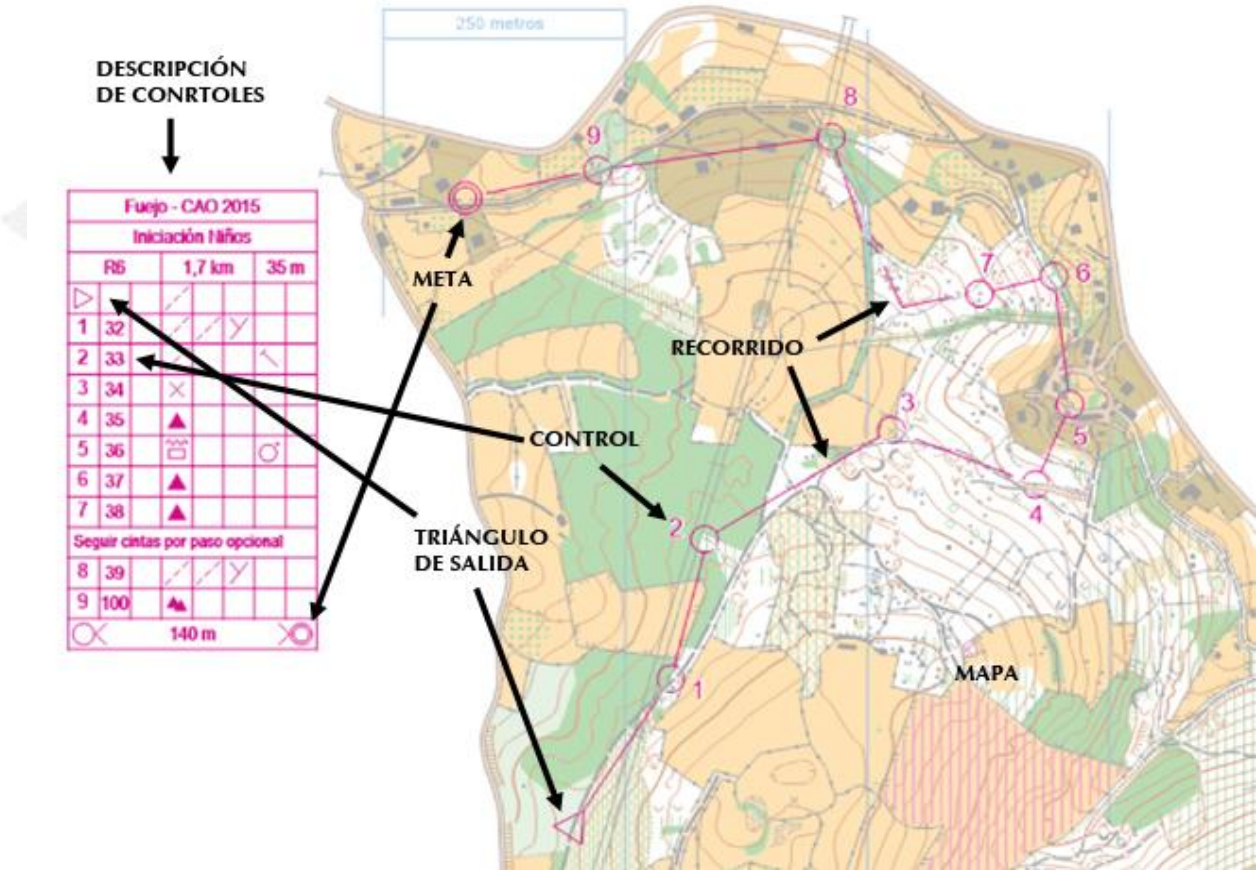
A – **limpiamos** (clean) **y chequeamos** (check) la tarjeta electrónica (**Sportident**), esto sirve para vaciar la memoria del chip de manera a que esté preparado para la carrera.

B – recogemos nuestra **descripción de controles** (no es obligatorio porque también está en el mapa, pero muchos corredores la llevan en un porta-descripciones)

C – recogemos nuestro **mapa** (¡ojo con la categoría!)

D – **salimos** ¡por fin!

4- Lo primero que hacemos una vez en carrera es **plegar el mapa** para que se pueda correr con él cómodamente teniéndolo con una mano. Por supuesto, lo hacemos de tal manera que la zona visible sea siempre la que necesitamos.
5- En este momento, lo que necesitamos es localizar el **triángulo de salida**. Hay que tener en cuenta que la zona de salidas no está representada en el mapa, el primer elemento que encontramos es el triángulo de salida (que no es nada más que una baliza sin número colgada en un lugar visible). Este momento es importante para situarnos en el mapa y empezar bien nuestra carrera. En la mayoría de los casos, el tramo desde la salida hasta el triángulo es evidente y está balizado con cintas.



6- Pasamos por el triángulo de salida (no hay que usar la tarjeta electrónica) y nos dirigimos hacía nuestra **primera baliza**. Ve con cuidado, ya que el tráfico no suele estar cerrado para la carrera.

**Recuerda que si es modalidad 'score' será totalmente libre la elección del orden de las balizas, lo único que tienes que tener presente es la hora a la que hay que estar en meta.*

7- Encontrada la baliza, comprobamos que es la nuestra averiguando que su número se corresponde con el que aparece en la descripción del control.
8- Picamos, poniendo la tarjeta electrónica en la base y esperando a que esta emita una luz roja y un pitido.

9- Encontramos las demás balizas de nuestro recorrido, repitiendo los puntos 7 y 8. Errores frecuentes:

-Si en algún momento nos equivocamos y picamos una baliza equivocada, no pasa nada. Es suficiente volver a buscar la buena y picar. Hay balizas de otras categorías que no están en nuestro recorrido.

-Si picamos una de las nuestras pero fuera de secuencia, por ejemplo si después de la 1 y 2 picamos la 4 (en lugar de la 3), hay que buscar la 3 y picar y luego **otra vez la 4 y picar** y seguir con las siguientes. Eso si, una vez picada la meta, ya no podremos volver al recorrido.

10- La última baliza antes de la meta generalmente está situada en un lugar evidente y suele ser la número 100 (pero no siempre, puede ser 200 o cualquier otro número). Muchas veces, como está cerca de la meta, nos olvidamos de ella, pero hay que picar como en cualquier otro control de nuestro recorrido. Se trata de uno de los errores más frecuentes.

11- Picamos la **baliza de meta**. ¡Se acabó!

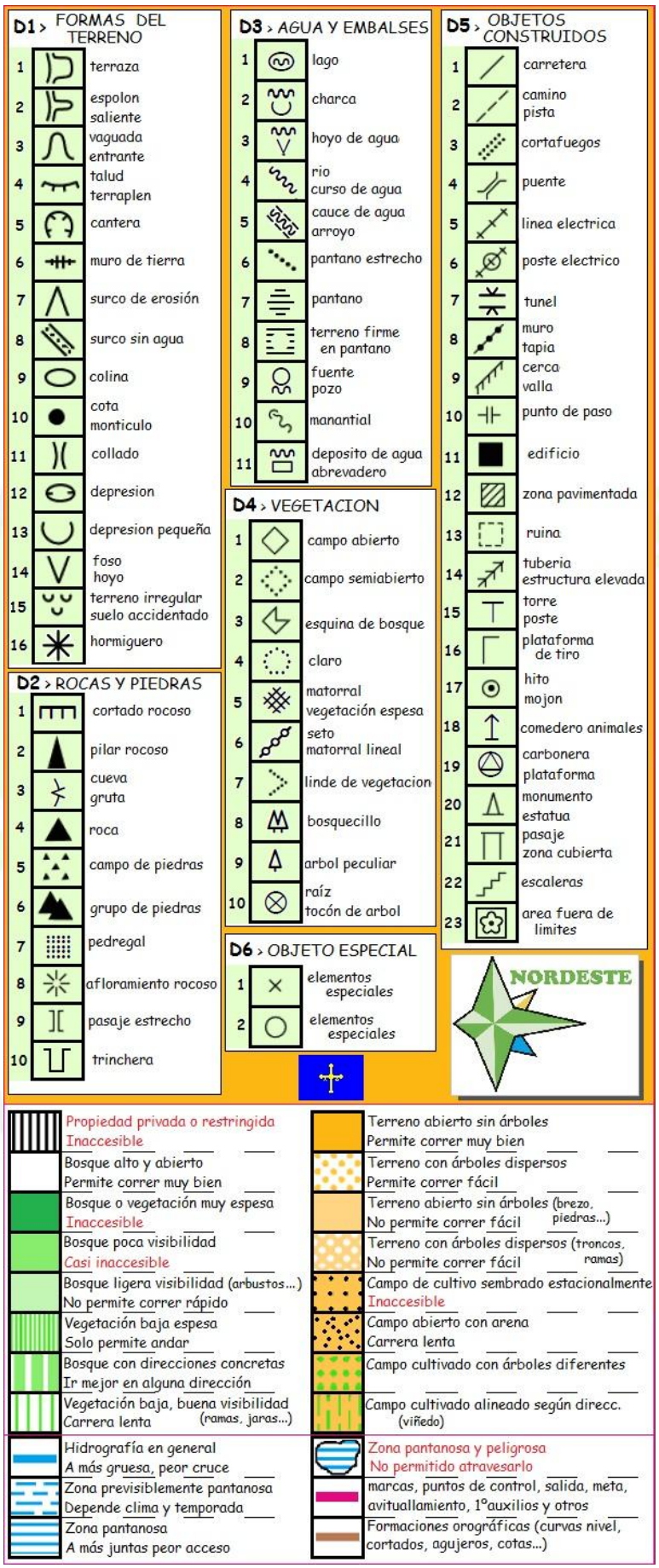
12- Nos dirigimos, sin prisa, a la **zona de descarga** para obtener el resultado (se descarga el contenido de la tarjeta Sportident en un ordenador). Es importante recordar que hay que hacerlo siempre y en cualquier caso, incuso si abandonamos, para que la organización sepa que hemos acabado y no envíe un equipo de rescate para buscarnos…

13- Devolvemos el chip Sportident si lo hemos alquilado

14- Aprovisiónate de los avituallamientos líquidos y sólidos que la organización tenga dispuestos. Sé comprensivo con los posibles fallos organizativos, comenta a todo el mundo lo guapas que son las carreras de orientación del Nordeste 😉 y recomienda a tus amigos y conocidos la práctica del deporte de la orientación.

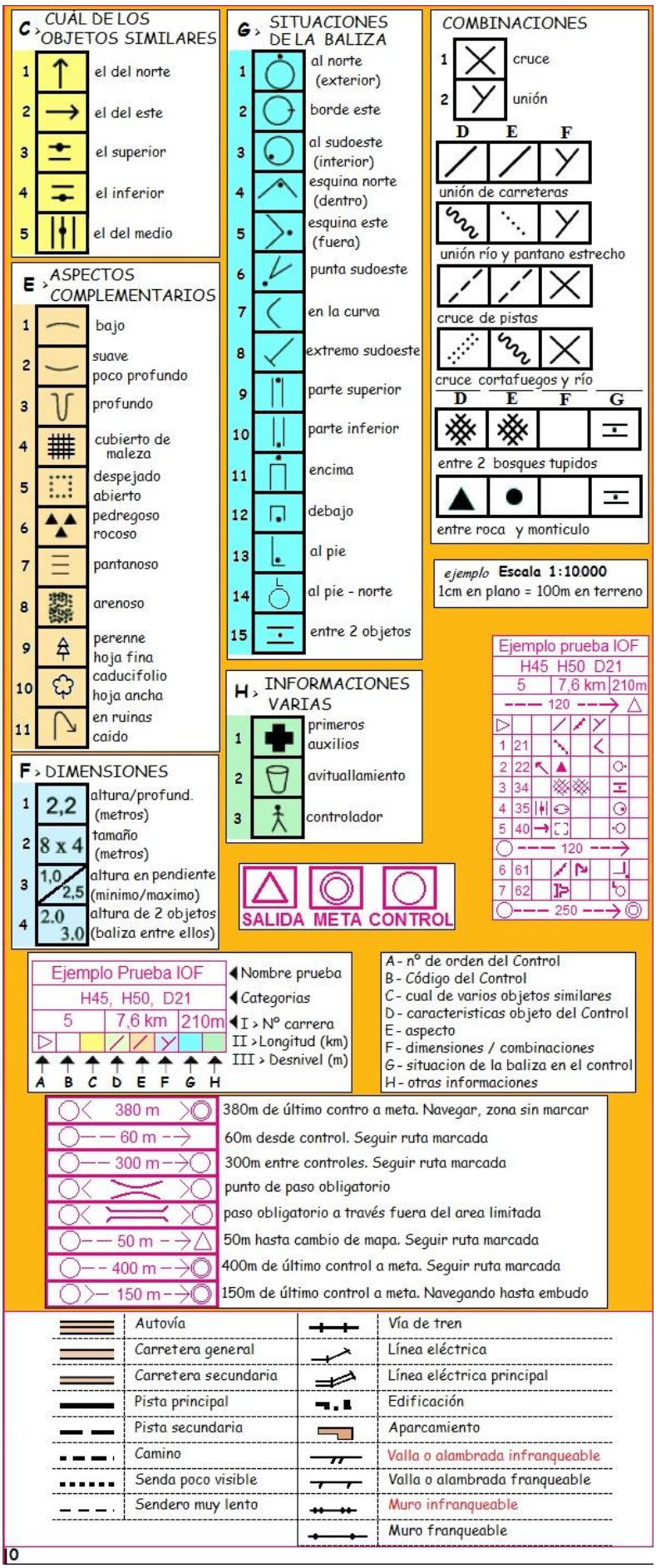
5 - DESCRIPCIÓN DE CONTROLES

Compartimos una "chuleta" con la descripción de controles IOF, símbolos que encontraremos en cualquier mapa de orientación, para quien quiera usarla y perder el miedo a iniciarse en este deporte.
La tarjeta de descripción de controles la encontramos siempre impresa a un lado del mapa. En ella podemos encontrar información de la carrera y sobre todo la situación de todas las balizas que nos vamos a encontrar en carrera.



Camangu s/n. Ribadesella (**Asturias**)
info@nordesteorientacion.es
Tfno.: 627 59 18 51

web: **http://www.nordesteorientacion.es**
twitter: http://twitter.com/NordesteO
facebook: http://www.facebook.com/nordesteO


C › CUÁL DE LOS OBJETOS SIMILARES
1 el del norte
2 el del este
3 el superior
4 el inferior
5 el del medio
E › ASPECTOS COMPLEMENTARIOS
1 bajo
2 suave poco profundo
3 profundo
4 cubierto de maleza
5 despejado abierto
6 pedregoso rocoso
7 pantanoso
8 arenoso
9 perenne hoja fina
10 caducifolio hoja ancha
11 en ruinas caido
F › DIMENSIONES
1 2,2 altura/profund. (metros)
2 8 x 4 tamaño (metros)
3 1,0 2,5 altura en pendiente (minimo/maximo)
4 2.0 3.0 altura de 2 objetos (baliza entre ellos)
G › SITUACIONES DE LA BALIZA
1 al norte (exterior)
2 borde este
3 al sudoeste (interior)
4 esquina norte (dentro)
5 esquina este (fuera)
6 punta sudoeste
7 en la curva
8 extremo sudoeste
9 parte superior
10 parte inferior
11 encima
12 debajo
13 al pie
14 al pie - norte
15 entre 2 objetos
H › INFORMACIONES VARIAS
1 primeros auxilios
2 avituallamiento
3 controlador
COMBINACIONES
1 cruce
2 unión
D E F
unión de carreteras
unión río y pantano estrecho
cruce de pistas
cruce cortafuegos y río
D E F G
entre 2 bosques tupidos
entre roca y monticulo
ejemplo Escala 1:10.000
1cm en plano = 100m en terreno
Ejemplo prueba IOF
H45 H50 D21
5 7,6 km 210m
120
1 21
2 22
3 34
4 35
5 40
120
6 61
7 62
250
SALIDA META CONTROL
Ejemplo Prueba IOF
H45, H50, D21
5 7,6 km 210m
A B C D E F G H
Nombre prueba
Categorias
I › Nº carrera
II › Longitud (km)
III › Desnivel (m)
A - nº de orden del Control
B - Código del Control
C - cual de varios objetos similares
D - caracteristicas objeto del Control
E - aspecto
F - dimensiones / combinaciones
G - situacion de la baliza en el control
H - otras informaciones
380 m
60 m
300 m
50 m
400 m
150 m
380m de último contro a meta. Navegar, zona sin marcar
60m desde control. Seguir ruta marcada
300m entre controles. Seguir ruta marcada
punto de paso obligatorio
paso obligatorio a través fuera del area limitada
50m hasta cambio de mapa. Seguir ruta marcada
400m de último control a meta. Seguir ruta marcada
150m de último control a meta. Navegando hasta embudo
Autovía
Carretera general
Carretera secundaria
Pista principal
Pista secundaria
Camino
Senda poco visible
Sendero muy lento
Vía de tren
Línea eléctrica
Línea eléctrica principal
Edificación
Aparcamiento
Valla o alambrada infranqueable
Valla o alambrada franqueable
Muro infranqueable
Muro franqueable
0

6 - A TENER EN CUENTA...

A medida que vayáis haciendo carreras, iréis profundizando en los entresijos de la orientación, y familiarizándoos con términos más específicos. Algunos de ellos, para que os vayan sonando:

-Portadescripciones

En muchas carreras, en la salida, junto con el mapa, hay unos papeles con la descripción de los controles según la categoría. Esa descripción estará impresa en el propio mapa, pero muchos orientadores prefieren llevarlas en un "portadescripciones" que suele colocarse en el antebrazo, y así tenerlo más a mano para afinar la búsqueda sin necesidad de desdoblar el mapa, y ganar unos segundos al reloj.

-Brújula de dedo

Brújulas las hay de varios tamaños, pero para ser prácticos existe este tipo de brújula que se suele llevar en el dedo pulgar de la mano que menos uses (los diestros suelen llevarla en el pulgar izquierdo). Así también se pierde menos tiempo, al poder llevar en una mano el mapa y la otra la brújula.

-Model event

Algunas carreras, especialmente Campeonatos de España o pruebas de varios días, organizan un 'model event', que no es más que un mapa entrenamiento. Suele hacerse días antes de las carreras, en un terreno similar al de las pruebas oficiales, para que los orientadores puedan familiarizarse tanto con el terreno como con los colores del mapa, y así igualar un poco las fuerzas.

-Zona embargada

Zona de carrera en la que no se permite el acceso hasta el comienzo de la competición. Viene a ser la parte por la que transcurrirá la carrera, es una cuestión 'ética', ya que no habrá ninguna barrera. Puede declararse zona embargada días antes.

-Cuarentena

Algunas carreras pueden establecer un periodo de 'cuarentena'. Consiste en que durante un tiempo antes de la hora de salida del primer corredor, todos los participantes quedan 'encerrados' en un recinto y así nadie podrá ver la colocación de ninguna baliza, evitando que haya posibles ventajas. Desde el comienzo de cuarentena y hasta que salga el último corredor, no se podrá salir ni entrar del recinto, por eso hay que tenerlo muy en cuenta a la hora de planificar la hora de llegada a la carrera y tener todo preparado con suficiente antelación.

-Licencia FEDO

FEDO es la Federación Española de Orientación. En Asturias no hay Federación Autonómica propia, si no una Delegación FEDO. Por eso si quieres seguir progresando, subir un nivel más y tener licencia federativa, consulta en el club y te tramitarán la licencia nacional para poder competir tanto en Asturias como en España.