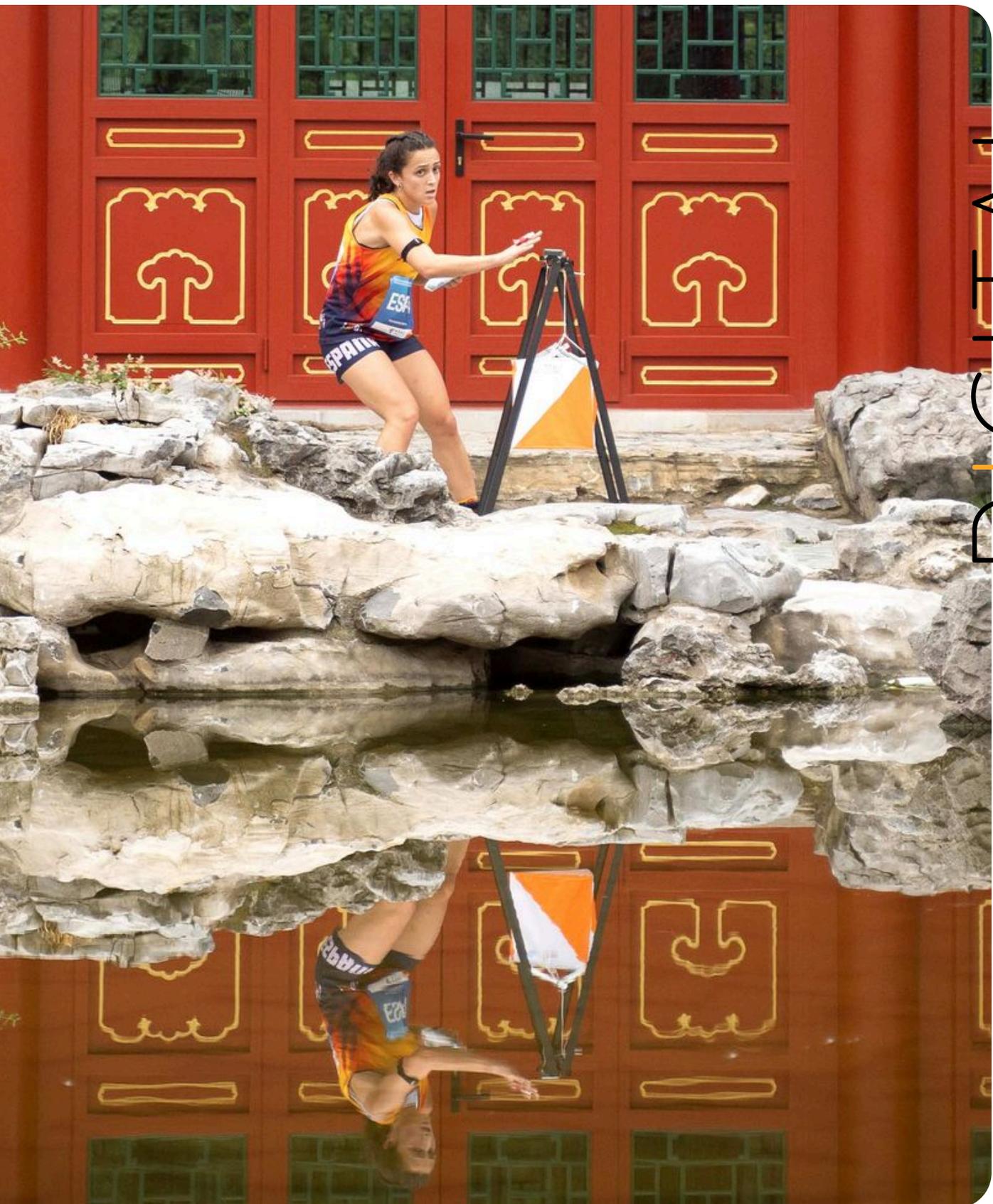


ORIENTACIÓN



DIGITAL

Fotografía de portada Herling Thisted

- Alejandro Garrido y Ekain Fernández nos cuentan sus secretos
- world games 2025

- Como hidratarse en condiciones extremas de calor
- Orientación inclusiva

nº 26
julio - agosto
2025

ORIENTACIÓN INCLUSIVA

CESA 2025: Todos fuimos uno en su primera edición inclusiva

EL CAMPEONATO DE ESPAÑA EN EDAD ESCOLAR DE ORIENTACIÓN (CESA) VIVIÓ ESTE AÑO UN MOMENTO HISTÓRICO: POR PRIMERA VEZ, EL EVENTO INCLUYÓ UNA CATEGORÍA INCLUSIVA, ABRIENDO EL CAMINO PARA QUE JÓVENES CON DISCAPACIDAD Y SIN DISCAPACIDAD COMPARTIERAN MAPA, BALIZAS Y EXPERIENCIAS EN IGUALDAD.



UN PASO DECISIVO HACIA UNA ORIENTACIÓN SIN BARRERAS

Del 20 al 22 de junio, Galicia se convirtió en el epicentro de la orientación escolar española. Bajo la organización de la Federación Gallega de Orientación (FEGADO) y con el respaldo de la Federación Española de Orientación (FEDO) y el Consejo Superior de Deportes (CSD), el CESA estrenó una categoría inclusiva que marca un antes y un después.

LA TÉCNICA AL SERVICIO DE LA INCLUSIÓN

Los cinco jóvenes participantes compitieron en dos emocionantes pruebas, las cuales se diseñaron para mantener toda la esencia y la exigencia de la orientación, a la vez que para garantizar la eliminación de las barreras que pudieran encontrarse los participantes de la categoría inclusiva.

La primera categoría inclusiva del CESA no solo fue un hito social, sino también un reto técnico.

"LA
ORIENTACIÓN
INCLUSIVA
MANTIENE LA
EMOCIÓN: AQUÍ
LA CLAVE ES
PENSAR RÁPIDO
Y DECIDIR BIEN."

CIÓN /A

**"LA INCLUSIÓN NO
REDUCE LA
EXIGENCIA, LA
ENRIQUECE."**

LABERINTO INCLUSIVO - MONTE DO GOZO

En el Monte do Gozo, la categoría inclusiva se estrenó con un formato basado en el diseño universal, que combina accesibilidad y dinamismo. Un recorrido en laberinto obligaba a leer el mapa a gran velocidad y a tomar decisiones inmediatas para encontrar la ruta más eficaz entre balizas.

EL TRAZADO COMBINABA ZONAS ABIERTAS CON GIROS CORTOS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN, EN UN TERRENO LIBRE DE BARRERAS ARQUITECTÓNICAS RELEVANTES. ASÍ, LA DIFICULTAD RESIDÍA EN LA ESTRATEGIA Y LA ORIENTACIÓN, Y NO EN LAS CONDICIONES FÍSICAS DEL ESPACIO.

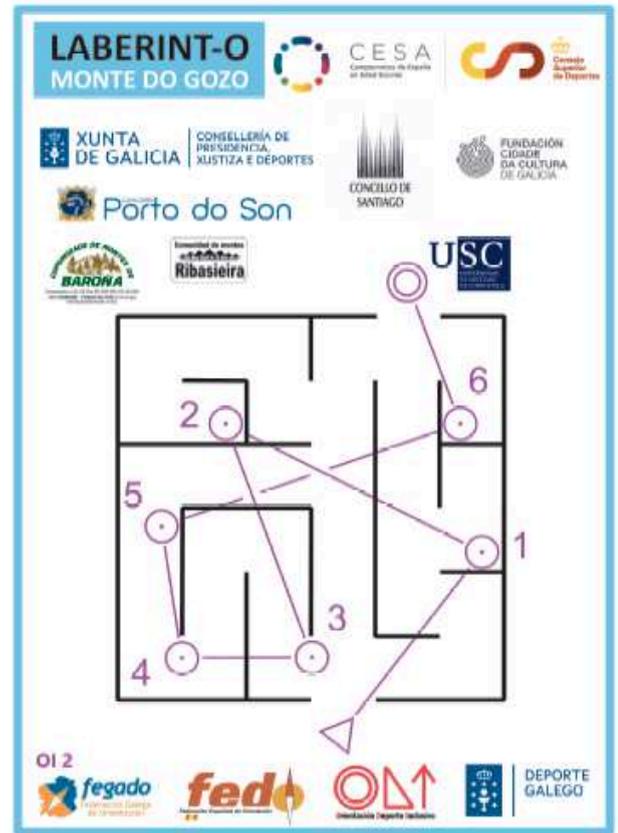


EL OBJETIVO TÉCNICO FUE POTENCIAR LA AGILIDAD MENTAL, LA MEMORIA ESPACIAL Y LA CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN, MANTENIENDO LA ESENCIA COMPETITIVA EN UN FORMATO CONCENTRADO Y ÁGIL.



SPRINT INCLUSIVO - CAMPUS VIDA

La segunda jornada llevó la competición inclusiva al Campus Vida de Santiago de Compostela, un entorno semiurbano con edificios institucionales, zonas verdes e instalaciones deportivas..



El recorrido, con ajustes en distancia y número de controles, mantuvo la exigencia de un sprint clásico con elecciones de ruta decisivas, donde primaba la rapidez de decisión, más que la velocidad en el desplazamiento. Se cuidaron especialmente aspectos como la visibilidad y accesibilidad de las balizas, la claridad y legibilidad del mapa con apoyo de pictogramas, y la eliminación de barreras físicas, permitiendo que todos los deportistas se enfrentaran al mismo reto técnico.

CESA 2025 - SPRINT Inclusivo		
O - I	1,1 km	10
--- 90 m ---> Δ		
▶	Borquesillo, Esquina Sureste (Iberia)	
1	37	Árbol prominente, Lado Norte
2	46	Selo, Extremo Sur
3	63	El más al Sureste Árbol prominente, Lado Noroeste
4	41	Límite de vegetación, Borde Este
5	48	El más al Este Árbol prominente, Lado Oeste
6	200	Camino/Pista Curva
○	--- 45 m ---> ○	



CESA
Campeonatos de España en Edad Escolar ORIENTACIÓN

CAMPUS VIDA
SANTIAGO DE COMPOSTELA



ESCALA 1/4.000
Equidistancia 2,5m



TLF DE CONTACTO
Javier Barja
+34 649 440 014

CARTÓGRAFO : Eduardo Ramos (Pendiente de registro)
ACTUALIZACIÓN: Diego Rodríguez Corrochano y Francisco Varela
TRAZADOS: Julio y Diego Rodríguez Corrochano

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN IMPLICA RESPETO Y CUIDADO CON EL MEDIO NATURAL.

R1 R2 R3

Utilizar en caso de fallo en: SPORTident

Use only if SPORTident fails.

LOS PIONEROS DE ESTA CATEGORÍA

En la competición tomaron parte deportistas de las clases OI y OS (ver Revista FEDO, nº17, 2024), siendo el medallero el siguiente:

- Isaac Céspedes Maza - Oro (Categoría Infantil, FORM). Clase: OI4
- Unai Ávila Martínez - Plata (Categoría Infantil, FEDOCV). Clase: OS4.
- Enrique Miquel González - Oro (Categoría Cadete, FORM). Clase: OI4
- Rafael Moreno Villar - Plata (Categoría Cadete, FORM). Clase: OS4
- Hugo Lorente Martínez - Oro (Categoría Juvenil, FORM). Clase: OI4



Más allá de las medallas, su participación demostró que la orientación inclusiva es posible, emocionante y enriquecedora para todos.

La inclusión en este, además, CESA no se limitó a los participantes en carrera. El equipo de la Federación Murciana de Orientación (FORM) contó con la presencia de una monitora y miembro del personal técnico con discapacidad.

Un ejemplo de que la orientación inclusiva se construye también desde la organización y el acompañamiento. Este tipo de participación refuerza la idea de que la accesibilidad y la diversidad deben estar presentes en todos los ámbitos del deporte, dentro y fuera del terreno de competición.

UN MODELO A SEGUIR

El CESA Inclusivo 2025 dejó claro que la calidad técnica y la inclusión pueden ir de la mano. La planificación minuciosa y el cuidado en cada detalle demostraron que la orientación puede ser, sin perder su esencia, un deporte universal, sin barreras; ofreciendo a todos la oportunidad de competir, aprender sus altos valores educativos y deportivos (la toma de decisiones, la búsqueda de la autonomía, la capacidad de rectificar, el reto con uno mismo, el valor del contrincante, la orientación, etc.)y, sobre todo, disfrutar.

La sede del CESA 2026 estará en manos de la Federación Extremeña de Orientación (FEXO), que ha mostrado su predisposición a seguir la línea inclusiva iniciada este año. En colaboración con el Comité de Orientación Inclusiva de la FEDO, trabajará para que la inclusión no solo se mantenga, sino que crezca, haciendo de la orientación escolar un verdadero deporte para todas las personas.

**"TODOS
FUIMOS
UNO."**

**VICTORIA
MARCHANTE
SEVILLA**

**MIEMBRO COMITÉ
ORIENTACIÓN
INCLUSIVA FEDO
COORDINADORA
COMITÉ ORIENTACIÓN
INCLUSIVA FORM**

