TÉCTICA DE TALONAMIENTO

El talonamiento es una técnica muy importante en la orientación que nos ayudará a calcular, de forma aproximada, distancias en el terreno. Consiste en medir lo que avanzamos con nuestros pasos en una distancia determinada. A partir de ahí podemos saber cuantos pasos tenemos que dar para recorrer cualquier distancia. **Hay que tener en cuenta que contaremos los pasos dobles, es decir, cada vez que pisemos con un pie, el que elijamos, contaremos un paso en lugar de dos.**

Así para ello lo primero que debemos saber son los pasos que tenemos que dar para recorrer 30 ó 50 m. Esto lo haremos tanto andando como corriendo.

Después con una regla de tres completaremos la tabla

Distancia	Pasos andando	Pasos corriendo
10 m		
30 m		
50 m		
100 m		

¿Qué ejercicio hicimos en clase utilizando el mapa?, explica en qué consistió y pon los resultados que obtuviste.