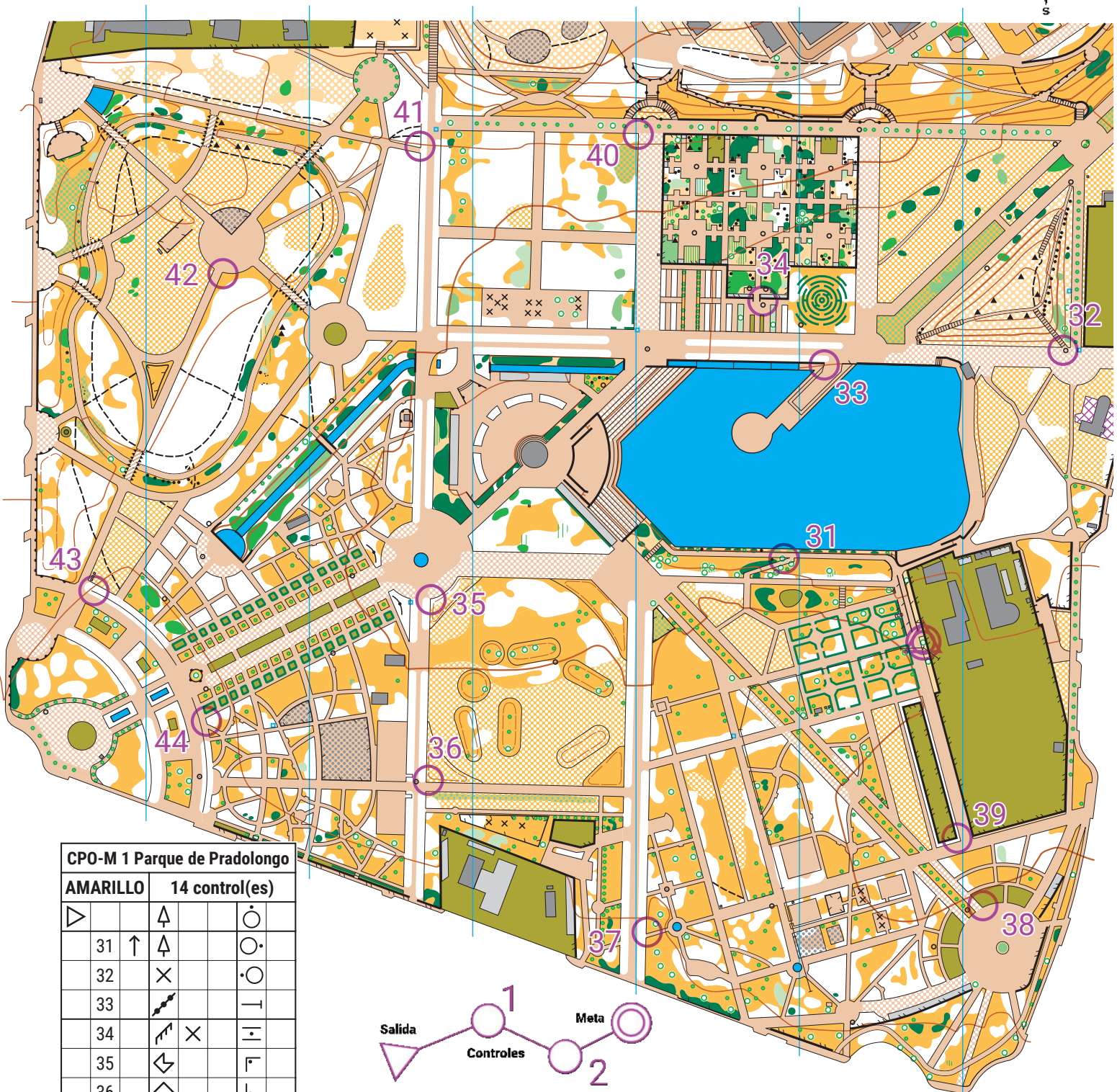


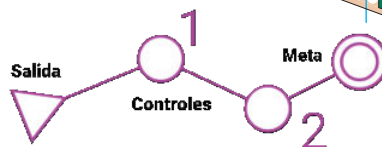
Parque de Pradolongo

Sistemas de control de paso:



CPO-M 1 Parque de Pradolongo

AMARILLO	14 control(es)		
▷	↑	○	○
31	↑	○	○
32	×	○	○
33	↗	├	├
34	↖	×	├
35	↙	└	└
36	◇	└	└
37	◇	└	└
38	◇	└	└
39	↗	└	└
40	↙	└	└
41	↙	└	└
42	◇	└	└
43	↖	└	└
44	↙	└	└



Cargar recorrido


Si detecta el deterioro o ausencia de algún material de este circuito, rogamos que lo comunique:
 centro.maristella@madrid.es
 914 80 13 18

Descarga de mapas y más información

FICHA TÉCNICA DEL CPO:
 Promotor: Junta Municipal del Distrito de Usera.
 Homologación: FEMADO y FEDO.
 Técnico: Juan Carlos Escaravajal Rodríguez.
 Cartógrafo: Ramón García-Catalán Simón.
 Registro cartográfico FEDO: M-3965-26.

CIRCUITO PERMANENTE DE ORIENTACIÓN CPO-MU 1 PARQUE DE PRADOLONGO

ANTES DE EMPEZAR:


- Sitúese en el triángulo de salida , oriente el mapa y visualice el recorrido. Al comenzar anote el tiempo de inicio.

 Abra la app iOrienteeing y escanee el código QR que figura en el mapa para **cargar el recorrido**.


Para comenzar el recorrido escanee el QR INICIO y el tiempo empezará a contar.



Active la **ubicación del móvil**, abra la **app O-Track** y seleccione el recorrido a realizar.

Para **iniciar** el recorrido **pulse**  y el **tiempo** comenzará a contar.

DURANTE EL RECORRIDO:


- Cada **control (baliza)** está indicado en el mapa con un **círculo** , sígalo en el orden establecido.
- En cada **control** encontrará un **poste de madera**. Al llegar **compruebe** que es el **nº de baliza** que está buscando.
- **Registre su paso** con el **sistema de marcaje elegido** previamente: pinza, código de puntos, QR, GPS, etc.


 Escanee los **QR de control** que encontrará en cada baliza durante el recorrido.



En cada control la app emitirá un sonido de **registro de paso** por detección del **GPS**.

AL FINALIZAR:


- Los dos círculos concéntricos  indican la **META**. Anote el **tiempo de llegada** y calcule su tiempo realizado.

 Al llegar a **meta** escanee el **QR META** y el **tiempo se detendrá**. Finalmente, compruebe los datos de su recorrido y súbalo a la web iOrienteeing.































Al llegar a **meta** pulse  para **detener el tiempo** y finalizar el recorrido.

BUENAS PRÁCTICAS

- El circuito se encuentra en un espacio natural por lo que es necesario cumplir las normas de protección del mismo y extremar el respeto al medio ambiente.
- Se riega respetar al resto de usuarios que se encuentren en el parque realizando otras actividades.
- Es responsabilidad del usuario decidir la utilización del circuito en función de su condición física y técnica, así como prevenir todo lo necesario para su ejecución.
- No se aconseja realizar el circuito durante las horas centrales del día en verano, por riesgo de posible calor extremo.
- En el parque hay repartidas varias fuentes de agua potable representadas con este símbolo .



LEYENDA	Edificio / Edificio pequeño o caseta	Pequeño fuente o pozo	Vegetación: carrera difícil
	Cubieta		 Vegetación: carrera difícil, buena visibilidad
	Escalera		 Vegetación: carrera muy difícil
	Punto de paso		 Vegetación infranqueable
	Elemento especial hecho por el ser humano		 Bosque (línea punteada solo para la leyenda)
	Mojón, memorial, monumento pequeño o marco		 Huerto
	Piedra		 Área pavimentada, superior, tráfico escaso
	Grupo de piedras		 Área pavimentada, tráfico denso
	Zona de rocas		 Área pavimentada con árboles dispersos
	Terreno pedregoso		 Área transitable en dos niveles
	Curva de nivel		 Área con obstáculos
	Curva de nivel auxiliar		 Área prohibida
	Línea de pendiente para curva		 Línea de norte magnético azul



