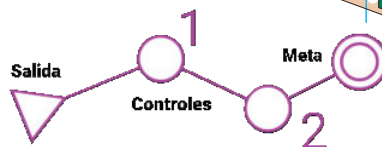


CPO-M 1 Parque de Pradolongo

ROJO		3,7 km		
▷		⬆		○
1	37	◇		⊥
2	38	◇		∨
3	36	◇		⊥
4	35	↙		⊥
5	31	↑	⬆	○
6	41	↙		⊥
7	43	⚠		
8	44	↙		<
9	40	↙		⌋
10	32	×		○
11	34	↗	×	⊥
12	33	↗		⊥



**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					
	Camino pavimentado		Edificio / Edificio pequeño o caseta		Pequeño fuente o pozo
	Camino o pista sin asfaltar		Cubierta		Zona de agua infranqueable (Área y Línea de orilla)
	Sendero o pista sin asfaltar		Escalera		Arbusto prominente o árbol pequeño
	Línea eléctrica, teleférico o telesilla		Punto de paso		Árbol grande prominente
	Entrada de puente o túnel		Elemento especial hecho por el ser humano		Vegetación: carrera muy difícil, Seto
	Paso subterráneo o túnel		Mojón, memorial, monumento pequeño o marco		Vegetación infranqueable, Seto
	Muro franqueable		Piedra		Terreno abierto
	Muro franqueable, sin puntos		Grupo de piedras		Terreno abierto con árboles dispersos
	Muro de contención franqueable		Zona de rocas		Terreno abierto basto
	Muro infranqueable		Terreno pedregoso		Terreno abierto basto con árboles dispersos
	Valia o barandilla franqueable		Curva de nivel		Terreno abierto con arbustos dispersos
	Valia o barandilla infranqueable		Curva de nivel auxiliar		Vegetación, carrera lenta
			Línea de pendiente para curva		Vegetación: carrera lenta, buena visibilidad
					Vegetación: carrera difícil, buena visibilidad
					Vegetación: carrera muy difícil
					Vegetación infranqueable
					Bosque (línea punteada solo para la leyenda)
					Huerto
					Área pavimentada, superior, tráfico escaso
					Área pavimentada, tráfico denso
					Área pavimentada con árboles dispersos
					Área transitable en dos niveles
					Área con obstáculos
					Área prohibida
					Línea de norte magnético azul









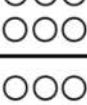



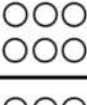
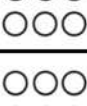
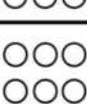



Si ha elegido la **TARJETA DE CONTROL** como sistema de marcaje en las balizas, imprímala y recórtela por la línea discontinua.

Durante el recorrido y al llegar a cada control (baliza) registre su paso según el sistema de control seleccionado:

- Código de puntos 

- Pinza 



CPO-M 1 Parque de Pradolongo / Recorrido ROJO - TARJETA DE CONTROL												Casillas para errores		
Orden	1º / 39	2º / 31	3º / 37	4º / 36	5º / 43	6º / 42	7º / 35	8º / 41	9º / 34	10º / 32	11º / 34	12º / 33	R1	R2
														
Código de puntos	-													
Pinza 	-													
Hora de inicio:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	Tiempo:	