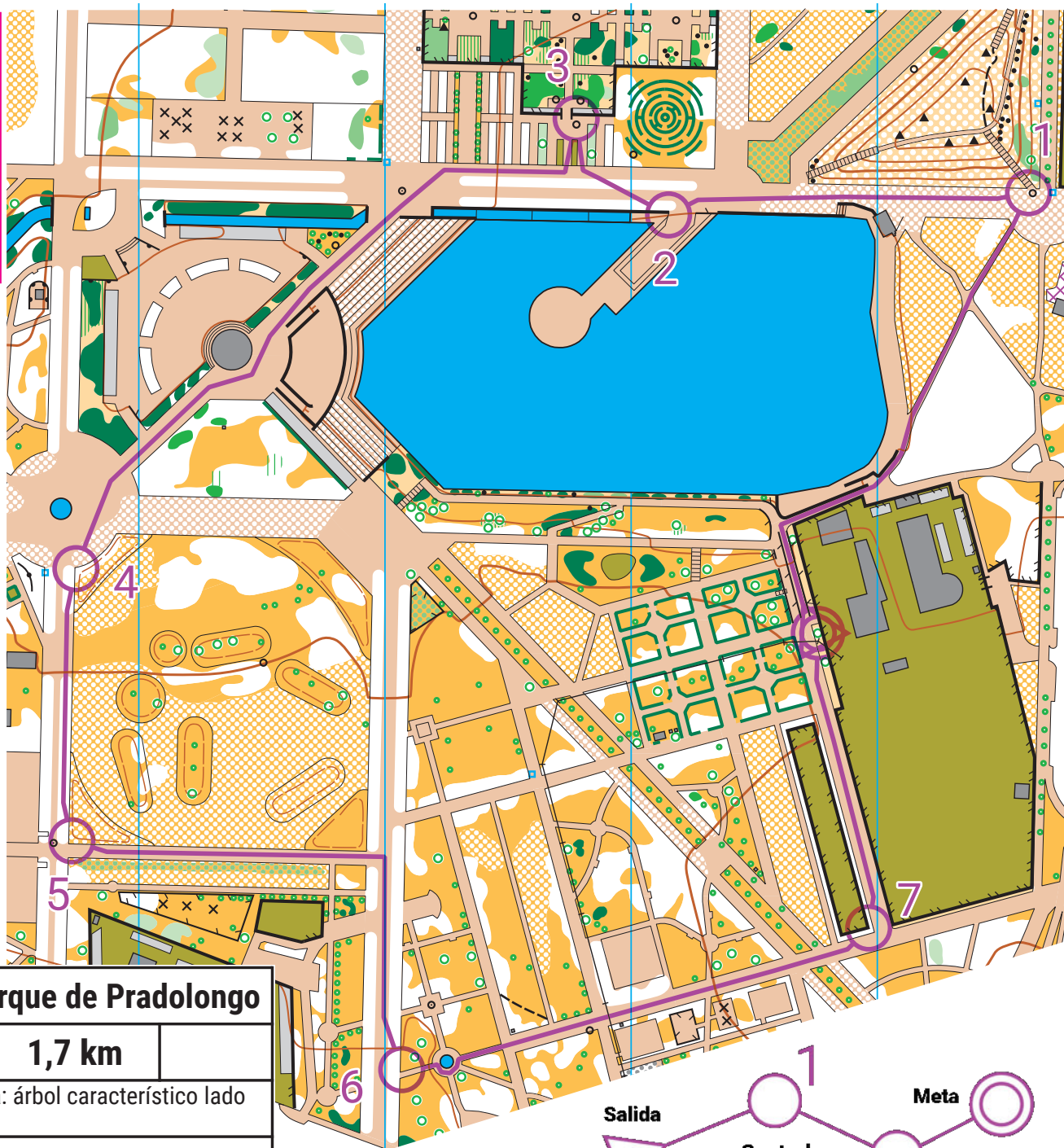


Cargar recorrido



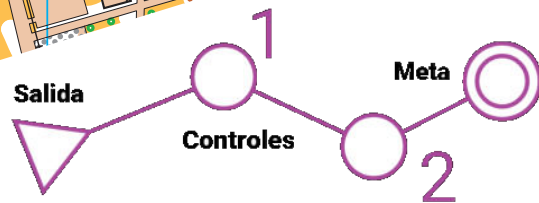
CPO-M 1 Parque de Pradolongo

ROSA

1,7 km

		Salida: árbol característico lado N
1	32	Elemento especial lado W
2	33	Muro de piedra extremo E
3	34	Entre valla y elemento especial
4	35	Esquina de bosque interior esquina NW
5	36	Terreno abierto interior esquina SW
6	37	Terreno abierto interior esquina SW
7	39	Valla exterior esquina E

Navega 150 m hasta meta



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
