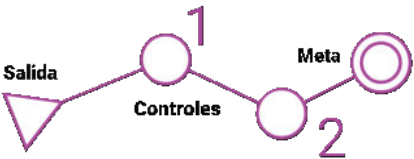


Descarga de mapas y más información

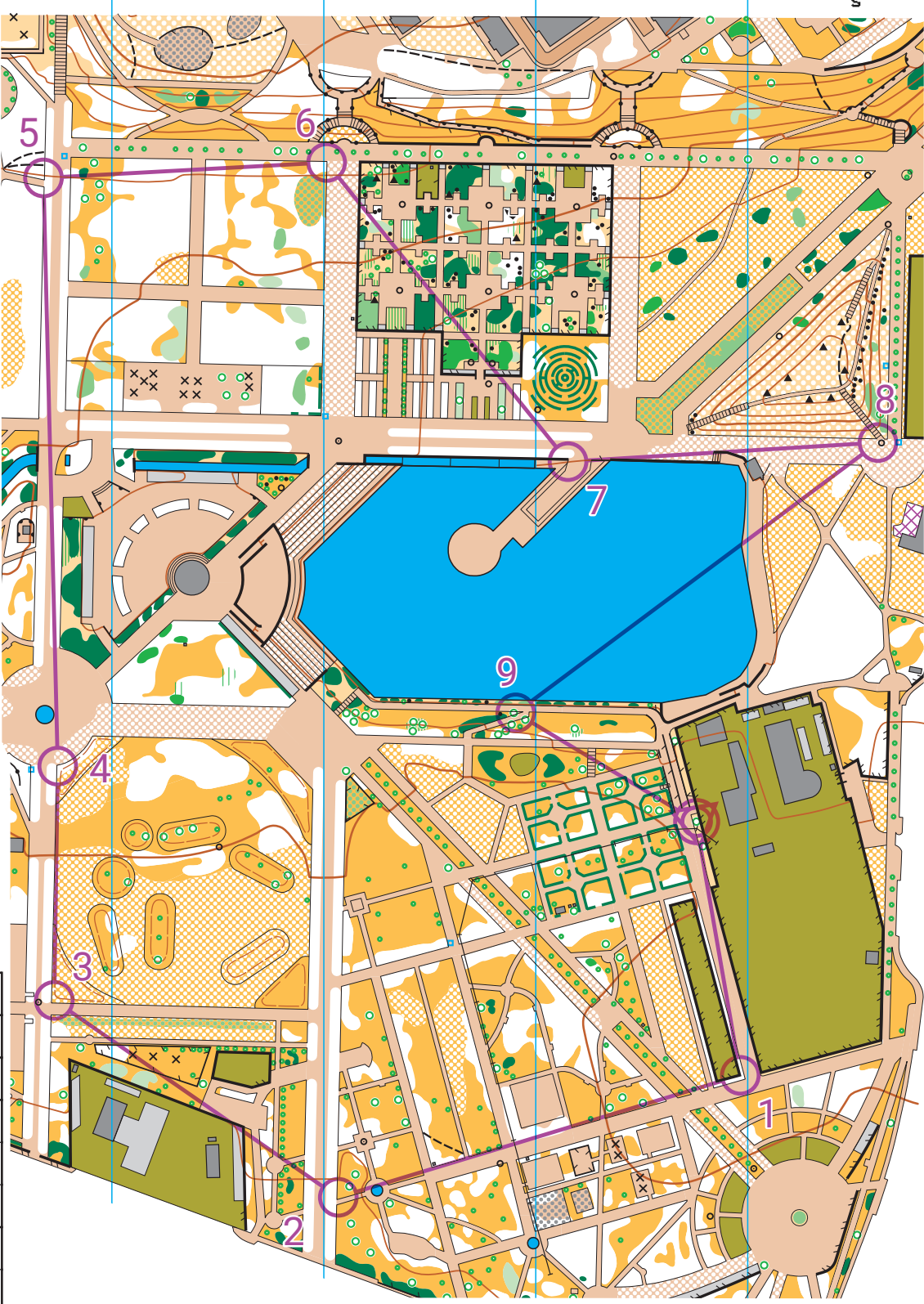

 Si detecta el deterioro o ausencia de algún material de este circuito, rogamos que lo comunique:
 centro.marisstella@madrid.es
 914 80 13 18

Cargar recorrido





CPO-M 1 Parque de Pradolongo	
VERDE	2,0 km
	Salida: árbol característico lado N
1	39 Valla exterior esquina E
2	37 Terreno abierto interior esquina SW
3	36 Terreno abierto interior esquina SW
4	35 Esquina de bosque interior esquina NW
5	41 Esquina de bosque interior esquina SE
6	40 Esquina de bosque interior esquina NE
7	33 Muro de piedra extremo E
8	32 Elemento especial lado W
9	31 Árbol característico N lado E
Navega 120 m hasta meta	




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.

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 .

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.

LEYENDA	Edificio / Edificio pequeño o caseta	Pequeño fuente o pozo	Vegetación: carrera difícil
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			





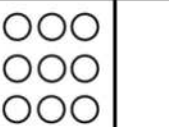
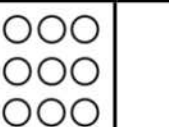
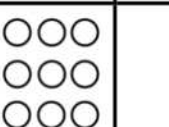
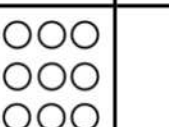
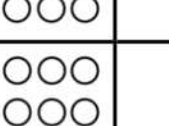
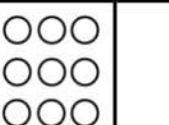
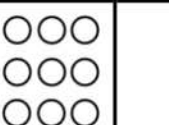
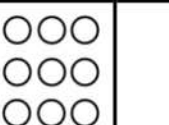
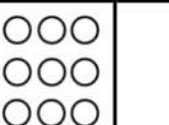
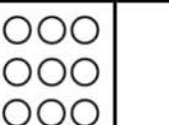
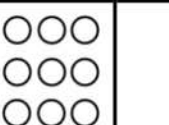

Si ha elegido la **TARJETA DE CONTROL** como sistema de marcaje en las balizas, imprímala y recórtela por la línea discontinua.

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 VERDE - TARJETA DE CONTROL										Casillas para errores			
Orden	1º / 39	2º / 37	3º / 36	4º / 35	5º / 41	6º / 40	7º / 33	8º / 32	9º / 31		R1	R2	R3
Código de puntos	-												
Pinza 	-									-			
Hora de inicio:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	Tiempo:		