

CIRCUITO PERMANENTE DE ORIENTACIÓN

TARJETA DE CONTROL

“Piensa y corre”

El deporte de la orientación consiste en encontrar en el menor tiempo posible una serie de balizas o puntos de control dispuestos sobre un área determinada utilizando únicamente un mapa y una brújula. Cada participante deberá desplazarse por el terreno leyendo los distintos elementos del mapa (curvas de nivel, caminos, edificaciones...) en busca de balizas en las que deberá registrar su paso.

La práctica de la orientación, más allá del beneficio saludable del deporte, nos ayuda a ejercitar el cerebro y la percepción espacial al tiempo que permite descubrir nuevos lugares, siempre en contacto con el medio natural.

Te ofrecemos la posibilidad de practicar e iniciarte en este deporte con nuestros recorridos turístico y familiar.

¿Cómo puedo participar?

1. Dirígete al punto de inicio de tu recorrido situado en la entrada del Centro de turismo rural “El Cerrao”.

La salida se representa en el mapa con un triángulo color magenta.

2. Elige si prefieres realizar el recorrido de forma manual con la tarjeta de control o usar la aplicación gratuita GPS Orienteering Run para toma de tiempos disponible en Play Store solo para Android.

3. Orienta el mapa hacia el norte con ayuda de una brújula y comienza a buscar las balizas de tu recorrido siguiendo el orden establecido.

4. Una vez localizado el primer control, inserta la tarjeta de control en la pinza naranja y presiona en la casilla que corresponda. Comprueba que la combinación de puntos coincide con el dibujo situado arriba de la casilla.

Si has descargado la app, comprueba que el GPS detecta que estás en la ubicación correcta.

5. Completa el recorrido en el menor tiempo posible.

Para terminar, tendrás que localizar la llegada (doble círculo magenta). Comprueba que has picado correctamente todos los controles o finaliza el proceso de la aplicación.

6. ¡Disfruta!



SALIDA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	META
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------

RECORRIDO URBANO CORTO

SI DECIDES USAR LA APP

ANTES DE EMPEZAR

1. Descargar la aplicación GPS ORIENTEERING RUN (gratuita y solo disponible en Android).

2. Iniciar la app e INTRODUCIR EL NOMBRE (es el que aparecerá en los resultados).

3. AJUSTES recomendados:

- Intervalo de registro: 2 segundos.
- Distancia de picaje: 5 metros.
- Inhabilitar inicio automático: Activado.
- Mantener la pantalla encendida: Activado.
- Picaje gestual de controles: Desactivado.
- Vibrar: Activado.

4. En el apartado RECORRIDOS, pulsar el botón “+” e introducir el código del recorrido y del mapa (aparecen en el mapa impreso).

5. ACTIVAR EL GPS del móvil.

IMPORTANTE: para mejorar la precisión, en AJUSTES de Android ir a UBICACIÓN>MEJORAR LA PRECISIÓN y desactivar tanto la búsqueda por Wifi como por Bluetooth.

6. Seleccionar en la app el recorrido que vamos a hacer y seleccionar CORRER RECORRIDO.

7. Esperar a que aparezca “SALIDA”. Nos dirigimos andando al triángulo de salida y pulsamos sobre SALIDA en la app. En el momento en que el GPS detecta que nos encontramos en el triángulo, el móvil vibrará y el tiempo empezará a contar.

DURANTE LA CARRERA

8. Una vez iniciada la carrera podemos dirigirnos al primer PUNTO DE CONTROL. En cada punto, hay que esperar a que el GPS detecte que estamos en la ubicación correcta (el teléfono vibrará). Cuando completemos todos los puntos y lleguemos a meta, el teléfono vibrará por última vez y el recorrido terminará automáticamente.

IMPORTANTE: Para registrar cada control es necesario que la pantalla del móvil esté encendida en ese momento. En algunos teléfonos la pantalla se apaga incluso aunque hayamos seleccionado “mantener la pantalla encendida” en los ajustes de la app.

IMPORTANTE: Es posible que en algún punto el GPS tarde más de algunos segundos en detectar nuestra ubicación. Si estamos seguros de que nos encontramos en la ubicación correcta, podemos registrar el control de forma manual pulsando sobre el nº de la baliza (esta acción se verá reflejada luego en los resultados).

9. Una vez acabado el recorrido, podemos subir nuestro resultado al servidor y ver los del resto de participantes en VER RESULTADOS.

Escala 1:5000 . Cada cm de mapa equivale a 50 m reales.

Equidistancia: 5 m. Cada curva de nivel equivale a 5 m de altura.

△ SALIDA

○ CONTROL

◎ META

PRECAUCIÓN AL TRANSITAR POR EL CASCO URBANO.

NO INVADIR CAMPOS DE CULTIVO NI PROPIEDADES PRIVADAS.