

ESPINOSO DEL REY

CORTO-AMARILLO: 2.250 m 80 m desnivel
MEDIO-NARANJA: 3.000 m 100 m desnivel
LARGO-ROJO: 4.300 m 150 m desnivel

El CPO de Espinoso del Rey, localizado a 4 km al sudeste de la población, junto al Mirador Risco el Ñaña, dispone de **tres trazados de diferente longitud** y que han sido específicamente diseñados tanto para las personas no iniciadas como para los orientadores de nivel intermedio.

El nivel denominado CORTO o “Amarillo” se recomienda a personas que no han tenido contacto antes con la orientación ni con el manejo de mapas topográficos. Su recorrido transita siguiendo caminos y cortafuegos. El nivel MEDIO o «Naranja» tiene las balizas situadas próximas a caminos, cortafuegos o arroyos secos.. Y por último, el LARGO o «Rojo» es solo para gente que sabe utilizar brújulas y mapas de orientación, su nivel de exigencia técnica es mayor.

La ubicación, en el terreno, de dichos puntos está señalizada en el terreno mediante una placa de «dibond» de 9x9 directamente pegada sobre una superficie, en las que figura un número de control, unos códigos QR y unos códigos de puntos, con los que se podrá comprobar si se ha completado bien el recorrido incluso compararse con otros usuarios del circuito.

El código o control está localizado en el mapa en EL CENTRO DEL CÍRCULO. Las balizas hay que picarlas en orden, si no, la aplicación IORIENTEERING no nos da el recorrido por bueno.

El entorno de Espinoso del Rey es un marco idóneo para practicar la orientación. Un terreno natura en las estribaciones de los Montes de Toledo. Es un pinar con cierto desnivel, que hará las delicias del paseo que nos demos. La altitud está próxima a los 900 metros.

Protección del medio ambiente

La orientación siempre implica respeto por el medio ambiente. Conociendo y disfrutando con la naturaleza y la actividad física.

Para realizar el recorrido:

Salida y Meta en el camino al MIRADOR RISCO EL ÑAÑA.

- 1. Ir al QR que te remite a la** <https://fecamado.org/circuitos-permanentes-de-orientacion>

- Imprimirse o bajarse al móvil con el recorrido que queramos realizar: **AMARILLO (CORTO), NARANJA (MEDIO) o ROJO (LARGO)**

2. HACER RECORRIDO SIN TECNOLOGÍA:

- Imprimirse mapa del recorrido.
- Imprimir la “hoja de control”. Llevar bolígrafo o lápiz para escribir el código de la baliza.

3. HACER RECORRIDO CON TECNOLOGÍA:

- Para hacer el recorrido con el móvil: Bajarse la aplicación **lorienteering** (recomendado hacer este paso en casa con wifi). La aplicación es gratuita, si sois muchos o lo crees conveniente, puedes colaborar donando algo. Se precisa para este paso Internet.
- En la aplicación introduce o escanea el Código QR del recorrido. (Está en el mapa que te has impreso).
- Después escaneas el QR de la “SALIDA” que es el triángulo. Está en el Panel informativo del Circuito permanente.
- Haz el recorrido escaneando los diferentes QR que te marca el mapa. Hay que ir en orden. Si te equivocas de control, la aplicación emitirá sonido de error.
- Cuando llegues a la meta, escanea el QR (un doble círculo). Está en el panel informativo.

Información de los riesgos de la actividad

Toda actividad en el medio natural no está exenta de riesgos, pueden producirse lesiones por caídas, torceduras, esguinces, fatiga muscular, así como presentarse incidencias relacionadas con el sistema cardiovascular y respiratorio. Cada usuario será responsable de su propia seguridad y estado físico (alergias a polen e insectos, etc.) para decidir por su cuenta iniciar la actividad. Se extremarán las medidas de seguridad y se debe evitar realizar ejercicio físico en condiciones climáticas extremas (altas temperaturas, fuertes lluvias y vientos que puedan provocar caídas de ramas de árboles). Para combatir la deshidratación se aconseja hidratarse convenientemente antes, durante y después del ejercicio por lo que es obligatorio llevar algún recipiente con agua.

En caso de emergencia llamar al 112.

