

Entrenamiento libre Orientación año nuevo Paderne 2025

Organiza:



Lugar salida: Local social Chantada – Parroquia de Souto – Paderne,

Situado a 5´5 km de la carpa del evento (11 minutos en coche) que estará en el Campo da Feira da Telleira. (Junto al Concello de Paderne)

Hora; es un entrenamiento libre marcado con cintas de balizar que estará todo el fin de semana.

MODALIDADES:

Existen 2 posibles modalidades de realización que se pueden combinar:

- Descargar archivo **pdf del mapa e imprimirlo**
https://drive.google.com/file/d/1tWroE5OXOwzCaMCKAiAuG-JL7FdNcdNR/view?usp=drive_link
- Con la aplicación **GPS orienteering** del móvil:
 - Permitirá grabar los tiempos de tu recorrido y verificar el paso por los puntos
 - Para aquellos orientadores más inexpertos les permite además estar georreferenciados en todo momento y saber donde se encuentran



Página web GPS orienteering con información de la aplicación
<https://gpso.se/>

1º **Descarga en el móvil la versión gratuita** que permite correr recorridos (**App store**) .

2º En la pestaña superior ponte en **RECORRIDOS** y luego presiona + **para agregar el recorrido.**

| | |
|--|---|
| Podrás hacerlo de 2 formas: | |
| Escanear Código QR  | Agregar recorrido (Enlace código 8 caracteres): gld5m8k4 |

Coordenadas salida: 43,313922, -8,197516

Entonces se abrirá el Entrenamiento libre Paderne año nuevo2025

3º Para empezar deberás seleccionar: **CORRER RECORRIDO**. (Deberás permitir a la aplicación el acceso al GPS)

El programa te permite realizar la carrera controlando con el móvil el paso por los puntos. En la página web (<https://gpso.se/features/run-course>) tienes en inglés explicado las opciones de configuración. Algunas son muy útiles especialmente para iniciados.

- **Activar Livetrack:**  (icono similar parte superior derecha) hará visible tu posición durante la carrera

- **Menú:** en la esquina superior derecha aparecerán tres puntos que abrirán 3 menús:

- Cancelar la carrera
- Asistente para la orientación
- Ajustes

Desde **asistente a la orientación (debes activarlo)** tienes varias opciones de ayuda durante la carrera, algunas muy útiles para los iniciados:

Mostrar posición en el mapa: muestra nuestra posición en el mapa (la exactitud dependerá del gps de nuestro móvil)

También importante seleccionar en **Ajustes de carrera** algunas de las características durante el recorrido como:

- **Brújula**

- **Mantener la pantalla encendida** (importante para que no se apague continuamente)

- **Picaje gestual de controles:** la aplicación picará nuestro control al acercarnos a 20 m. Si el GPS no está bien situado podremos picar manualmente el control moviendo varias veces el móvil verticalmente

....

El programa es muy sencillo e intuitivo, en cuanto el GPS localice que pasas por el triángulo empezará a contar el tiempo que finalizará al pasar por la meta

Si haces el recorrido podrás ver los resultados en el siguiente enlace:

<https://gpso.se/?coursecode=gld5m8k4>