

## Alguns consells per utilitzar el mapa:

### Aprendre a orientar aquest mapa:

Això et permetrà de situar-te i de saber on et dirigeixes. És essencial saber orientar aquest mapa i fer-ho de manera regular durant el recorregut. Això vol dir que el teu mapa sempre ha d'anar girant en el sentit de la progressió i no s'ha de quedar sempre com si llegeixis el text. Per exemple, si marxes cap a un sentit, has de tenir el teu mapa de manera que la direcció del sentit del mapa correspongui amb la direcció del sentit del terreny.

Per orientar bé aquest mapa només has d'utilitzar els elements del terreny (camins, corriols, arbres, etc.). Cada vegada que marquis el mapa, fes-lo pivotar de manera que els elements del terreny coincideixin amb els elements del mapa. Així, el mapa estarà ben orientat en comparació amb la teva posició. Els elements situats a la teva dreta a la realitat seran a la dreta sobre el mapa, etc.

- Si et perds, dona la volta i torna a l'últim punt conegut i torna a iniciar el camí cap al punt que busques.
- Si cal, no dubtis en plegar el mapa i fer-lo més petit, doncs així és més fàcil de trobar-se sobre una part del document.
- Tingues el mapa posant el dit polze sobre la posició on estiguis i desplaça'l a mesura que vagis avançant.
- Construeix el teu itinerari a partir del punt on vulguis arribar.

### Abans de sortir:

Examina el mapa i consulta la llegenda. Situa't sobre el mapa i orienta'l.

Examina el lloc on pretens anar i identifica sobre el mapa els elements successius que t'ajudaran a elaborar l'itinerari per trobar la primera fita.

Gairebé sempre hi ha més d'un camí per anar d'una fita a una altra. A vegades els camins més ràpids no són en línia recta.

Avança a velocitat lenta: és millor anar en bona direcció que no pas córrer molt però en la direcció equivocada.

Que gaudeixis de l'orientació!

### Circuit curt



37	
34	
33	
35	
47	
32	
31	
50	
41	
42	
48	



## La proposta dels circuits:

En el mapa podràs veure que hi ha un total de 22 fites, que pots fer en l'ordre que vulguis. Les pots fer totes o en pots fer només unes quantes.

De totes maneres, nosaltres et proposem 4 circuits que hem dissenyat pensant en el diferent nivell tècnic i físic que puguis tenir.

Així doncs, si ets un principiant que t'inicies en aquest esport, t'aconsellem que escullis el circuit curt. Si per contra, ets un orientador expert, pots fer directament el circuit mitjà o llarg. També pots fer-ho en bicicleta, seguint el circuit MTB-O.

### Circuit CURT (11 fites i 4,8 km en línia recta)

Inici – 37 - 34 - 33 - 35 - 47 - 32 - 31 - 50 - 41 - 42 - 48 – Arribada

### Circuit MITJÀ (15 fites i 7,7 km en línia recta)

Inici – 31 - 37 - 43 - 46 - 44 - 34 - 33 - 35 - 36 - 40 - 50 - 41 - 42 - 49 - 48 – Arribada

### Circuit LLARG (22 fites i 10,9 km en línia recta)

Inici – 31 - 32 - 47 - 37 - 43 - 46 - 45 - 44 - 34 - 33 - 35 - 36 - 39 - 38 - 40 - 41 - 50 - 42 - 49 - 51 - 52 - 48 – Arribada

### Circuit MTB (19 fites i 10,4 km en línia recta)

Inici – 31 - 37 - 43 - 46 - 44 - 34 - 33 - 35 - 36 - 47 - 32 - 39 - 38 - 40 - 41 - 50 - 42 - 49 - 51 – Arribada

### Utilització de l'aplicació iOrienteeing:

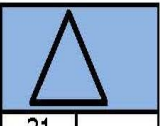
Aquest circuit permanent està preparat perquè l'utilitzeu amb el vostre telèfon mòbil a través de l'aplicació iOrienteeing, que trobareu tant a Google Play (si utilitzeu Android) o a App Store (si utilitzeu Iphone).

Us l'heu de descarregar i seguir els passos que us demana. És molt fàcil!

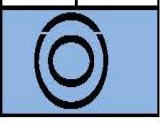
- Escolliu un dels quatre circuits proposats (curt, mitjà, llarg o mtb-o). Per fer-ho, heu d'escanejar (scan) el codi QR que teniu a l'esquerra d'aquesta mateixa pàgina. Això us carregarà la informació del circuit que hagueu escollit.
- Per començar us heu de dirigir a l'inici - Start (triangle) – també el teniu al mapa. Al triangle heu d'escanejar el codi QR que hi trobareu. A partir d'aquí començarà a comptar el temps de la prova.
- Us heu de dirigir a la fita que us indica l'aplicació, i cada vegada que la trobeu, escanejar el codi QR que hi trobareu.
- A l'arribada heu d'escanejar el codi d'arribada – Finish - , se us parará el temps i podreu veure si les heu fet totes correctament.

Un cop acabada la cursa, podeu "pujar" el vostre resultat a la classificació general i veure els resultats de la resta de participants.

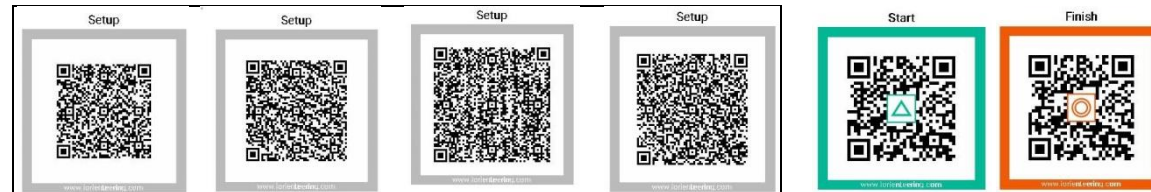
### Circuit mitjà



31	
37	
43	
46	
44	
34	
33	
35	
36	
40	
50	
41	
42	
49	
48	



per a tots els circuits



Circuit curt    Circuit mitjà    Circuit llarg    Circuit MTB-O    Start    Finish

Circuit llarg		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
---------------	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

Circuit MTB-O		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	46	47	49	50	51	
---------------	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--