



Federación **MURCIANA**, de
ORIENTACIÓN

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL
ENTRENAMIENTO DEL PRÓXIMO SÁBADO 19-11-2022-
EL VALLE**

El entrenamiento del próximo sábado 19-11-2022 se va a realizar mediante la aplicación GPS ORIENTEERING RUN, para los siguientes niveles de dificultad:

NIVEL ALTO.

NIVEL MEDIO.

No habrá prebalizados, ni balizas.

Se entregarán los mapas impresos en la zona de aparcamiento.

Para el resto de niveles (NIVEL BAJO), si habrá balizas colocadas.

A continuación os remito información de cómo instalarse y configurar la app GPS ORIENTEERING RUN, para poder realizar el entrenamiento.

VIDEO EXPLICATIVO DE CÓMO SE INSTALA Y CONFIGURA LA APP:

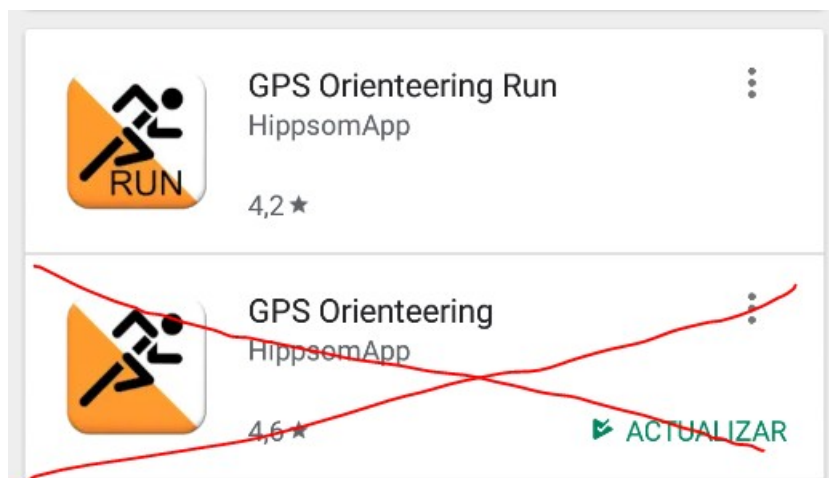
<https://www.youtube.com/watch?v=lZcXby3Xi9U>

Manual GPS Orienteering Run

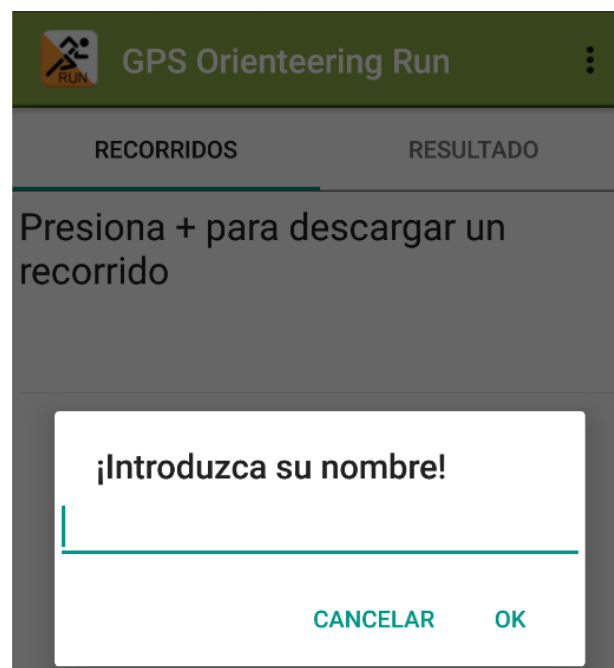
INSTALACIÓN Y AJUSTES GENERALES

Esta sencilla aplicación nos permite hacer una carrera de orientación sin tener que llevar pinza electrónica y sin necesidad de poner balizas y estaciones. Cada uno puede realizar la carrera cuando quiera. Se va realizando el recorrido y detecta por GPS cuando llegas a cada control. Además, al final se pueden sacar clasificaciones, parciales e incluso vídeos de los recorridos realizados.

Lo primero es descargarse la aplicación **GPS Orienteering Run**, es gratuita. No confundir la **GPS Orienteering** sin el "Run", esta última es de pago y es la que usamos para crear los recorridos (es el servidor donde se registra y crea todo).



Una vez instalada, nada más abrirla os pedirá vuestro nombre (este nombre será el que aparezca después en las clasificaciones).



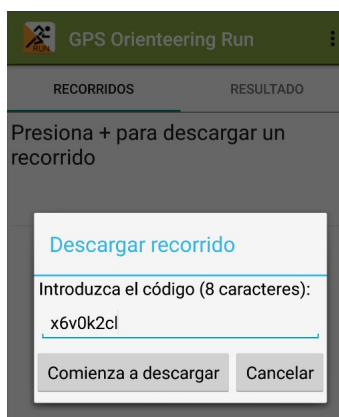
En cuanto a los ajustes generales os recomendamos que pongáis:

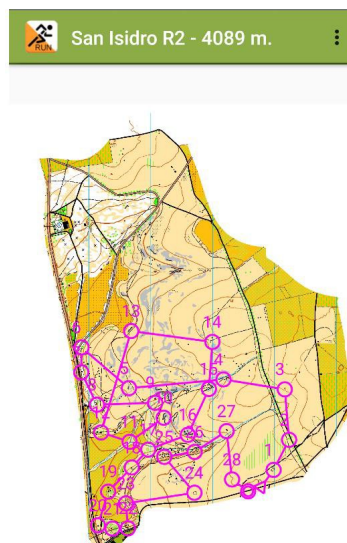
- **Intervalo de registro** → 2 segundos. Tened en cuenta que cuando lleguéis al sitio donde se encuentra el control tarda un poco en detectar que allí estáis, no os pongáis nerviosos.
- **Distancia de Picaje** → 15 m
- **Inhabilitar Inicio Automático** → Activada la casilla, así comenzáis la carrera cuando queráis vosotros, de lo contrario cuando la aplicación detecta que estáis en el triangulo empieza a contar el tiempo si ya tenéis la carrera abierta.
- **Mantener pantalla encendida** → Solo activarla si no tenéis mapa impreso en papel, el mapa lo vais a ir viendo en el móvil.
- **Picaje gestual de controles** → Desactivada
- **Vibrar** → Activada. Así cuando llegáis al control si lo lleváis en un bolsillo notaréis que el control ha sido registrado, además pita.

Ajustes	
Nombre Ángel Luis El nombre se utiliza cuando se corren carreras o se editan recorridos y mapas.	
Intervalo de registro 2 sec Controla la frecuencia con la que se almacena su posición real durante una carrera.	
Distancia de picaje 15 m Define a qué distancia del punto de control se produce el picaje automático.	
Inhabilitar inicio automático La carrera no comenzará automáticamente cuando se encuentre en el punto de salida. Deberá comenzar la carrera picando manualmente.	<input checked="" type="checkbox"/>
Mantener la pantalla encendida Evita que la pantalla se apague automáticamente durante una carrera.	<input type="checkbox"/>

CARGAR RECORRIDO Y CARRERA

Para cada carrera os facilitaremos un código de recorrido y otro de mapa. En recorrido le dais al + y añadís el recorrido, si aun no tenéis el mapa saldrán solo los puntos de control. Dar a opción de descargar mapa y ya lo tendréis todo preparado. Si hacemos más de un recorrido por mapa no hará falta que carguéis de nuevo el mismo mapa.

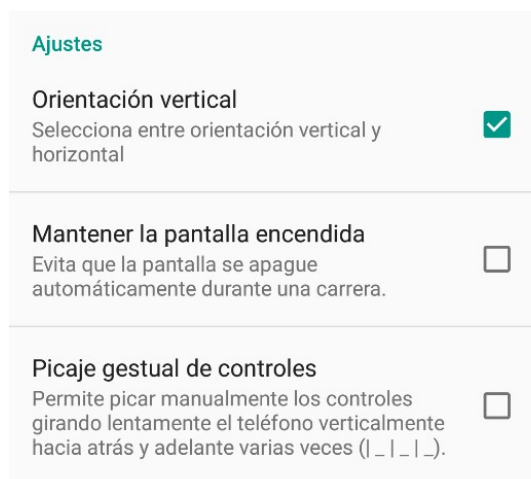




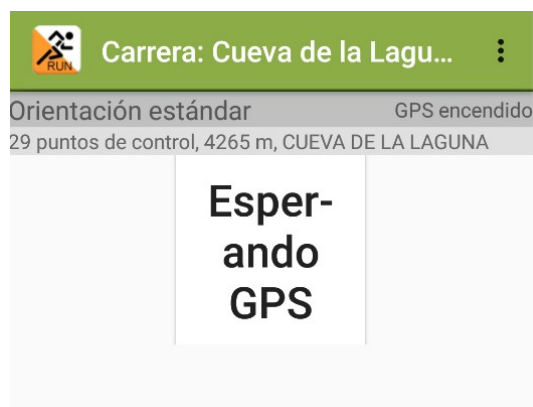
DESARROLLO DE LA CARRERA

Para correr la carrera basta con seleccionar el recorrido y darle al muñecote de correr. Antes de empezar podéis revisar los ajustes de la carrera pulsando en los tres puntitos de arriba a la derecha:

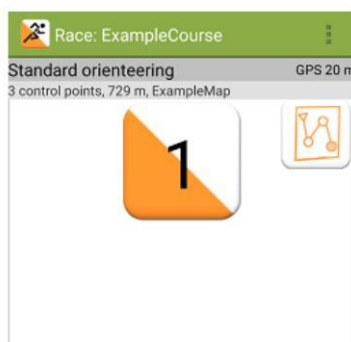
- **Orientación vertical** → importante activarla si vais sin mapa impreso, si el mapa lo vais a ver en el móvil.
- **Mantener la pantalla encendida** → importante activarla si vais sin mapa impreso, si el mapa lo vais a ver en el móvil.
- **Picaje gestual** → Desactivada



Es posible que en un primer momento en la pantalla aparezca un mensaje indicando que no hay señal de GPS, esperar un poco a que coja cobertura, sino revisar que el GPS esté activo en el móvil. Normalmente cuando se abre la aplicación se pide permiso para activarlo.



Una vez con cobertura, en la pantalla podéis ver el botón SALIDA, en cuanto le deis empezará a contar el tiempo. A partir de ese momento va mostrando el número de control al que vais. En cuanto lleguéis al sitio correcto (hay que esperar 1 o 2 segundos) la aplicación detecta automáticamente que allí estáis y se registra, pitará (subir el volumen) y vibrará. A partir de ese momento se mostrará el siguiente número de control... y así hasta meta.

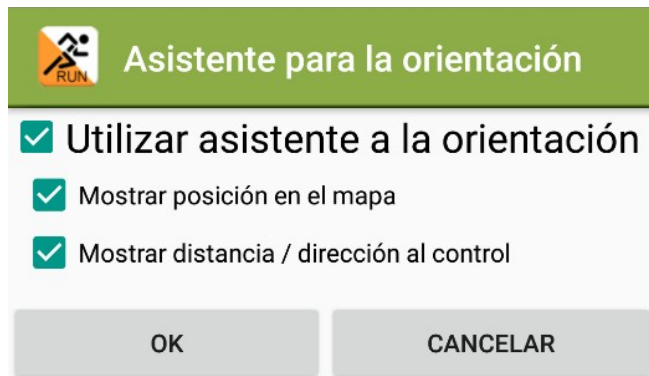


Si no tenéis mapa impreso y lo tenéis que ir viendo pulsar en "Mapa" a la derecha. Se puede ampliar, reducir, moverse por él....



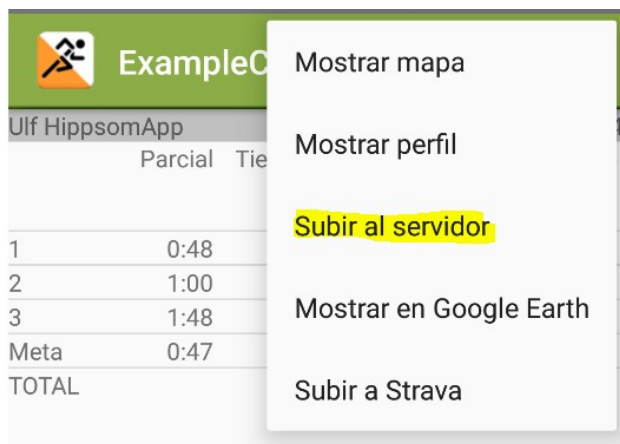
Si el teléfono pierde GPS os avisará la aplicación, es ese caso deberíais esperar a recuperar la señal. Esto en teléfonos relativamente modernos no debe pasar.

Si os perdéis y no sabéis encontraros podéis usar el asistente para la orientación (INTENTAR NO USARLO, LO MEJOR ES QUE INTENTÉIS REUBICAROS POR VUESTRA CUENTA SIN AYUDA). Al activarlo seleccionar la opción de “Mostrar posición en el mapa” y así se os indicará vuestra ubicación en el mapa de la App. Si usáis esta opción luego el programa se chiva al mostrar los resultados.



RESULTADOS

Cuando acabéis la carrera podéis ver los resultados detallados, gráficas... Y muy **IMPORTANTE**, darle a la opción de subir al servidor. De esta manera podemos hacer un ranking, sacar todos los parciales e incluso hacer un vídeo con todas las rutas de los participantes moviéndose por el mapa y así comparar por donde ha ido cada uno.



Result table

No.	Name	Time	Track length	Extra length	Manual punches	Used support	Start time
1	pintorcillo	36:12	5432 m	27%	0	-	2019-04-14 18:05:17
2	FLORINDO	36:23	4726 m	11%	0	-	2019-03-20 18:09:12
3	silv	39:05	5535 m	30%	0	-	2019-03-20 18:55:37
4	Freddy	40:20	5081 m	19%	0	-	2019-04-22 17:48:38
5	Turtle	74:39	4905 m	15%	8	Yes	2019-09-21 18:07:50

Split table

The leg split table shows the leg times, accumulated times and leg track lengths. Position in brackets, green mean best result.

'M' means manual punch.

No.	Name	1 209m	2 149m	3 108m	4 137m	5 102m	6 197m	7 128m	8 113m	9 228m	10 78m	11 73m	12 78m	13 113m
1	pintorcillo	1:36 (2)	1:36 (2)	0:49 (1)	2:42 (4)	0:48 (3)	1:30 (3)	0:40 (1)	0:50 (1)	1:04 (1)	0:37 (2)	0:31 (2)	0:39 (1)	0:45 (2)
		1:36 (2)	2:12 (1)	3:01 (1)	5:43 (3)	6:31 (3)	8:01 (3)	8:41 (3)	9:31 (3)	10:35 (2)	11:12 (2)	11:43 (2)	12:22 (2)	13:07 (2)
		181m (2)	164m (3)	129m (2)	393m (5)	110m (4)	213m (4)	131m (2)	114m (2)	227m (2)	87m (5)	79m (4)	77m (2)	142m (5)
2	FLORINDO	1:32 (3)	1:37 (3)	1:38 (4)	2:03 (3)	0:53 (4)	1:24 (1)	1:04 (4)	1:09 (4)	1:48 (4)	0:47 (4)	0:37 (4)	0:57 (3)	0:51 (4)
		1:32 (3)	2:39 (3)	4:17 (4)	6:20 (4)	7:15 (4)	8:39 (4)	9:43 (4)	10:52 (4)	12:40 (4)	13:27 (4)	14:04 (4)	15:01 (4)	15:52 (4)
		221m (4)	146m (1)	222m (4)	219m (3)	105m (2)	201m (1)	158m (5)	136m (3)	226m (1)	75m (3)	81m (5)	82m (3)	115m (3)
3	silv	1:32 (4)	2:24 (2)	3:14 (2)	4:35 (1)	5:42 (1)	7:26 (1)	8:09 (1)	8:39 (1)	10:14 (1)	10:46 (1)	11:15 (1)	12:10 (1)	12:52 (1)
		1:32 (4)	2:24 (2)	3:14 (2)	4:35 (1)	5:42 (1)	7:26 (1)	8:09 (1)	8:39 (1)	10:14 (1)	10:46 (1)	11:15 (1)	12:10 (1)	12:52 (1)
		212m (3)	150m (2)	127m (1)	243m (4)	115m (5)	234m (5)	130m (1)	144m (5)	234m (3)	72m (2)	73m (1)	90m (5)	121m (4)