

ENTRENAMIENTO LIBERA

CPO Coto Cuadros

6 de diciembre de 2022



ENTRENAMIENTO LIBERA

Martes 6 de diciembre de 2022



Coto Cuadros

La #FEDO y la #FORM se suman a la acción ciudadana de limpieza y toma de datos de 1m2 por el Campo, los Bosques y el Monte.

#ProyectoLibera #Libera1m2 #Basuraleza #GreenSportFlag
@ecoembes @SEO_BirdLife @deportespana

Aprovecharemos el nuevo Circuito Permanente de Orientación de Coto Cuadros desarrollado en el programa #Procuadros para realizar un entrenamiento que comenzará a las 9:00 h. Posteriormente se realizará la recogida de basuraleza a las 11:00 h. enmarcado en la campaña 1m2 por el Campo, los Bosques y el Monte de #Libera1m2 ¿Te animas?

INFORMACIÓN GENERAL

Modalidad entrenamiento: Orientación a pie

Tipos de entrenamiento:

NIVEL ALTO Salida libre 09:00-09:20

NIVEL BAJO Salida libre 09:00-09:20

NIVEL MEDIO Salida libre 09:00-09:20

Inscripciones: Hay un único plazo de inscripción.

- Finaliza el **domingo 4 de diciembre** a las 23:59h.
- En la inscripción a través de [Control 200](#) se elige directamente el nivel del entrenamiento.
- La inscripción en el entrenamiento incluye automáticamente la inscripción a la recogida de basuraleza a celebrar tras el entrenamiento.
- La inscripción incluye el mapa de la modalidad elegida
- **Explicación entrenamiento:** de 8:45h. a 8:55h.
- **Salida entrenamiento:** de 9:00h. a 9:20h.

La salida se encuentra en la casa forestal de Coto Cuadros.

- **Salida LIBERA:** 11:00 h.

Todos aquellos corredores que quieran probar el CPO, pueden descargarse la aplicación O-Track o iOrienteering y usar su móvil durante el entrenamiento.

App iOrienteering: lectura de código QR.

[Descarga Google Play.](#)

[Descarga App Store.](#)



App O-Track: GPS.

[Descarga Google Play.](#)

[Descarga App Store.](#)



Controles: Todos los controles de todos los recorridos estarán marcados con los hitos del CPO donde se encontrarán una placa que indica Código de Control, código QR para app y código pinza tradicional, además de la propia pinza tradicional.

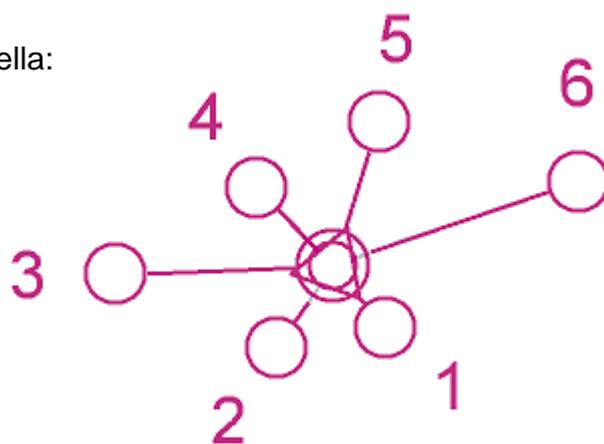
Mapas: Los mapas impresos se entregarán en la zona de aparcamiento tras la explicación.



NIVELES Y MAPAS:

- Los corredores de **NIVEL BAJO** podrán usar los recorridos del Circuito Permanente de Orientación (CPO) Verde 2,7km (solo app) o Azul 2,7km (Impreso y app) o el recorrido no CPO de Estrella pequeña 2,3km (Impreso).
- Los corredores de **NIVEL MEDIO** podrán usar el recorrido del Circuito Permanente de Orientación (CPO) Rojo 4km (Impreso y app) o el recorrido no CPO de Estrella grande 6,5km (Impreso).
- Los corredores de **NIVEL ALTO** tendrán disponibles el recorrido no CPO de Estrella grande 6,5km (Impreso) y el recorrido de Pasillos y Ventanas 5,6km (Impreso).

Ejemplo recorrido en estrella:



Ejemplo recorrido pasillos y ventanas:



Accesos: La salida se encuentra en la casa forestal de Coto Cuadros.

Como llegar y localizaciones.

El bosque de la zona está formado por pinos de repoblación, existiendo vegetación baja: romero y esparto (se recomienda el uso de polainas).

La visibilidad es buena en general, aunque en algunas zonas se ve reducida por la vegetación.



ANÍMATE A LIBERAR EL CAMPO,
LOS BOSQUES Y EL MONTE
DE #BASURALEZA

1m²
Por el Campo,
Bosques
y Monte
3 - 11 diciembre

LIBERA
UNIDOS CONTRA LA BASURALEZA

SEO BirdLife

ecoembes
El poder de la colaboración



Federación **MURCIANA** de
ORIENTACIÓN