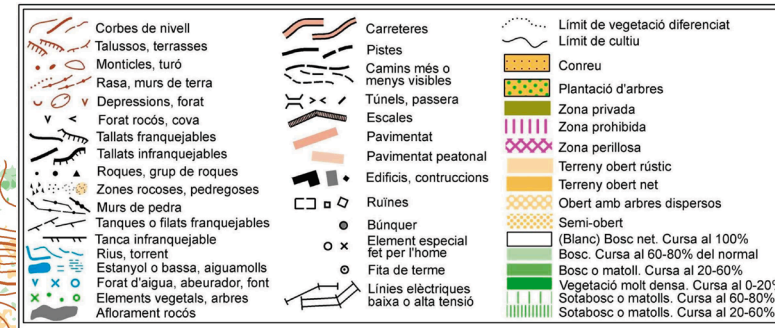
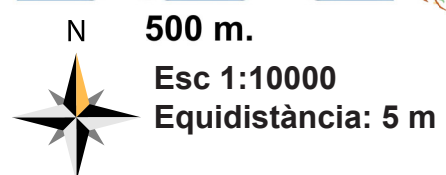




Fulleda				
permanent	30 controls			
31	▲	▲	○	
32	⚡	▲	○	
33	□		○	
34	▲			
40	□		○	
41	■		○	
42	■		○	
43	⚡		⌋	
44	⚡	2	⌋	
50	□		○	
51	⚡	1	⌋	
52	▽		○	
53	■		○	
60	▽		○	
61	▲	2	⌋	
62	⚡	1.8	⌋	
63	□		○	
64	□		○	
70	⚡	1	⌋	
71	■	▲	⌋	
72	▲			
73	⚡		○	
74	⚡		○	
80	□	2	⌋	
81	□		○	
82	□		○	
83	▲			
90	⚡	1.9	⌋	
91	▲			
92	▲	⚡		



FULLEDA
 CIRCUIT D'ORIENTACIÓ PERMANENT



↵ CODI PER COMENÇAR · Codi curt: PkgLUa

Circuit LLARG — VERMELL · 30 fites · 21 km en línia recta

QUÈ ÉS I PER A QUI

Aquest **circuit permanent d'orientació** està pensat per iniciar-se, per aprendre a llegir un mapa específic d'orientació i també per gaudir-lo en família com a activitat de lleure. Cadascú hi posa el seu ritme i nivell, combinant resistència física i capacitat de concentració i orientació amb respecte per l'entorn natural.

ABANS DE SORTIR

- 1 Mira el mapa i la llegenda, situa't i orienta'l.
- 2 Planifica l'itinerari: identifica els elements successius del terreny que t'ajudaran fins a la primera fita.
- 3 Hi ha més d'un camí entre fites; sovint la ruta més ràpida no és la línia recta.
- 4 Comença a poc a poc: millor anar bé que no pas ràpid i equivocar-se.

CONSELLS PRÀCTICS PER ORIENTAR EL MAPA

Mantén el mapa **sempre orientat** al terreny (gira'l amb el sentit de la teva marxa).

Fes-lo pivotar perquè camins, corriols o referències coincideixin entre mapa i realitat; el que tens a la dreta al terreny, ha de quedar a la dreta al mapa.

Si et perds, torna al **darrer punt conegut** i reprèn des d'allà.

Plega el mapa per treballar només amb la zona útil.

Col·loca el **polze sobre la teva posició** al mapa i desplaça'l a mesura que avances.

Construeix la ruta des de la fita d'arribada cap enrere si t'ajuda a decidir l'itinerari.

LES FITES I EL SEU ÚS

Al mapa hi ha **30 fites** i et proposem dos opcions de recorregut: **circuit CURT — VERD · 17 fites · 8,5 km en línia recta** i **circuit LLARG — VERMELL · 30 fites · 21 km en línia recta** les pots fer en l'ordre que vulguis; pots completar-les totes o només algunes. Cada fita disposa de **pinça** i d'un **codi de 3 lletres** a la placa, útil per validar el pas (punxant o anotant el codi).

ÚS DE L'APP IORIENTEERING (OPCIONAL)



- 1 Descarrega l'app i tria 1 dels 2 circuits. Escaneja el codi QR que trobaràs damunt de cada ruta o introdueix el "codi curt".
 - o Curt (Verd): codi curt **I8y8U3**
 - o Llarg (Vermell): codi curt **PkgLUa**
- 2 Vés a l'Inici (Start) del mapa i **escaneja el QR** de sortida (comença a comptar el temps).
- 3 A cada fita, escaneja el **QR** corresponent.
- 4 A l'Arribada (Finish), **escaneja el QR final**: veuràs parcials i temps total i, si vols, puja el resultat a la classificació.

BON CRITERI SOBRE EL TERRENY

- Prioritza **orientació correcta** abans que la velocitat.
- Davant el dubte, **atura't, reorienta** i reavalua l'itinerari.
- **Gaudeix** del recorregut i de l'entorn!



IMPORTANT!

No trepitgeu els camps si estan conreats.

↵ CODI PER COMENÇAR · Codi curt: I8y8U3

Circuit CURT — VERD · 17 fites · 8,5 km en línia recta

