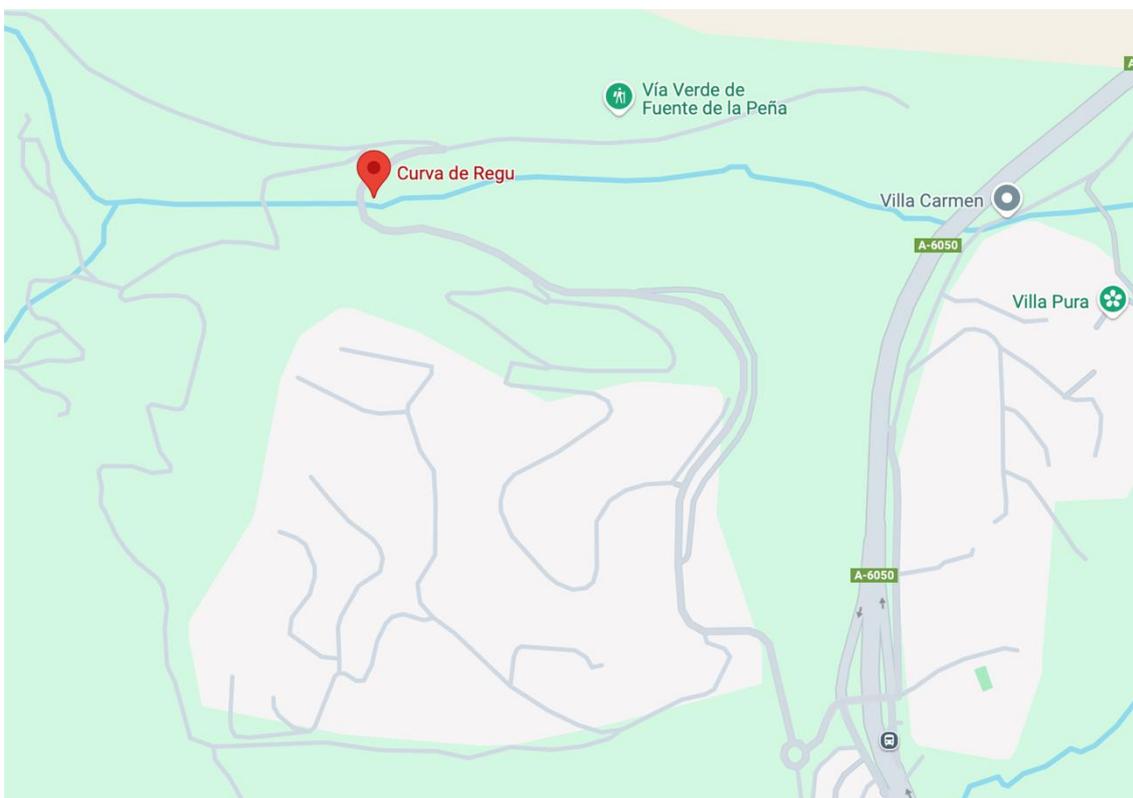


ITINERARIO PRUEBAS DE ACCESO MONTAÑA Y ESCALADA

CICLO INICIAL EN SENDERISMO (TD1)

CONVOCATORIA: 09.00H.

Aparcamiento Recuchillo (Jaén). <https://maps.app.goo.gl/mwNktgFbt3QdZBnaA>



1ª PARTE: Prueba de equipo técnico personal

El aspirante deberá llevar, organizado dentro de la mochila, con un peso mínimo de 10 kg:

- Ropa de montaña adecuada, térmica e impermeable
- Botas de montaña con protección y suela adherente
- Mochila con capacidad suficiente para el material y el equipo personal
- Brújula
- Bebida y comida suficiente
- Botiquín individual
- Protección solar
- Protección para el frío

2ª PARTE: Prueba de progresión y resistencia por terreno de baja montaña

SALIDA: 9.30H

TRAMO 1 (primera subida y bajada):

1^{er} Punto de control · SALIDA · CONTROL nº1. Curva de Recuchillo (cota 670m)

2^o Punto de control · CONTROL nº2: Curva pista de subida al Puerto del Aire (cota 1.170m)

3^{er} Punto de control: CONTROL nº1. Curva de Recuchillo (cota 670m)

Desnivel acumulado: +500m -500m

Distancia: 6,4 km

TRAMO 2 (segunda subida y bajada)

4^o Punto de control · CONTROL nº2: Curva pista de subida al Puerto del Aire (cota 1.170m)

5^o Punto de control: META · CONTROL nº1. Curva de Recuchillo (cota 670m)

Desnivel acumulado: +500m -500m

Distancia: 6,4 km

TOTALES:

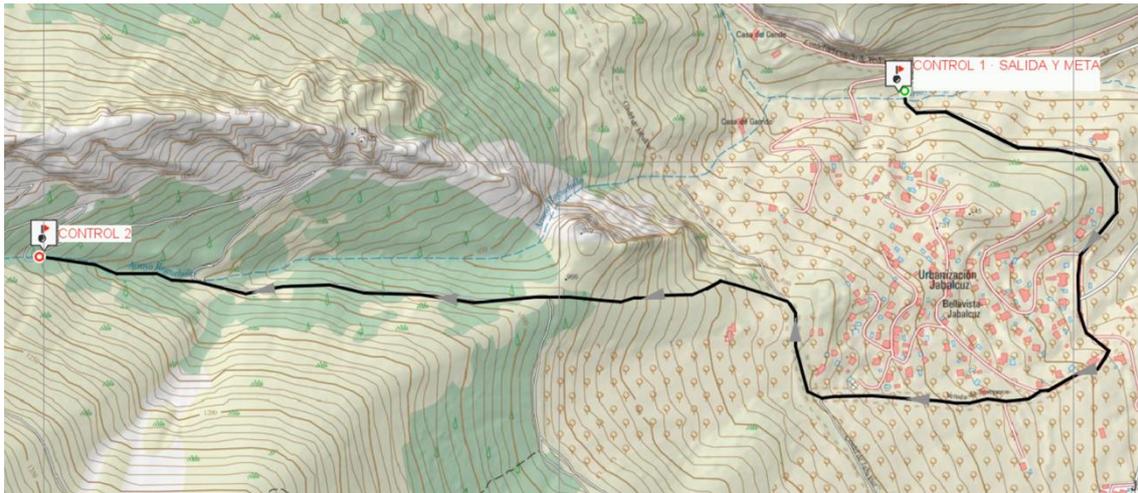
Ascenso: 1000 mts.

Descenso: 1000 mts.

Distancia: 12,8 kms.

ATENCIÓN:

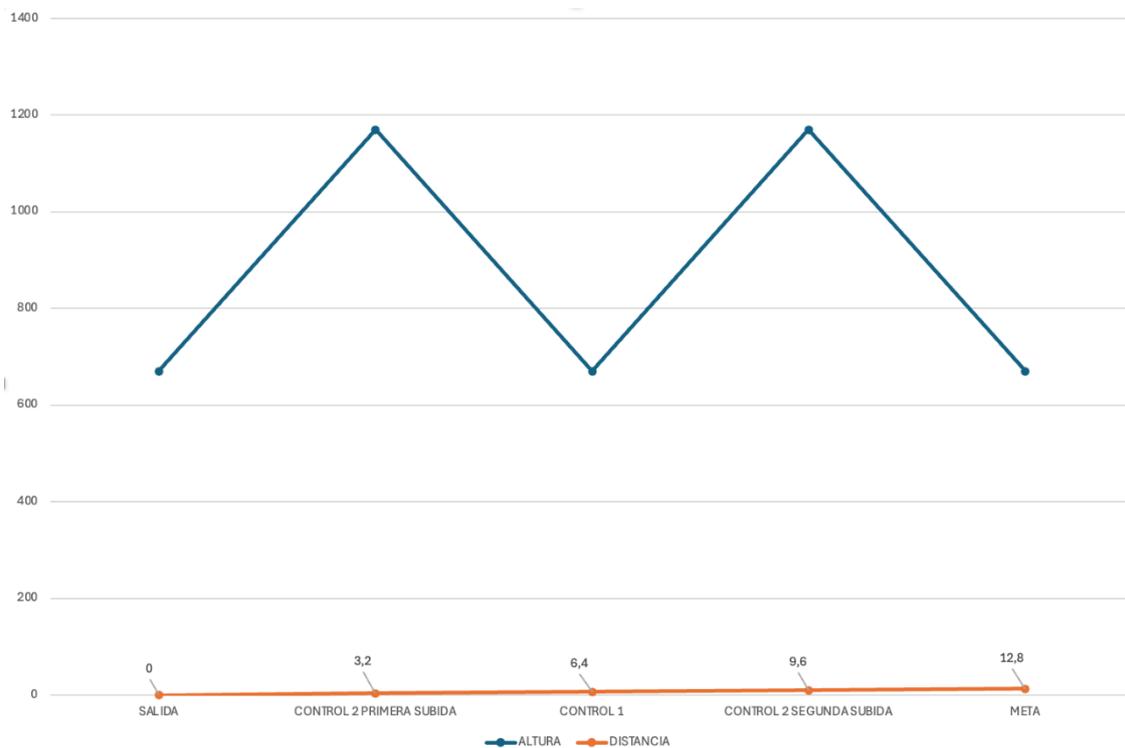
Los controles de paso se realizarán con la App *iOrienteering* (ver instrucciones específicas al final de este documento)



CARTOGRAFÍA:

Mapa topográfico nacional. MTN25 ·V947-III “LOS VILARES”

PERFIL DEL RECORRIDO:



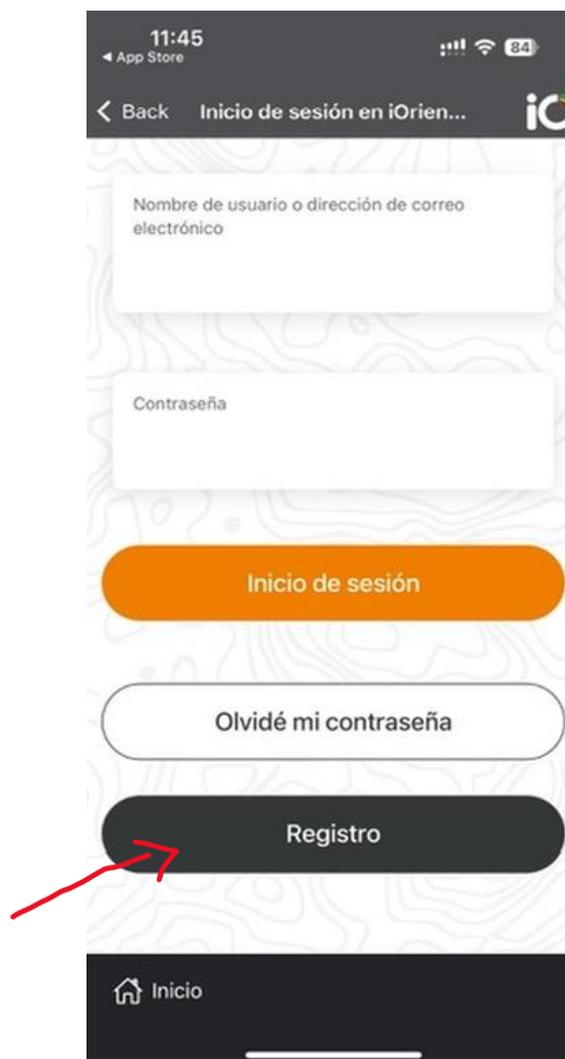
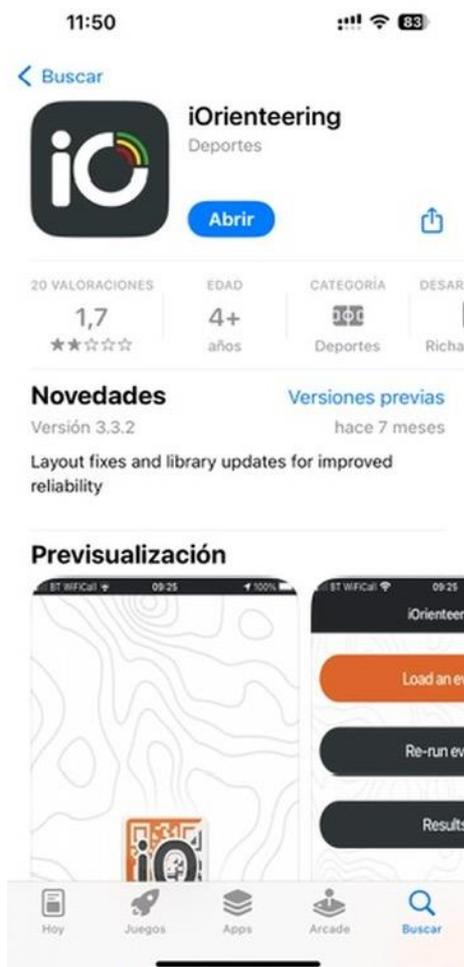
PRUEBAS DE ACCESO DE TÉCNICOS DEPORTIVOS EN MONTAÑA Y ESCALADA (TD1 Y TD2)

INSTRUCCIONES PARA LAS FICHAS DE CONTROL DE PASO CON iORIENTEERING

Los controles de paso de las pruebas de resistencia y orientación se realizan con la aplicación iORIENTEERING.

REALIZA LOS SIGUIENTES PASOS EN CASA, ANTES DEL DÍA DE LA PRUEBA

1. Tienes que descargar iOrienteeing en tu teléfono, buscándola en AppStore o Google Play.



2. Tras la descarga, pincha en REGISTRO para darte de alta e introduce los datos que se solicitan. **MUY IMPORTANTE: En el nombre de usuario pon tu Nombre y Apellidos todo junto (mayúscula inicial de cada uno), tal y como puedes ver en el ejemplo.** Crea una contraseña fácil de recordar

11:46
App Store

Back Registrar cuenta iO

Nombre
Mariano

Apellido
Frutos Garaeta

Nombre de usuario (no e-mail)
MarianoFrutosGaraeta

Dirección de correo electrónico
marianofrutosgaraeta@gmail.com

Fecha de nacimiento (opcional)

mayo de 2021 > < >

| DOM | LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIE | SÁB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Seleccione su país (opcional)

Seleccione el país (opcional)

11:47
App Store

Back Registrar cuenta iO

Seleccione su país (opcional)

Seleccione el país (opcional)

Género (opcional)

Género (opcional)

Club name (optional)

enter club name (optional)

Contraseña
●●●●●●●●

Confirmar contraseña
●●●●●●●●

Sí, por favor. Me gustaría recibir ocasionalmente correos electrónicos opcionales de iOrienteering con noticias y eventos.

No, gracias. Por favor, sólo envíenme avisos de actualizaciones importantes.

He leído los Términos y Condiciones

Términos y condiciones

Registro

Comprueba que todo está listo en la pantalla inicial de iOrienteering, donde además puedes seleccionar el idioma Español.



También tienes que tener en tu teléfono una aplicación de lectura de códigos QR

EL DÍA DE LA PRUEBA

Abre la aplicación en la reunión informativa.

Cuando te entreguemos el dorsal tendrás que presentar tu DNI para confirmar tu identidad, y enseñar la aplicación abierta correctamente.

Antes de dar la salida podrás descargar el recorrido que te corresponda según la prueba a la que te presentas: TD1 (Senderismo) o TD2 (Media Montaña, Barrancos o Escalada)

IMPORTANTE: No podrás tomar la salida si no has descargado previamente el recorrido y leído la baliza de salida.

En cada punto de control encontrarás una baliza que tendrás que escanear para que se confirme tu paso por ese punto. **En el caso de que tengas un problema técnico, haz una foto de la baliza.**

En el final del recorrido tendrás que escanear la baliza final y enviar los resultados. La aplicación te preguntará si quieres subir los resultados a la web, tienes que pinchar en **“Upload”**.