

En el municipio de Rossell tienes la posibilidad de practicar el deporte de la orientación en cualquier momento del año por medio de un Circuito Permanente de Orientación (CPO). Este espacio deportivo consta de diversos recorridos que permiten adaptar el nivel a todas las edades y niveles, y permite al usuario descubrir rincones y lugares de este municipio y su entorno natural desde un enfoque educativo, deportivo, recreativo y turístico.

Al municipi de Rossell teniu la possibilitat de practicar l'esport de l'orientació en qualsevol moment de l'any per mitjà d'un Circuit Permanent d'Orientació (CPO). Aquest espai esportiu consta de diversos recorreguts que permeten adaptar el nivell a totes les edats i nivells, i permet a l'usuari descobrir racons i llocs d'aquest municipi i el seu entorn natural des d'un enfoc educatiu, esportiu, recreatiu i turístic.

---

## ¿Que és el Deporte de Orientación?

Es una actividad deportiva campo a través, contrarreloj y sin itinerario prefijado, donde el participante debe pasar por unos controles señalados en un mapa en el menor tiempo posible y con la ayuda de una brújula. La lectura del mapa permite saber las distancias, desniveles y elementos más destacados del terreno por el que se pasará (rocas, cortados, senderos, caminos, ríos, edificaciones, zanjas, vegetación, etc.).

En este circuito, los controles (balizas) están identificados con unas placas situadas en unos pivotes de madera o sobre mobiliario urbano, en los que figura el número de control y el sistema de marcado (código de puntos, letra o QR) para comprobar posteriormente si se ha realizado correctamente el recorrido.

## Que són les curses d'Orientació?

És una activitat esportiva camp a través, contrarellotge i sense itinerari prefixat, on el participant ha de passar per uns controls assenyalats en un mapa en el menor temps possible i amb l'ajuda d'una brúixola. La lectura del mapa permet saber les distàncies, els desnivells i els elements més destacats del terreny per on es passarà (roques, tallats, senders, camins, rius, edificacions, rases, vegetació, etc.).

En aquest circuit, els controls (fites) estan identificats amb una plaques situades en uns pivots de fusta o sobre mobiliari urbà, en què figura el número de control i el sistema de marcatge (codi de punts, lletra o QR) per comprovar posteriorment si s'ha realitzat correctament el recorregut.

---

## ¿Qué recorridos puedo hacer?

Os proponemos tres circuitos con diferentes dificultades técnicas y físicas:

Iniciación: Circuito corto y fácil apto para familias con niños o personas con movilidad reducida.

Distancia: 2,5 km | Distancia línea recta: 1,7 km | Controles: 7

Medio: Circuito de distancia media y fácil técnicamente apto para jóvenes y adultos que nunca han realizado orientación.

Distancia: 5,5 km | Distancia línea recta: 3,8 km | Controles: 16

Avanzado: Circuito largo de nivel medio técnicamente apto para jóvenes y adultos que ya practican orientación y quieren ponerse a prueba.

Distancia: 7,7 km | Distancia línea recta: 5,6km | Controles: 24

### Quins recorreguts puc fer?

Iniciació: Circuit curt i fàcil apte per a famílies amb infants o persones amb mobilitat reduïda.

Distància: 2,5 km | Distància línia recta: 1,7km | Fites: 7

Mitjà: Circuit de distància mitja i fàcil tècnicament apte per a joves i adults que no han fet mai orientació.





Distància: 5,5 km | Distància línia recta: 3,8km | Fites: 16

Avançat: Circuit llarg, de nivell mig tècnicament, per a joves i adults que ja practiquen orientació i es volen posar a prova.

Distància ideal: 7,7 km | Distància línia recta: 5,6 km | Fites: 24

---

### Descargas / Descàrregues \*

<i>Recorridos</i> <i>Recorreguts</i>	<i>Mapa y tarjeta de control</i> <i>Mapa i targeta de control</i>	<i>Hoja de comprobación</i> <i>Full de comprovació</i>
Iniciación / <i>Iniciació</i>		
Medio / <i>Mitjà</i>		
Avanzado / <i>Avançat</i>		

---

### Sistemas de control

En los controles encontrarás junto al código de número de baliza: un QR, un código de puntos y una letra.

Puedes realizar el circuito de dos maneras:

- Tarjeta de control: anotación del código de puntos o letra.  
Al final podrás encontrar las soluciones en la hoja de comprobación.
- App iOrienteering: lectura de código QR.  
Es necesario descargarla y configurarla en vuestro móvil:

[Descarga Google Play.](#)

[Descarga App Store.](#)

### Sistemes de control

Al controls hi trobareu juntament al codi de número de fita: un QR, un codi de punts i una lletra.

Podeu realitzar el circuit de dues maneres:

- Tarjeta de control: anotació del codi de punts o lletra, al mateix mapa. Al final podreu trobar les solucions al full de comprovació.
- App iOrienteering: lectura de codi QR.  
Cal descarregar-la i configurar-la al vostre mòbil:

[Descarrega Google Play.](#)

[Descarrega App Store.](#)

---

## ¿Cómo funciona este circuito?

### ANTES DE EMPEZAR

1- Elije un recorrido y prepara el mapa:

- Descárgalo gratuitamente en esta web iimprímelo en tamaño A4 o visualízalo desde tu móvil o tablet
- Recógelos en el Ayuntamiento:


2- Selecciona el sistema de control a utilizar durante el recorrido:

- Tarjeta de control: anotación del código de puntos o letra.
- App iOrienteering: lectura de código QR.

3- Dirígete al triángulo de SALIDA  [\(C.Vinarós / C.Torremiró\)](#)

- Tarjeta de control: anota la hora actual en la tarjeta de control.
- iOrienteering:
  - o Carga el recorrido: abre la app iOrienteering y escanea el código QR que figura en el mapa y se cargará la información del recorrido elegido
  - o Escanea el QR START (situado en el panel de información del circuito permanente) para empezar el recorrido y el tiempo empezará a contar


### DURANTE EL RECORRIDO

4- Localiza en el mapa el primer control al que dirigirte y así con el resto que componen el recorrido y siempre en el orden establecido. Cada control está indicado en el mapa con un círculo. 

En cada control encontraras una placa metálica personalizada. Al llegar comprueba que es el número de control que estas buscando. Registra tu paso con el sistema de marcado elegido previamente.

- Tarjeta de control: anota en cada uno de los controles el código de puntos o letra, en la tarjeta de control.
- iOrienteering: cada vez que llegues a un control escanea el QR que encontraras, y según os indica la App.

### AL FINALIZAR

5- El recorrido termina en los dos círculos concéntricos  que indican la META.

- Tarjeta de control: anota tu hora de llegada en la tarjeta y calcula el tiempo realizado. Podéis encontrar las soluciones en la hoja de comprobación.
- iOrienteering: al llegar a meta escanea el QR FINISH y el tiempo se detendrá y podréis ver si habéis hecho todas las balizas correctamente. La APP os pedirá si queréis subir vuestra carrera a la clasificación general y consultar los resultados de todos los participantes que ya han realizado el recorrido anteriormente en la web iOrienteering.

## Com funciona aquest circuit?

### ABANS DE COMENÇAR

1-Tria un recorregut i prepara el mapa:

- Descarrega'l gratuïtament a través d'aquesta pàgina web i imprimeix-lo en mida A4 o visualitza'l des del teu mòbil o tablet
- Recull-lo a l'Ajuntament:


2- Tria el sistema de control a utilitzar durant el recorregut:

- Targeta de control: anotació del codi de punts o lletra.
- App iOrienteering: lectura de codi QR.

3- Dirigeix-te al triangle de SORTIDA  ([C.Vinarós / C.Torremiró](#))

- Targeta de control: anota l'hora actual a la targeta de control.
- iOrienteering:
  - o Càrrega el recorregut: obre l'app iOrienteering i escaneja el codi QR que figura al mapa i es carregarà la informació del recorregut escollit
  - o Escaneja el QR START (situat al panell d'informació del circuit permanent) per començar el recorregut i el temps començarà a comptar

### DURANT EL RECORREGUT

4- Localitza al mapa el primer control al qual dirigir-te i així amb la resta que componen el recorregut i sempre en l'ordre establert. Cada control està indicat al mapa amb un cercle 

A cada control trobaràs una placa metàl·lica personalitzada. En arribar comprova que és el número de control que estàs buscant. Registra el teu pas amb el sistema de marcatge triat prèviament.

- Targeta de control: anota a cada un dels controls el codi de punts o lletra, a la targeta de control.
- iOrienteering: cada cop que arribis a un control escaneja el QR que trobessis, i segons us indica l'App.

### AL FINALITZAR

5- El recorregut acaba en els dos cercles concèntrics  que indiquen l' ARRIBADA.

- Targeta de control: anota la teva hora d'arribada a la targeta i calcula el temps realitzat. Podeu trobar les solucions al full de comprovació.
- iOrienteering: en arribar a meta escaneja el QR FINISH i el temps s'aturarà i podreu veure si heu fet totes les balises correctament. L'APP us demanarà si voleu pujar la vostra carrera

a la classificació general i consultar els resultats de tots els participants que ja han realitzat el recorregut anteriorment a la web iOrienteering.

---

### **Cómo me oriento**

1. Identifica dónde estás y dónde quieres ir
2. Planifica qué ruta vas a seguir, y qué elementos grandes puedes reconocer en la ruta (edificios, puentes, campos, cruces de caminos, etc)
3. Orienta el mapa, con los elementos que tienes alrededor y/o la brújula e identifica lo que estás viendo delante y en los lados. El mapa debe mantenerse siempre orientado, y ser tú el que te muevas a su alrededor. Sitúa el dedo pulgar sobre el punto en el que te encuentras.
4. Ya puedes empezar a desplazarte, orienta de forma fácil utilizando los grandes elementos por los que te has planteado pasar. Sigue tu recorrido con el dedo pulgar sobre el mapa, para que siempre señale el último elemento que has pasado.

### **Com m'he d'orientar**

1. Identifica on ets i on vols anar
2. Planifica quina ruta seguiràs, i quins elements grans pots reconèixer en la ruta (edificis, ponts, camps, cruïlles de camins, etc)
3. Orienta el mapa, amb els elements que tens al voltant i/o la brúixola i identifica el que estàs veient davant i als costats. El mapa s'ha de mantenir sempre orientat, i ser tu el que et mou al seu voltant. Situa el dit polze sobre el punt on et trobes.
4. Ja pots començar a desplaçar-te, orienta de forma fàcil utilitzant els gran elements pels que t'has plantejat passar. Segueix el teu recorregut amb el dit polze sobre el mapa, per tal de que sempre senyali l'últim element que has passat.

### **Buenas prácticas**

El circuito se encuentra en un espacio natural por lo que es necesario cumplir las normas de protección del mismo y extremar el respeto al medio ambiente.

La zona del circuito no presenta un tráfico intenso de vehículos, pero es importante respetar las normas de circulación y tener especial precaución en desplazarnos.

Se ruega respetar al resto de usuarios: senderistas, ciclistas, etc., así como a las propiedades privadas.

Es responsabilidad del usuario decidir la utilización del circuito en función de su condición física y técnica, así como prever todo lo necesario para su ejecución.

### **Bones pràctiques**

El circuit es troba en un espai natural per la qual cosa cal complir les normes de protecció del mateix i extremar el respecte al medi ambient.

La zona del circuit no presenta un trànsit intens de vehicles però és important respectar les normes de circulació i tenir especial precaució en desplaçar-nos.

Es prega respectar la resta d'usuaris: senderistes, ciclistes, etc., així com a les propietats privades.

És responsabilitat de l'usuari decidir la utilització del circuit en funció de la seva condició física i tècnica, així com preveure tot allò necessari per a la seva execució.