

## JUNTOS POR LA ORIENTACIÓN - MADRID.

### ETO2023

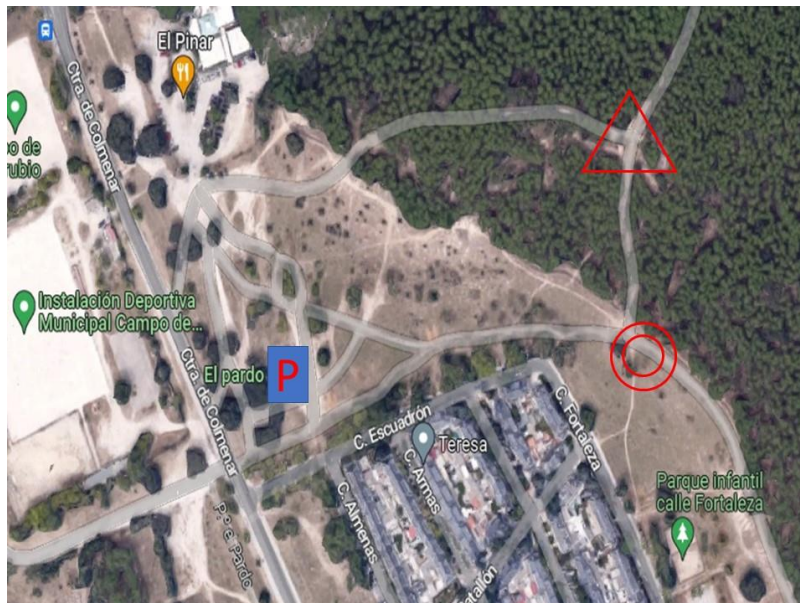
El club “**ORIENTA-GETAFE**”, dentro de los **ETO2023** y para las fechas del **11 de FEBRERO** al **15 de MARZO**, presenta el entrenamiento en el plano **EL PARDO “MINGORRUBIO”**

#### Acceso

- **Colonia Mingorrubio en el Pardo, C/ Escuadrón**

Salida-Llegada

<https://goo.gl/maps/F9LWXhE9BPoArWF26>



#### Periodo de entrenamiento

- El periodo de entrenamiento es: desde el sábado 11 de febrero 2023 al 15 de marzo 2023 a las 23:59h

#### Recorridos:

##### No están pintados los tendidos eléctricos ni los montículos de leña

Si se sigue el orden de los trazados resulta una carrera muy rápida, dura y adecuada a un buen entrenamiento de endurecimiento físico.

Es un entreno adecuado para conocer nuestro estado físico, donde la técnica se tiene que adaptar al esfuerzo físico.



Ideal para hacerlo con la familia por su cercanía y por el terreno de pinos y limpio de vegetación, en su parte más cercana a la salida y llegada, lo hace asequible a todos los niveles.

- **ROJO** (recorrido tradicional) unos 9,370kms
- **NARANJA** (recorrido tradicional) unos 6,490kms
- **AMARILLO** (recorrido tradicional) unos 3,020kms

Las cintas, color naranja, están visibles, aunque algunas por temor a que las quiten están más recogidas.



### Particularidades:

- Las cintas no están numeradas, pero suficientemente separadas para no confundirse
- Terreno con desnivel pronunciado
- Suelo limpio y rápido
- Para notificación de alguna anomalía tlf: 628832573
- **Donativo (la voluntad) por BIZUM al tlf: 628832573**

### **MUY IMPORTANTE**

Los entrenamientos se realizarán a título individual. Los clubs no se responsabilizan de accesos a zonas no autorizadas.

**No están pintados los tendidos eléctricos ni los montículos de leña**

**RESPETEMOS A LA NATURALEZA Y ELLA SABRÁ CORRESPONDERNOS CON "VIDA"**

