

XIV^è TROFEU 2 DIES DELS PIRINEUS



NOTES D'ÚLTIMA HORA !!

- Els que feu la cursa amb SportIdent de l'organització haureu de deixar el DNI com a fiança.
- Els federats FEEC hauran de portar la llicència en vigor.

• **JURAT TÈCNIC**

- Mitja distància

Pau Curriu (controlador)
Carla Guillen (DE)
José Luís Gómez (H40)

- Llarga distància

Pau Curriu (controlador)
Lleí Viles (HE)
Adela Illamola (D21A)

• **CURA DE L'ENTORN**

Preguem que feu servir els WC químics que l'organització ha posat a la vostra disposició.

Com altres clubs també us demanem que porteu els vostres imperdibles per als dorsals. Segur que tots en teniu una pila!

• **DISTÀNCIES I DESNIVELLS**

S'han agrupat algunes categories per no arribar a un mínim de 3 inscrits en aquestes, segons el reglament a l'apartat 5 "Categories i nivells" de les especificacions per a competicions oficials a peu temporada 2010.

Per tant:

- D16 i D18 s'han agrupat amb la categoria D21B (totes mapa D21B)
- H16 s'ha agrupat amb H20 (totes mapa H20)

Tots els mapes seran tamany DIN A4.

RELLEUS				
Rellevista	distància	desnivell	nº controls	escala
1	1.400	70	10	1:5.000
2	1.400	70	10	1:5.000
3	1.700	95	12	1:5.000

MITJA DISTÀNCIA				
Categoria	distància	desnivell	nº controls	escala
HE	4.610	290	20	1:10.000
H35	4.040	245	19	1:10.000
H21A	4.170	270	17	1:10.000
H40	3.470	220	16	1:10.000
H45	3.330	190	16	1:10.000
H21B	3.140	190	17	1:10.000
H20	3.470	220	16	1:10.000
H14	1.970	130	11	1:7.500
H12	1.910	110	11	1:7.500
DE	4.040	245	19	1:10.000
D35	3.470	220	16	1:10.000
D21A	3.330	190	16	1:10.000
D40	2.960	165	16	1:10.000
D45	3.200	180	16	1:7.500
D21B	2.960	165	16	1:10.000
D14	1.970	130	11	1:7.500
D12	1.910	110	11	1:7.500
INI-ADULTS	3.730	170	13	1:7.500
INI NENS	1.050	55	8	1:7.500

LLARGA DISTÀNCIA				
Categoria	distància	desnivell	nº controls	escala
HE	10.060	540	28	1:10.000
H35	8.670	400	23	1:10.000
H21A	7.860	420	21	1:10.000
H40	6.470	265	19	1:10.000
H45	5.940	280	17	1:10.000
H21B	3.680	195	16	1:10.000
H20	6.470	265	19	1:10.000
H14	1.300	90	10	1:7.500
H12	1.170	80	8	1:7.500
DE	8.670	400	23	1:10.000
D35	6.470	265	19	1:10.000
D21A	5.940	280	17	1:10.000
D40	3.580	195	15	1:10.000
D45	2.860	120	15	1:7.500
D21B	3.580	195	15	1:10.000
D14	1.300	90	10	1:7.500
D12	1.170	80	8	1:7.500
INI-ADULTS	3.340	165	15	1:7.500
INI NENS	1.140	75	8	1:7.500

PROGRAMA

➤ Dissabte 26 de juny de 2010

Mitja distància (Copa Catalana)

08:30 h. Obertura del centre de competició i recollida de dorsals

10:00 h. Inici de la cursa.

Relleus Sprint-Mixte (més avall trobareu la informació dels relleus)

17:00 h. Obertura del centre de competició i recollida de dorsals

18:00 h. Inici de la cursa.

19:15 h. Entrega de trofeus dels relleus.

➤ Diumenge 27 de juny de 2010

Llarga distància (Copa Catalana)

08:30 h. Obertura del centre de competició i recollida de dorsals

09:30 h. Inici de la cursa de llarga distància.

14:00 h. Entrega de trofeus del XIV^è Trofeu “2 dies dels Pirineus”.
La classificació s’obté de la suma de les curses de mitja i llarga distància.

INSCRIPCIONS

Les inscripcions per les **curses de mitja i llarga** distància les haureu de tramitar mitjançant la web <http://copa.orientacio.org>

Per les inscripcions dels relleus haureu d’omplir el [formulari](#) que trobareu a la nostra web i enviar-lo per correu electrònic a l’adreça santjaumerelleus@gmail.com

La **data límit** per les inscripcions és el **dimarts 22 de juny de 2010**.

Preus per cursa

Categoria	Preu dins termini	Recàrrec fora termini	Llicència temporal
HD21B,HD21,HDE,HD35,HD40,HD45	10 €	5 €	5 €
HD12,HD14,HD16,HD18	4 €	5 €	4 €
INICIACIÓ ADULTS	5 €	0 €	3 €
INICIACIO NENS, ENCINTAT	1 €	0 €	3 €
RELLEUS	3 €/ corredor	-	(1)*

(1) La llicència temporal val per tot el dia, per tant si s'ha corregut al matí ja s'està assegurat, en cas contrari caldrà abonar-la, i el preu segons la categoria que correspongui per edat.

El pagament el podeu fer al següent número de compte: **2100-0845-76-0103127815**

Totes les categories participaran obligatòriament amb **Sportident**.

Si no es disposa d'Sportident, es pot comprar o llogar el mateix dia de la cursa.

Les categories d'Iniciació adults, Iniciació nens i encintat se'ls deixa gratuïtament

Els dos dies es muntarà el Correxic pels més petits.



Sportident 2010

VENDA:

Es poden comprar a qualsevol cursa de Copa Catalana.

Més informació tècnica de cadascun dels models a www.sportident.com

Pla RENOVE-O: descompte de 15 € sobre l'import total de la puça nova al donar la puça vella a canvi (12.93 € dte base imponible)

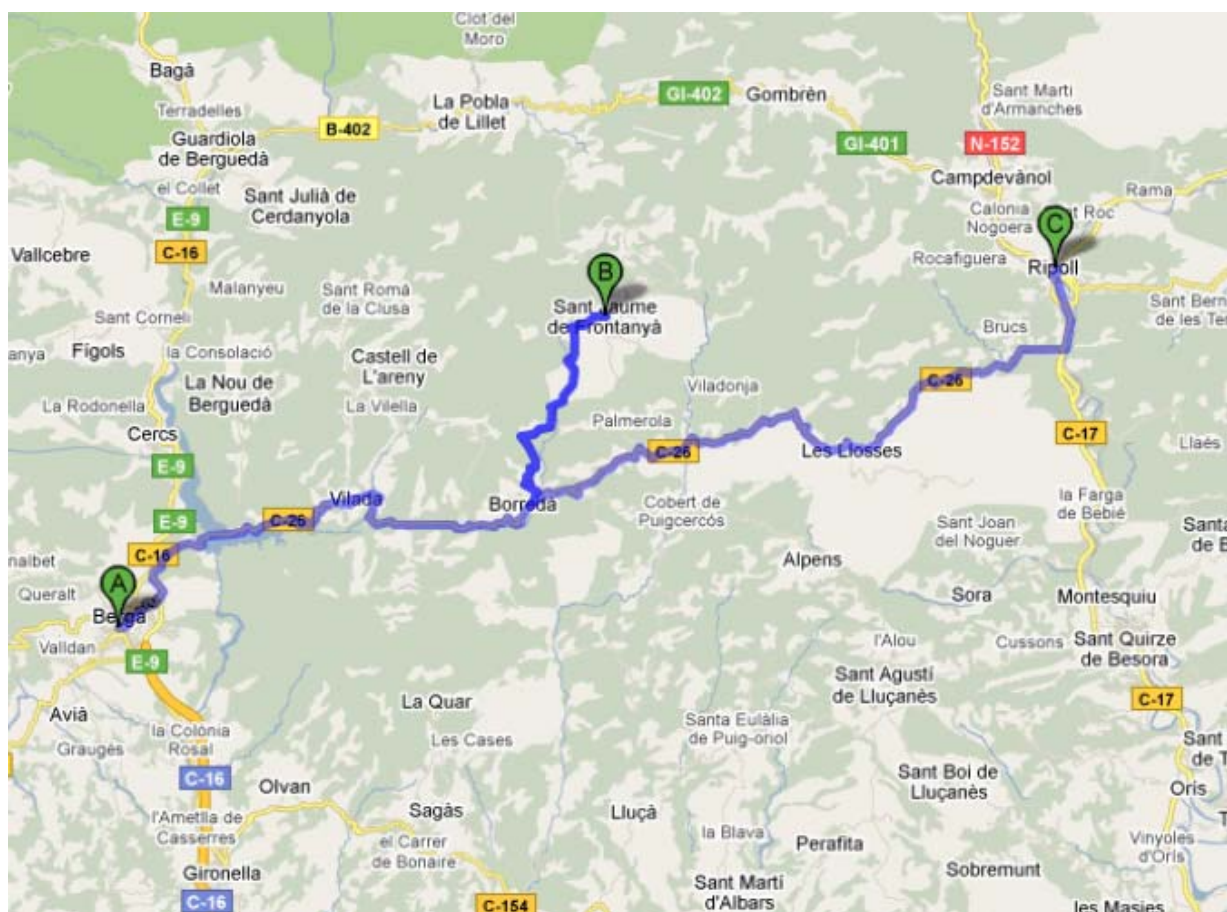
MODEL PUÇA	PREU	RENOVE-O
SI-5	20,00 €	-
SI-8	35,00 €	20 €
SI-9	45,00 €	30 €
SI-6	65,00 €	50 €

LLOGUER:

MODEL PUÇA	IMPORT	FIANÇA
SI-5	6,00 €	10€
SI-8	6,00 €	10€
SI-9	6,00 €	10€
SI-6	6,00 €	10€
SI pCard [1]	-	10€

[1] Aquest model de puça (són les "quadrades") només s'utilitzen per a categories de PROMOCIO. Com a tals, no es cobra lloguer, però si es cobra una fiança que es retornarà tant bon punt es retorni la puça.

COM ARRIBAR



* Tingueu previst que de Berga o Ripoll, fins a Sant Jaume de Frontanyà, no hi ha cap benziner a *

APARCAMENT A LA ZONA DE CURSA

Hi ha poc espai per aparcar, si podeu **estalvieu cotxes**. El personal de l'organització marcarà les pautes correctes on estacionar. Demanem respectar aquestes zones i feu cas de les indicacions de l'organització.

DORSALS

Els dorsals dels corredors que no tinguin cap incidència en la inscripció es trobaran penjats propers al centre de competició. Els que tinguin alguna incidència hauran de passar per la taula d'inscripcions.

El corredor haurà de portar el dorsal al pit durant totes les curses, i aquest no pot doblegar-se ni modificar-se. Infringir aquesta norma podrà ser motiu de desqualificació, tal i com estableix el reglament de règim disciplinari d'orientació.

MAPA

El mapa és nou, fet al maig - juny de 2010 pels cartògrafs Serguei Simakin i Vasily Bortnyk.

Cartografia russa (molt de detall). Recomanable lupa per a les categories que corren a escala 1:10.000.

No estan dibuixats els filats pel bestiar, ni tampoc les línies elèctriques d'un fil.

CARACTERÍSTIQUES DE LA ZONA

Terreny pre-pirinenc força penetrable amb algunes zones de vegetació baixa que pot dificultar la progressió.

Desnivells moderats-forts.

Degut a les abundants pluges el terreny està força humit, és del tot recomanable anar amb sabates de claus.

CURSES

Mitja i Llarga distància

- Puntuables per a la **Copa Catalana**

- El guanyador del trofeu "2 Dies dels Pirineus" s'obtindrà de la suma del temps d'ambdues curses

Relleus Sprint – Mixte (Popular)

- Escala mapa: 1:5.000

- Sortida i arribada a la plaça del poble de Sant Jaume de Frontanyà.

- Els equips hauran d'estar formats obligatòriament per corredors de diferents categories, amb el següent ordre de sortida:

- 1^{er} rellevista: **Dona** de qualsevol categoria
- 2^{on} rellevista: **Home veterà** amb llicència FCOC **H40 o superior** o be **Home júnior** amb llicència FCOC **fins a H18**.
- 3^{er} rellevista: **Home o Dona** de qualsevol categoria

Els equips que no tinguin aquest format podran córrer però fora de competició.

La cursa és en format sprint, amb un temps estimat per posta de 12 a 15 min. per corredor/a.

SORTIDES

La sortida de la mitja distància estarà a 5 min. del centre de competició (poble).

La sortida de la llarga distància estarà a 10-15 min. del centre de competició (poble).

Es procedirà segons el següent sistema;

Minut – 3: El corredor netejarà la seva pinça

Minut – 2: El corredor podrà recollir la descripció de controls i comprovar la pinça.

Minut – 1: El corredor es situarà davant la caixa dels mapes de la seva categoria, esperant que soni el rellotge de sortida, i podrà recollir el seu mapa i sortir.

El corredor és el responsable de mirar que el mapa correspongui a la seva categoria, així com la descripció de controls.

Sortida amb retard

Si un corredor, per qualsevol circumstància arriba tard a la sortida, s'ha de dirigir al jutge de sortides, i després de realitzar les corresponents comprovacions, li indicarà els passos a seguir perquè es pugui iniciar la cursa l'abans possible. L'hora però que constarà serà la que tenia assignada en un principi i no la de la sortida real. No es realitzarà cap canvi en les hores de sortida.

AVITUALLAMENT

A la cursa de llarga distància els avituallaments estaran senyalitzats al mapa amb el dibuix d'un got de color vermell. Us demanem que respecteu la zona d'avituellament i dipositeu els envasos en els espais habilitats a l'efecte. Quedarà prohibit treure l'envàs de la zona d'avituellament, l'incompliment d'aquesta norma pot portar a la sanció marcada en el reglament de règim disciplinari d'orientació.

A la cursa de mitja distància i de relleus, no hi haurà avituallament a la zona de cursa.

Per les tres curses hi haurà avituallament a la zona d'arribada.

PERILLS

Hi ha una carretera poc transitada però oberta a la circulació, tingueu precaució.

RECOLLIDA DE MAPES

Un cop a meta, els corredors hauran de lliurar el mapa en unes bosses amb el nom del club escrit. Aquestes bosses podran ser recollides el diumenge després que surti el darrer corredor. L'organització no es fa responsable de la falta d'algun mapa, ja que cada participant haurà de dipositar correctament cada mapa a la bossa assignada.

CORREDORS RETIRATS

Si un corredor abandona la cursa ho haurà de notificar al responsable d'Sportident que es trobarà a l'arribada.

GUARDERIA

Hi haurà de servei de guarderia a les curses de mitja i llarga distància.

Es prega que els infants estiguin el temps indispensable a la guarderia, ja que és un servei gratuït i de molta responsabilitat.

ATENCIÓ MÈDICA

A les tres curses hi haurà un servei d'ambulància i de primers auxilis.