

XVè TROFEU 2 DIES DELS PIRINEUS

Sant Jaume de Frontanya
14 i 15 de maig de 2011



PROGRAMA

- Dissabte 14 de maig de 2011

Mitja distància (Copa Catalana)

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

10:30 h. Inici de la cursa.

- Diumenge 15 de maig de 2011

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. Lliurament de premis del XVè Trofeu “2 dies dels Pirineus”.

La classificació s'obtindrà 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>

La data límit per les inscripcions és el dimarts 10 de maig de 2011.

Per incidències amb les inscripcions podeu enviar un correu a:
santjaumefrontanya2011@gmail.com

Preus x cursa

| Categoria | Preu dins termini | Recàrrec fora termini | Llicència temporal |
|--|-------------------|-----------------------|--------------------|
| HD21B,HD21A,HDE,HD35,HD40,HD45,HD50 | 10,00 € | 5,00 € | 5,00 € |
| HD12,HD14,HD16,HD18 | 4,00 € | | 4,00 € |
| INICIACIÓ ADULTS (INI-A) | 5,00 € | 0,00 € | 3,00 € |
| INICIACIÓ NENS (INI-N), ENCINTAT (ENC) | 1,00 € | | |

Tots els corredors de QUALSEVOL CATEGORIA hauran d'estar federats per la FCOC en qualsevol de les seves modalitats.

Els qui no estiguin federats hauran de treure's una llicència temporal que inclou assegurança mèdica esportiva, per a poder participar en una cursa.

Així hauran de pagar a l'inscriure's el preu de la inscripció més el preu de la

llicència temporal que li correspongui en funció de la categoria a la que vulgui participar.

Podran córrer a qualsevol categoria, excepte H/D èlit i en cap cas puntuaran en els rankings FCOC.

Els federats FEEC (amb modalitats C, D o E) i que no siguin federats FCOC-FEEC, estan exempts de tramitar la llicència temporal (assegurança limitada a les prestacions en competicions de l'asseguradora de la FEEC) podent córrer a qualsevol categoria, excepte H/D èlit i en cap cas puntuaran en els rankings FCOC.

[El dia de la competició serà necessari presentar el carnet de federat FEEC, sense el qual s'haurà de tramitar la llicència temporal.](#)

El pagament el podeu fer al següent número de compte:

2100-0845-76-0103127815

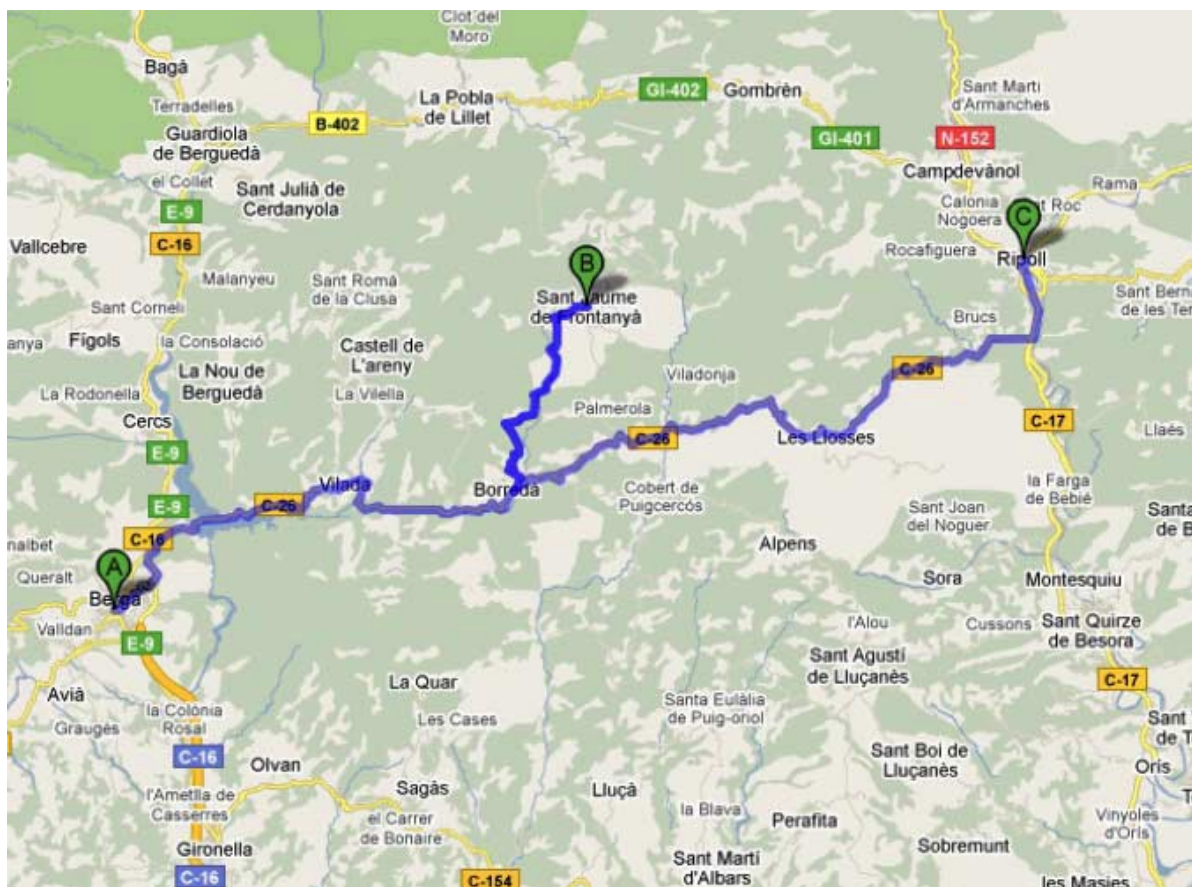
Totes les categories participaran obligatòriament amb SportIdent.

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 (caldrà deixar com a fiança el DNI o 50€)

Els dos dies es muntarà el Correxic pels més petits, [la sortida és farà des de la guarderia.](#)

COM ARRIBAR



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

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.

WC

Hi haurà 4 vàters químics col·locats als diferents accessos al poble. Preguem que els utilitzeu si teniu la necessitat.

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 fet al maig - juny de 2010 pels cartògrafs Serguei Simakin i Vasily Bortnyk i ampliat l'abril del 2011 per Serguei Simakin.

Cartografia russa (molt de detall). Pot ser útil la lupa.

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.

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

SORTIDES

A la cursa de mitja distància hi haurà una presortida des de el poble. D'aquí a la sortida hi ha uns 25 min. (dist. 1 Km. / desnivell 100 m). Les categories d'Iniciació Nens i el Correxic tindran la sortida a la guarderia.

La sortida de la llarga distància estarà a 5 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.

DISTÀNCIES I DESNIVELLS

| Dissabte 14 - Mitja Distància | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|----------|---------|-------------|
| Categoria | Distància | Desnivell | Controls | Escala | Tamany mapa |
| H21E | 3.730 m. | 195 | 23 | 1:7.500 | A4 |
| D21E - H35 | 2.900 m. | 155 | 21 | 1:7.500 | A4 |
| H21A - H20 | 2.830 m. | 140 | 17 | 1:7.500 | A4 |
| D35 - H40 | 2.760 m. | 125 | 19 | 1:7.500 | A4 |
| D40 | 2.180 m. | 115 | 16 | 1:7.500 | A4 |
| H18 - D21A - D20 | 2.320 m. | 100 | 16 | 1:7.500 | A4 |
| H45 | 2.380 m. | 95 | 17 | 1:7.500 | A4 |
| H21B | 2.310 m. | 85 | 14 | 1:7.500 | A4 |
| D45 - D18 - H50 | 2.170 m. | 95 | 15 | 1:7.500 | A4 |
| D21B - H16 - D16 | 2.230 m. | 75 | 14 | 1:7.500 | A4 |
| H14 - D14 | 1.690 m. | 45 | 10 | 1:5.000 | A4 |
| H12 - D12 | 1.180 m. | 20 | 9 | 1:5.000 | A4 |
| D50 | 1.980 m. | 75 | 13 | 1:7.500 | A4 |
| INICIACIÓ ADULTS | 2.740 m. | 70 | 13 | 1:5.000 | A4 |
| INICIACIÓ NENS | 1.070 m. | 45 | 8 | 1:5.000 | A4 |
| ENCINTAT | | | | | |

| Diumenge 15 - Llarga Distància | | | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|-------------|
| Categoria | Distància | Desnivell | Controls | Escala | Tamany mapa |
| H21E | 9.510 m | 465 | 25 | 1:10.000 | A3 |
| D21E - H35 | 6.660 m | 335 | 20 | 1:10.000 | A4 |
| H21A - H20 | 5.610 m | 245 | 17 | 1:10.000 | A4 |
| D35 - H40 | 5.010 m | 230 | 18 | 1:10.000 | A4 |
| D40 | 3.510 m | 160 | 12 | 1:10.000 | A4 |
| H18 - D21A - D20 | 4.140 m | 150 | 13 | 1:10.000 | A4 |
| H45 | 4.220 m | 180 | 14 | 1:7.500 | A4 |
| H21B | 3.920 m | 145 | 13 | 1:10.000 | A4 |
| D45 - D18 - H50 | 2.640 m | 130 | 12 | 1:7.500 | A4 |
| D21B - H16 - D16 | 3.310 m | 150 | 13 | 1:10.000 | A4 |
| H14 - D14 | 1.450 m | 60 | 9 | 1:7.500 | A4 |
| H12 - D12 | 1.390 m | 55 | 8 | 1:7.500 | A4 |
| D50 | 1.820 m | 85 | 10 | 1:7.500 | A4 |
| INICIACIÓ ADULTS | 3.270 m | 120 | 12 | 1:7.500 | A4 |
| INICIACIÓ NENS | 1.420 m | 55 | 10 | 1:7.500 | A4 |
| ENCINTAT | | | | | |

AVITUALLAMENT

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

A la cursa de llarga distància els avituallaments estaran senyalitzats al mapa amb el dibuix d'un got de color vermell. Us demanem que respecte 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.

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

PERILLS

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

[Els tallats marcats com a infranquejables, ho són realment, i pot ser perillós intentar passar-los. Tingueu precaució!](#)

RECOLLIDA DE MAPES

Els mapes s'entregaran després de la sortida del darrer corredor a cada cursa.

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 dues curses hi haurà un servei d'ambulància i de primers auxilis.

ALLOTJAMENT

* Residència Casa de Pagès "Casa Blanca" (Telf. 938.23.92.80) - Sant Jaume Frontanyà

* Fonda antiga casa Marxandó (<http://www.terra.es/personal2/marxando>) - Sant Jaume Frontanyà

* Casa Turisme Rural El Prat (<http://www.puigventos.com/prat/catala/marcs.html>) - Sant Jaume Frontanyà

* Hotel rural / Càmping / Bungalows Campalans (<http://www.campalans.net>) - Borredà

* Càmping Puigcercós (<http://www.campingpuicercos.com>) - Borredà

Allotjaments a Borredà (<http://www.borreda.net/turisme/inter.jsp?idAp=3&idSub=20>)

Allotjaments a Vilada (<http://www.vilada.net/turisme/inter.jsp?idAp=3&idSub=22>)

RESTAURANT

* Residència Casa de Pagès "Casa Blanca" (Telf. 938.23.92.80) - Sant Jaume Frontanyà

Menú amb preu especial (16€) per als corredors inscrits a la competició (tant dinars com sopars)

Recomanable que reserveu amb antelació degut a que el restaurant té una capacitat reduïda (Telf. 938.23.92.80)