

XVIè TROFEU 2 DIES DELS PIRINEUS

Sant Jaume de Frontanyà
30 de juny i 1 de juliol de 2012



<http://xinoxano.orientacio.org>

PROGRAMA

♣ Dissabte 30 de juny de 2012

Campionat de Catalunya de Llarga Distància, Copa Catalana 2012 i 7a Prova O'Pyrene.

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

10:00 h Inici de la cursa.

14:00 h Lliurament de premis del Campionat de Catalunya de Llarga Distància.

15:00 h Tancament de meta

♣ Diumenge 1 de juliol de 2012

Cursa de Mitja Distància de Copa Catalana 2012 i 8a Prova O'Pyrene.

Campionat de Catalunya de Mitja Distància H/D10

08:00 h Obertura del centre de competició i recollida de dorsals

09:00 h Inici de la cursa.

13:00 h Lliurament de premis del XVIè Trofeu "2 dies dels Pirineus" i del Campionat de Catalunya de Mitja Distància H/D10

13:00 h Tancament de meta

La classificació del trofeu s'obtindrà de la suma de les curses de llarga i mitja distància.

INSCRIPCIONS

Les inscripcions per les curses de mitja i llarga distància les haureu de tramitar mitjançant la web d'inscripcions de la FCOC (<http://www.orientacio.cat/gestio-inscripcions/inscripcions-online>)

La data límit per les inscripcions és el divendres 22 de juny de 2012.

Un cop finalitzat el període d'inscripcions no s'admetran de noves fins al mateix dia de la cursa, no podent assegurar la disponibilitat de mapes per les inscripcions fora de termini.

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

PREUS x CURSA

Categoria	Preu dins termini	Recàrrec fora termini	Llicència temporal
HD20,HD21B,HD21A,HD21E,HD35,HD40,HD45,HD50	10,00 €	5,00 €	7,00 €
HD12,HD14,HD16,HD18	4,00 €		4,00 €
INICIACIÓ ADULTS (INI-A)	5,00 €	0,00 €	5,00 €
INICIACIÓ NENS (INI-N), ENCINTAT (ENC), HD10	2,00 €		3,00 €

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 de les inscripcions el podeu fer al següent número de compte, indicant el número de soci o bé enviant-nos un mail de la relació d'inscrits per pagament:

La Caixa 2100-0845-76-0103127815

Els corredors estrangers podran fer el pagament en efectiu el dia de la cursa. No s'acceptaran xecs.

Totes les categories participaran obligatòriament amb SportIdent.

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

Els preus de compra i lloguer són els que marca la FCOC i la disponibilitat dels diferents models no depèn del club organitzador.

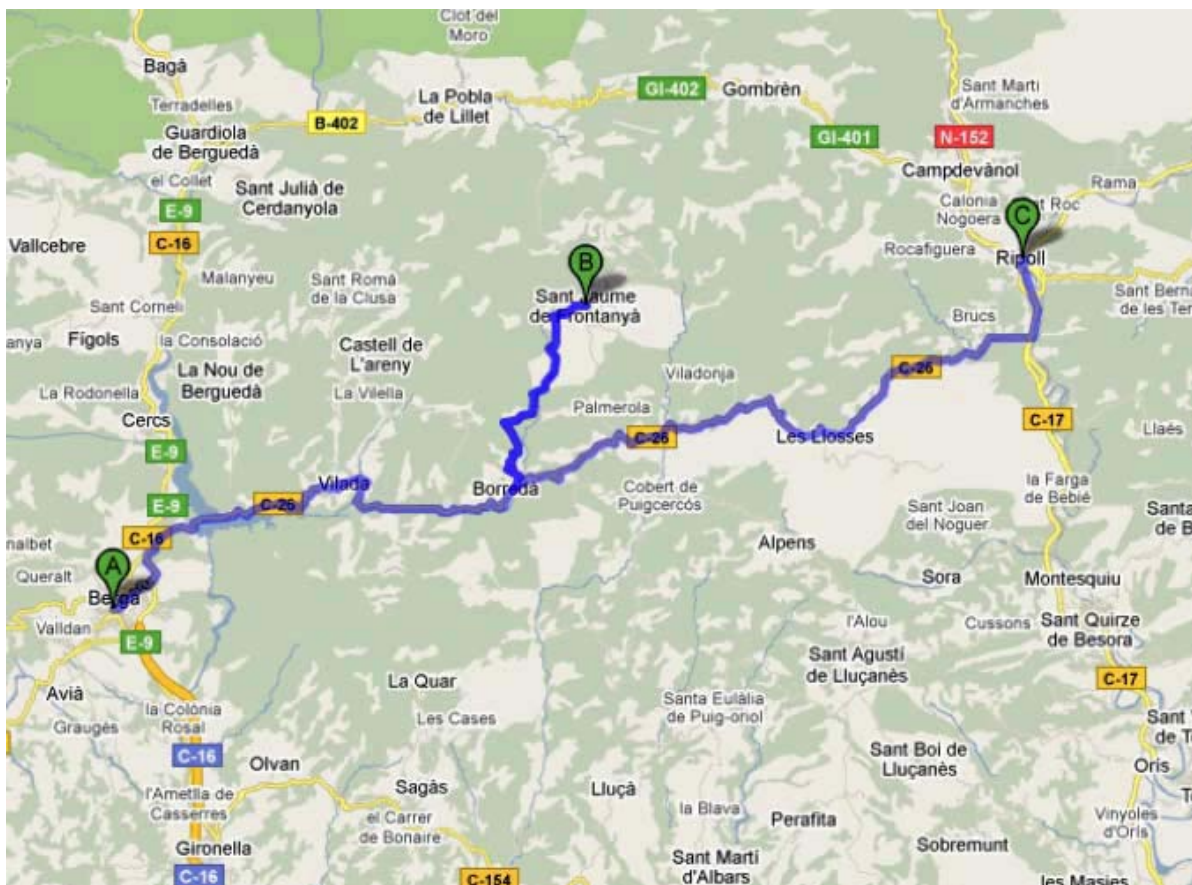
http://www.documents.orientacio.org/licencies_quotes/2012_FCOC_sportident.pdf

A les categories d'Iniciació adults, Iniciació nens i Encintat se'ls deixa gratuïtament (caldrà deixar com a fiança el DNI o 10€)

Els dos dies es muntarà el Correxic pels més petits.

Informació de la sortida del Correxic a la guarderia.

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

L'aparcament es farà al llarg d'un camí de terra que porta de la carretera de Sant Jaume a la zona de competició (2 Km).

Hi ha poc espai per aparcar, seria convenient que us ajunteu i ompliu cotxes al poble.

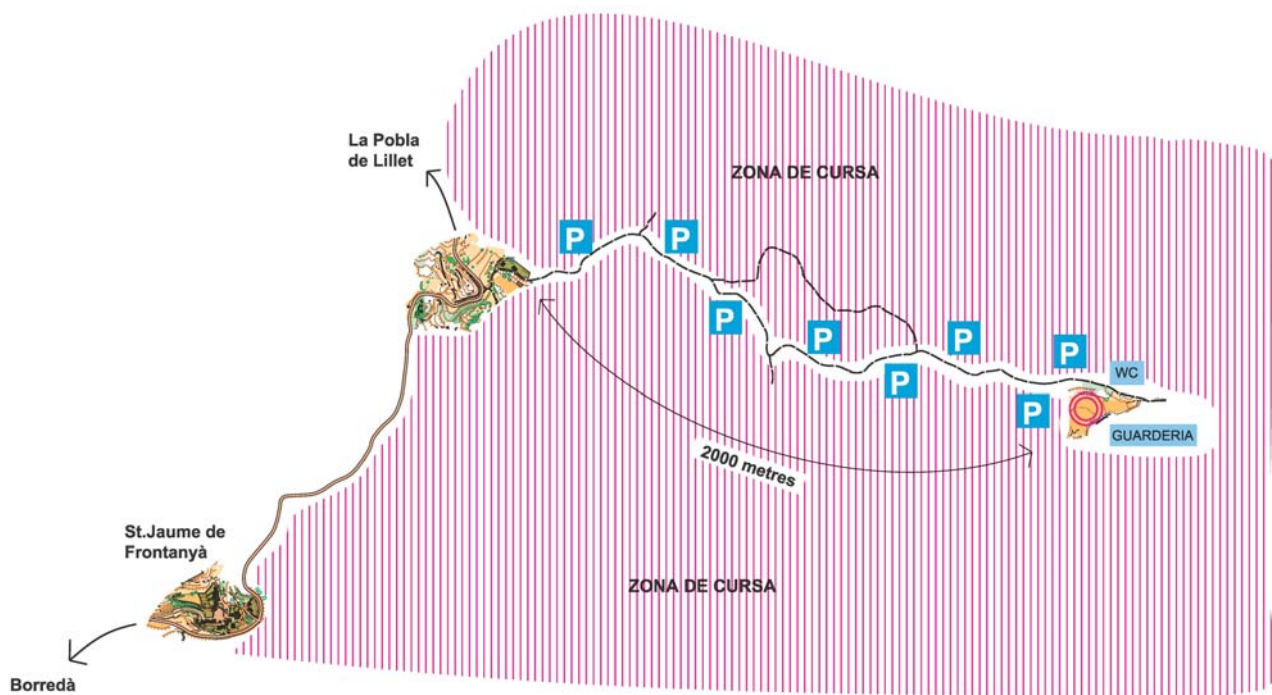
El personal de l'organització marcarà les pautes correctes on estacionar i controlarà que els cotxes vagin plens, ja que només disposem de l'espai per uns 100 cotxes. Demanem respectar aquestes zones i feu cas de les indicacions de l'organització.

Així doncs, recomanem venir amb temps suficient donat que el sistema d'aparcament serà una mica lent.

Es prega no aparcar al davant de cap camí per deixar l'accés als veïns de la zona que el vulguin fer servir.

Pel que fa a l'aparcament de les autocaravanes, recomanem dues opcions: o bé que aparcar al poble de Sant Jaume de Frontanyà i pujar a peu o amb un altre cotxe, o bé aparcar a l'inici de la pista on hi ha una mica d'esplanada.

Esquema aparcament:



WC

Hi haurà vàters químics. 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 i novembre 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. En alguns llocs la vegetació baixa ha crescut.

Desnivells moderats-forts.

SORTIDES

El dissabte la sortida estarà a uns 1000 m. del centre de competició (meta).

El diumenge la sortida es troba a 600 m. del centre de competició.

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 tant aviat com sigui possible. L'hora però que constarà serà la que tenia assignada en un principi i no la de la sortida real.

DISTÀNCIES I DESNIVELLS

Dissabte 30 de juny – Campionat de Catalunya Llarga Distància					
Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa
H21E	8.680 m	410 m	22	1:15.000	
D21E – H35	5.950 m	305 m	16	1:15.000	
H21A – H20	5.810 m	275 m	17	1:15.000	
D35 - H40	4.200 m	220 m	14	1:10.000	
D40	3.580 m	160 m	15	1:7.500	
H18 – D21A - D20	4.680 m	215 m	14	1:10.000	
H45	4.170 m	170 m	12	1:7.500	
H21B	3.350 m	125 m	14	1:10.000	
D45 – D18 - H50	3.430 m	160 m	13	1:7.500	
D21B – H16 - D16	2.970 m	110 m	12	1:7.500	
H14 - D14	1.540 m	40 m	12	1:7.500	
H12 - D12	1.340 m	40 m	10	1:7.500	
D50	3.230 m	130 m	12	1:7.500	
INICIACIÓ ADULTS	3.070 m	90 m	15	1:7.500	
H/D10 - INICIACIÓ NENS	1.320 m	40 m	9	1:7.500	

Diumenge 1 de juliol - Mitja Distància
Campionat de Catalunya Mitja Distància H/D10

Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa
H21E	4.230 m	250 m	22	1:10.000	
D21E – H35	3.080 m	165 m	16	1:10.000	
H21A – H20	3.150 m	170 m	14	1:10.000	
D35 - H40	2.680 m	150 m	14	1:7.500	
D40	2.530 m	110 m	11	1:7.500	
H18 – D21A - D20	2.310 m	100 m	12	1:10.000	
H45	2.390 m	100 m	15	1:7.500	
H21B	2.550 m	120 m	13	1:10.000	
D45 – D18 - H50	2.140 m	105 m	12	1:7.500	
D21B – H16 - D16	2.440 m	110 m	13	1:7.500	
H14 - D14	1.640 m	60 m	7	1:7.500	
H12 - D12	1.420 m	70 m	7	1:7.500	
D50	2.000 m	100 m	10	1:7.500	
INICIACIÓ ADULTS	3.310 m	150 m	11	1:7.500	
H/D10 - INICIACIÓ NENS	1.420 m	75 m	8	1:7.500	

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'avituallament i dipositeu els envasos en els espais habilitats a l'efecte. Quedarà prohibit treure l'envàs de la zona d'avituallament, 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, no hi haurà avituallament a la zona de cursa.

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

PERILLS

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. 93.823.92.80) - 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

Recomanable que reserveu amb antelació a causa que el restaurant té una capacitat reduïda (Telf. 93.823.92.80). Ofereix un menú per a orientadors a 16€ adults i 10€ nens.