

XVIIè Trofeu 2 dies dels Pirineus 2013

Programa de curses

Dissabte 31 d'agost

Campionat de Catalunya d'Esprint

- 08:00 Apertura inscripcions
- 09:00 Apertura quarentena al poble
- 09:45 Tancament quarentena classificatòria a la plaça del poble.
- 10:00 Sortides corredors
- 11:30 Apertura quarentena de les finals
- 12:00 Tancament quarentena final A i B
- 12:30 Sortides final B
- 13:00 Sortides final A
- 14:15 Lliurament premis i tancament de meta

Campionat de Catalunya Nocturn

- 19:00 Apertura inscripcions
- 20:15 Sortida en massa HD10, HD12 i HD14
- 20:30 Sortida en massa Iniciació i corredors fora de competició (estrangers, no federats, ...)
- 21:00 Sortida en massa de la resta de categories
- 00:00 Tancament de meta

Diumenge 1 de setembre

Cursa Popular

- 08:30 Apertura inscripcions
- 10:00 Sortida primers corredors
- 13:30 Entrega de premis de la nocturna i la popular
- 14:00 Tancament de meta

Informació general

Campionat de Catalunya d'Esprint

Es disputarà al mapa de Sant Jaume de Frontanyà i principalment en terreny boscós prepirinenc. La classificatòria serà 100% terreny NO urbà i la final en un 99,89% aprox.

El Campionat de Catalunya d'Esprint serà puntuable per a la classificació de Copa catalana.

Hi haurà circuits per a totes les categories oficials i promoció (Iniciació Adults i Iniciació Nens).

Cada categoria d'edat disputarà el seu propi Campionat de Catalunya. Els Campionats de Catalunya absoluts només els disputaran les categories HD-Sènior. Les categories HD-Sènior, equivaldran a H21E i D21E per a la classificació de Copa Catalana. Les categories HD21A, HD21B no disputaran els Campionats de Catalunya, però sí que seran tingudes en compte per a la puntuació respectiva de Copa Catalana.

La prova constarà de dues curses, una classificatòria i una final A. També hi haurà una final B pels corredors no classificats a la final A.

A la final A entrarà un nombre de corredors igual al 50% d'inscrits de cada categoria (mínim 5 corredors). La resta quedarà a la final B. Si en una categoria hi ha 5 inscrits o menys, tots passaran a la final A.

El temps realitzat a la classificatòria, servirà per ordenar els corredors de cada final. En primer lloc sortirà l'últim.

Hi haurà un únic circuit per la final A i per la B. Primer sortiran els de la B i després els de l'A. Només optaran per ser campions de Catalunya els que s'hagin classificat per la final A. Per tant si un corredor de la final B fa un millor temps que el guanyador de la final A, no podrà ser campió de Catalunya.

Tant a la classificatòria com a les finals hi haurà zona de quarentena, els corredors hauran d'entrar abans de l'hora de tancament d'aquesta.

Per puntuar a Copa Catalana, es farà una classificació amb la suma dels temps de la classificatòria i final.

L'interval de sortida entre corredors d'una mateixa categoria serà d'1 minut.

Els corredors que no opten al campionat de Catalunya (estrangers, no federats, ...) sortiran els primers a la classificatòria i no optaran a la final A.

Les hores de sortida no es publicaran abans de la cursa. Es penjaran a la zona de quarentena un cop tancada aquesta.

Tant a la classificatòria com a la final hi ha una gran densitat de fites i alguns circuits amb un recorregut sinuós. Cal màxima concentració!!!

Hi haurà servei de guarderia el temps imprescindible per prendre part a la prova.

Campionat de Catalunya Nocturn

Es disputarà al mapa de Sant Jaume de Frontanyà i en terreny boscós prepirinenc.
El Campionat de Catalunya Nocturn serà puntuable per a la classificació de Copa catalana.

Hi haurà circuits per a totes les categories oficials i promoció.

Cada categoria d'edat disputarà el seu propi Campionat de Catalunya. Els Campionats de Catalunya absoluts només els disputaran les categories HD-Sènior. Les categories HD-Sènior, equivaldran a H21E i D21E per a la classificació de Copa Catalana. Les categories HD21A i HD21B no disputaran els Campionats de Catalunya, però sí que seran tingudes en compte per a la puntuació respectiva de Copa Catalana.

Es farà la sortida en massa en totes les categories.

Els corredors que no opten al campionat de Catalunya (estrangers, ...) sortiran els primers.

Es faran papallones en tots els circuits per facilitar la dispersió dels corredors, excepte HD10, HD12, HD14.

* Si durant la cursa nocturna veieu un ulls il·luminats que us miren, no us espanteu són cèrvols.

** No hi haurà servei de guarderia pròpiament dit, **sí que** s'habilitarà una zona on una sola persona del club vigilarà els nens (majors de 3 anys i totalment autònoms) dels pares que vulguin participar a la cursa.

Cursa popular

Es disputarà al mapa de Sant Jaume de Frontanyà i en terreny boscós prepirinenc.
Hi haurà 5 circuits:

C1U --> "*Ultimate*" - Mapa sense camins ni línies elèctriques – Corredors experts

C1 – Dificultat alta

C2 – Dificultat mitja/alta

C3 – Dificultat mitja

C4 – Iniciació Adults

C5 – Iniciació Nens

Per triar el circuit consulteu les distàncies i desnivells (quan es publiquin).

No es donaran hores de sortida, els corredors es presentaran a les sortida quan ho desitgin dins l'horari establert, i es donaran les sortides amb 2 minuts de separació entre corredors del mateix circuit.

Hi haurà servei de guarderia el temps imprescindible per prendre part a la prova.

Inscripcions

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

Les inscripcions a la cursa popular s'hauran de fer mitjançant el formulari que trobareu a la nostra web i enviar-lo per e-mail a curses.xinoxano@gmail.com

La data límit per les inscripcions és el **dilluns 26 d'agost de 2013 a les 12 de la nit**.

Un cop finalitzat el període d'inscripcions no s'admetran de noves fins al mateix dia de la cursa.

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

PREUS X CADA CAMPIONAT (Esprint i nocturna)

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), HD10	2,00 €		3,00 €

PREUS CURSA POPULAR

El preu de la cursa popular tindran un descompte pels corredors inscrits a les 3 curses, segons la taula següent:

Circuit	Preu dins termini	Preu amb descompte x 3 curses	Recàrrec fora termini (excepte C4 i C5)	Llicència temporal
C1U, C1, C2, C3, C4	8,00 €	6,00 €	5,00 €	Majors 18 anys: 5 € Menors 18 anys: 4 €
C5	1,00 €	1,00 €	-	

Tots els corredors de QUAalsevol 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 nom 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.

Sportident

Totes les categories participaran obligatòriament amb SportIdent.

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

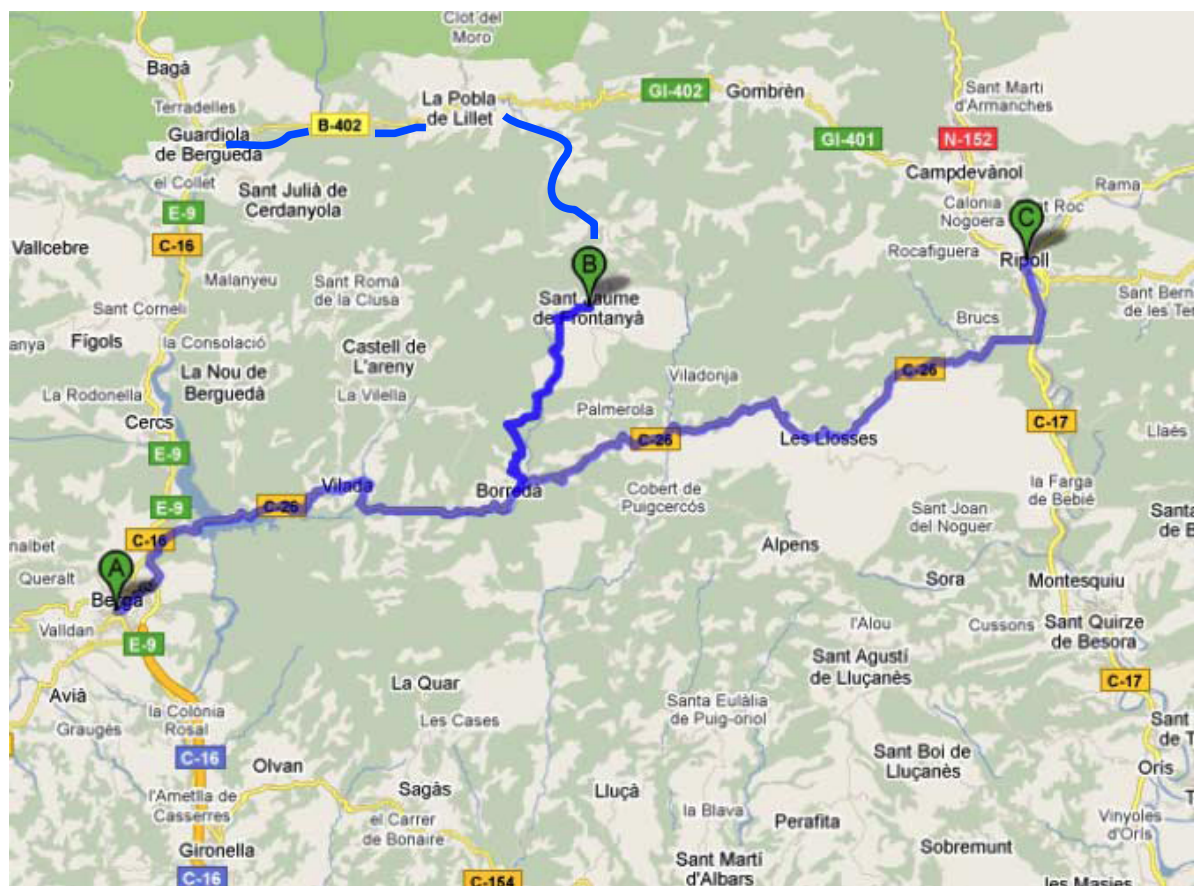
El preu de lloguer és de 6€ excepte per les categories d'Iniciació. A més caldrà deixar el DNI de fiança fins que es retorni l'Sportident.

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.web.orientacio.cat/images/documents_pdf/preus/2013_fcoc_a0_preus_sportident.pdf

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

Com Arribar



Tingueu previst que de Berga, Ripoll o La Pobla de Lillet, fins a Sant Jaume de Frontanyà, no hi ha cap benzina *

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.

La cursa popular de diumenge serà sense dorsal. Les curses fetes el dia de la cursa rebran un tiquet d'inscripció per presentar a Sortides.

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).

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

Revisat a l'estiu de 2013.

El mapa esprint s'ha adequat a la normativa ISSOM2007.

Equidistància 2'5 m.

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

S'ha especificat en l'apartat de cada cursa el tipus de sortida.

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 31 d'agost – Campionat de Catalunya E sprint – Classificatòria					
Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa
H21E	1.840 m	90	14	1:4.000	A4
D21E – H35	1.560 m	70	12	1:4.000	A4
H21A – H20	1.400 m	60	11	1:4.000	A4
D35 – H40	1.210 m	45	10	1:4.000	A4
D40	980 m	40	10	1:4.000	A4
H18 – D21A – D20	1.000 m	35	10	1:4.000	A4
H45	1.130 m	45	9	1:4.000	A4
H21B	1.190 m	55	11	1:4.000	A4
D45 – D18 – H50	860 m	40	9	1:4.000	A4
D21B – H16 – D16	810 m	40	9	1:4.000	A4
H14 – D14	750 m	35	9	1:4.000	A4
H12 – D12	710 m	10	8	1:4.000	A4
D50	760 m	25	8	1:4.000	A4
INICIACIÓ ADULTS	820 m	30	10	1:4.000	A4
H10 – D10 – INI. NENS	590 m	10	8	1:4.000	A4

Dissabte 31 d'agost – Campionat de Catalunya E sprint – Final					
Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa
H21E	1.600 m	95	17	1:4.000	A4
D21E – H35	1.440 m	80	16	1:4.000	A4
H21A – H20	1.310 m	80	14	1:4.000	A4
D35 – H40	1.290 m	75	14	1:4.000	A4
D40	910 m	45	10	1:4.000	A4
H18 – D21A – D20	940 m	60	11	1:4.000	A4
H45	920 m	50	11	1:4.000	A4
H21B	950 m	60	10	1:4.000	A4
D45 – D18 – H50	850 m	55	10	1:4.000	A4
D21B – H16 – D16	840	55	10	1:4.000	A4
H14 – D14	700 m	40	10	1:4.000	A4
H12 – D12	610 m	30	8	1:4.000	A4
D50	690 m	40	8	1:4.000	A4
INICIACIÓ ADULTS	700 m	35	11	1:4.000	A4
H10 – D10 – INI. NENS	570 m	30	7	1:4.000	A4

Dissabte 31 d'agost – Campionat de Catalunya Nocturn					
Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa
H21E	6.250 m	450 m	25	1:10.000	A4
D21E – H35	4.950 m	325 m	20	1:10.000	A4
H21A – H20	4.110 m	285 m	17	1:10.000	A4
D35 – H40	3.870 m	260 m	14	1:7.500	A4
D40	3.590 m	200 m	16	1:7.500	A4
H18 – D21A – D20	3.410 m	195 m	15	1:7.500	A4
H45	3.080 m	185 m	13	1:7.500	A4
H21B	2.830 m	170 m	12	1:7.500	A4
D45 – D18 – H50	2.590 m	145 m	14	1:7.500	A4
D21B – H16 – D16	2.530 m	155 m	12	1:7.500	A4
H14 – D14	1.030 m	50 m	8	1:5.000	A4
H12 – D12	640 m	35 m	7	1:5.000	A4
D50	2.330 m	160 m	13	1:7.500	A4
INICIACIÓ ADULTS	2.090 m	105 m	12	1:7.500	A4
H10 – D10 – INI. NENS	620 m	30 m	6	1:5.000	A4

Diumenge 1 de juliol – Cursa popular					
Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa
Circuit 1 Ultimate	6.600 m	450 m	18	1:10.000	A4
Circuit 1	5.100 m	375 m	17	1:10.000	A4
Circuit 2	4.100 m	250 m	16	1:7.500	A4
Circuit 3	3.100 m	220 m	14	1:7.500	A4
Circuit 4	2.300 m	120 m	12	1:7.500	A4
Circuit 5	1.300 m	60 m	9	1:5.000	A4

Avituallament

A les curses esprint no hi haurà avituallament en cursa

A la cursa nocturna i popular 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 les totes les curses hi haurà avituallament al voltant de la zona de descàrrega d'Sportident.

Recollida de mapes

Els mapes només es recolliran a l'arribada de la cursa classificatòria de l'esprint i s'entregaran després de la sortida del darrer corredor. A la resta de curses el corredor podrà quedar-se el mapa en finalitzar la seva cursa.

Corredors retirats

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

Guarderia

Com s'ha explicat a l'apartat de cada cursa.

Atenció mèdica

A les curses hi haurà un servei d'ambulància i de primers auxilis fins a l'hora de tancament de meta de cada cursa.

Allotjament

- Residència Casa de Pagès "Casa Blanca" (Telf. 938.23.92.80) - Sant Jaume Frontanyà
 - * Fonda antiga casa Marxandó (Telf. 938239002) - 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.campingpuigcercos.com>) - Borredà

A Borredà i Vilada podeu trobar més allotjaments.

Restaurants

A Sant Jaume de Frontanyà:

- * Residència Casa de Pagès "Casa Blanca" (Telf. 938239280)
- * Fonda Cal Marxandó (Telf. 938239002)