

XIXè TROFEU 2 DIES DELS PIRINEUS

Sant Jaume de Frontanyà
4 i 5 de juliol de 2015



PROGRAMA

- Dissabte 4 de juliol de 2015

Cursa de Llarga distància - Copa Catalana i 5a Prova O'Pyrene.

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

10:00 h. Inici de la cursa.

14:30 h. Tancament de meta.

- Diumenge 5 de juliol de 2015

Cursa de Mitja Distància - Copa Catalana i 6a Prova O'Pyrene.

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

09:30 h. Inici de la cursa.

13:00 h. Lliurament de premis del Trofeu "2 dies dels Pirineus".

13:30 h. Tancament de meta.

* La classificació del trofeu s'obté de la suma de les dues curses.

INSCRIPCIONS

Les inscripcions per les curses les haureu de tramitar a l'apartat d'inscripcions de la web de la FCOC (<http://orientacio.cat/>)

La data límit per les inscripcions és el divendres 26 de juny de 2015.

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 €	5,00 €
HD12,HD14,HD16,HD18	4,00 €		3,00 €
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.

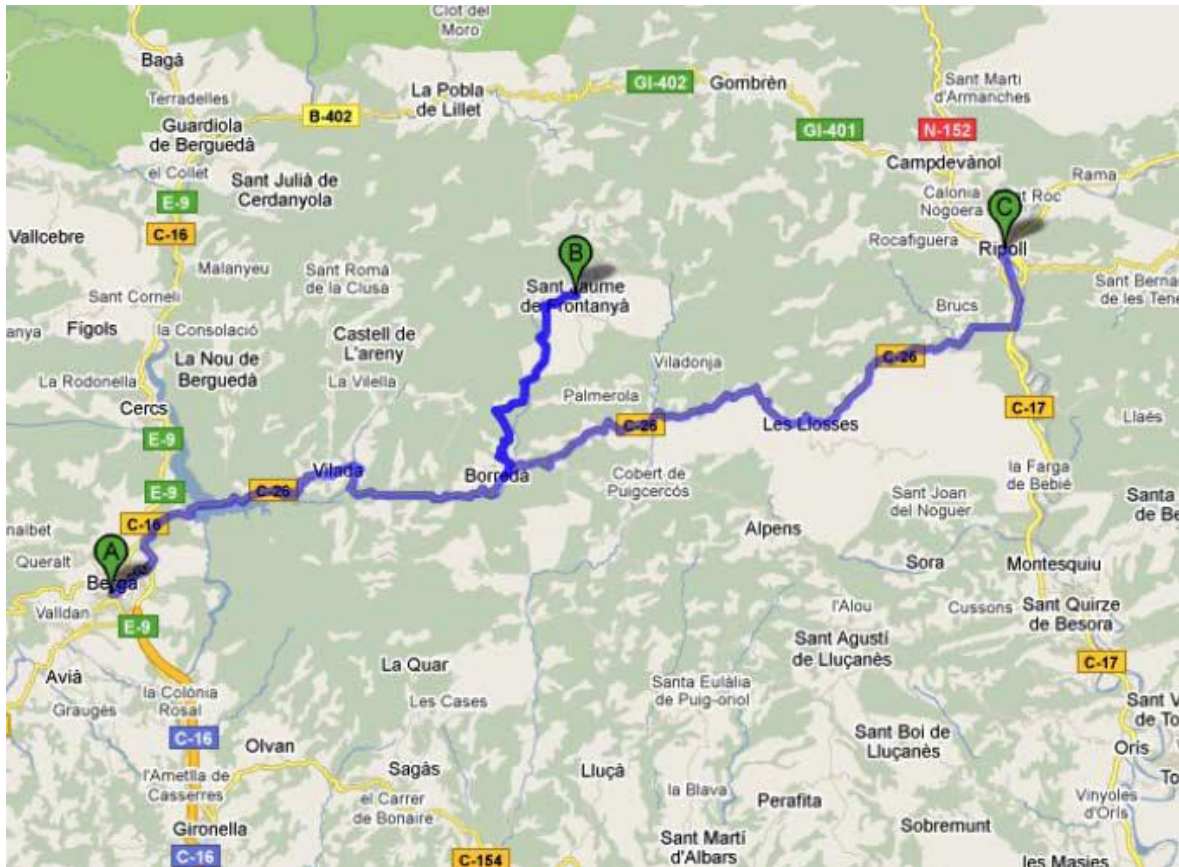
[Preus SportIdent publicats a la pàgina de la FCOC](#)

Lloguer SportIdent 6€. A les categories d'Iniciació adults, Iniciació nens i Encintat se'ls deixa gratuïtament (caldrà deixar com a fiança el DNI)

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 benzinera *

APARCAMENT A LA ZONA DE CURSA

Els dos dies l'aparcament és en llocs diferents, però de dimensions reduïdes, seria convenient que us ajunteu i ompliu cotxes des del poble.

El personal de l'organització marcarà les pautes correctes on estacionar. Demanem respectar aquestes zones i feu cas de les indicacions de l'organització.

Tingueu en compte que depèn on us toqui aparcar es pot trigar uns 15 min. en arribar al centre de competició.

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. Revisat pel XXO al 2015

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

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

LLARGA		Dissabte					
Circuit	Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa	Sortida
A	H21E	7.870	520	16	1:10.000	A4	S1
B	H35	5.820	380	17	1:10.000	A4	S1
B2	D21E	5.670	370	17	1:10.000	A4	S1
C	H21A - H20	5.110	375	14	1:10.000	A4	S1
D	D35 - H40	4.120	295	11	1:7.500	A4	S1
E	D40	3.650	240	9	1:7.500	A4	S1
F	H18 - D21A - D20	3.860	270	11	1:7.500	A4	S1
G	H45	3.330	215	11	1:7.500	A4	S1
H	H21B	3.410	180	12	1:7.500	A4	S1
I	D45 - D18 - H50	3.160	170	10	1:7.500	A4	S1
J	D21B - H16 - D16	3.170	160	11	1:7.500	A4	S1
K	H14 - D14	1.380	85	8	1:7.500	A4	S1
L	H12 - D12	1.250	45	9	1:7.500	A4	S1
M	D50	3.180	130	12	1:7.500	A4	S1
N	Iniciació Adults	2.400	85	12	1:7.500	A4	S1
O	HD10	1.080	35	7	1:7.500	A4	S1
P	Iniciació nens	1.240	35	8	1:7.500	A4	S1

S1 2min caminant del Centre de competició

MITJA		Diumenge					
Circuit	Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala	Tamany mapa	Sortida
A	H21E	3.400	245	14	1:10.000	A4	S1
B	H35	2.550	175	14	1:10.000	A4	S1
B2	D21E	2.550	175	14	1:10.000	A4	S1
C	H21A - H20	2.300	160	13	1:10.000	A4	S1
D	D35 - H40	2.240	155	12	1:7.500	A4	S1
E	D40	2.090	145	11	1:7.500	A4	S1
F	H18 - D21A - D20	2.260	155	12	1:7.500	A4	S1
G	H45	2.080	140	12	1:7.500	A4	S1
H	H21B	3.120	150	14	1:7.500	A4	S1
I	D45 - D18 - H50	1.900	135	10	1:7.500	A4	S1
J	D21B - H16 - D16	2.130	145	11	1:7.500	A4	S1
K	H14 - D14	1.750	65	9	1:7.500	A4	S2
L	H12 - D12	1.700	60	9	1:7.500	A4	S2
M	D50	1.680	120	10	1:7.500	A4	S1
N	Iniciació Adults	2.610	100	10	1:7.500	A4	S1
O	HD10	1.470	45	9	1:7.500	A4	S2
P	Iniciació nens	1.470	45	9	1:7.500	A4	S2

S1 20min caminant del centre de competició

S2 5min caminant del centre de competició

AVITUALLAMENT

A les dues curses 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.

És molt recomanable que porteu aigua ja que la previsió meteorològica indica una onada de calor amb temperatures per sobre de 30°C

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!

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

* 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.

[El preu del menú és de 18€, però dient que sou orientadors us el faran per 16€.](#)

* Fonda antiga casa Marxandó (Telf. 938239002 – calmarxando@gmail.com) - Sant Jaume Frontanyà