

# XX TROFEO 2 DIAS DE LOS PIRINEOS

Sant Jaume de Frontanyà  
25 y 26 de junio de 2016



## PROGRAMA

- Sábado 25 de junio de 2016

Carrera de Media distancia (Copa Catalana y O'Pyrene).

09:30 h. Apertura del centro de competición y recogida de dorsales.

**11:00 h. Inicio de la carrera Media Distancia.**

14:30 h. Tancament de meta.

- Domingo 26 de junio de 2016

Carrera de Larga Distancia (Copa Catalana y Prova O'Pyrene).

08:00 h. Apertura del centro de competición i recogida de dorsales.

**09:00 h. Inicio de la carrera Larga Distancia.**

13:00 h. Entrega de premios del XX Trofeo “2 dias de los Pirineos” (\*)

13:30 h. Cierre de meta.

*(\*) La clasificación del trofeo se obtendrá de la suma de las dos carreras.*

## INSCRIPCIONES

Las inscripciones para las carreras las tendréis que tramitar en el apartado de inscripciones de la web de la FCOC (<http://orientacio.cat/>)

La **data límite** para las inscripciones es el viernes **17 de junio de 2016**.

Una vez finalizado el periodo de inscripciones no se admitiran de nuevas hasta el mismo día de la carrera.

Para incidencias con las inscripciones podéis enviar un correo a:  
[curses.xinoxano@gmail.com](mailto:curses.xinoxano@gmail.com)

## PRECIOS X CARRERA

En el siguiente enlace encontraréis el listado de precios, con la modificación de que a las **categorías de promoción (Iniciación niños y Iniciación Adultos) no se cobrará recargo** para

las inscripciones fuera de plazo.

### **Preus Inscriptions**

El pago de las inscripciones lo podéis hacer al siguiente número de cuenta corriente, indicando el número de socio o bien enviándonos un correo electrónico de la relación de inscritos por pago:

La Caixa: IBAN ES25 2100 0845 7601 0312 7815

Los corredores extranjeros podran hacer el pago en efectivo el dia de la carrera. No se aceptarán cheques.

Todas las categorías participarán obligatoriamente con SportIdent.

Si no de dispone de SportIdent, se puede comprar o alquilar el mismo dia de la carrera.

Los precios de compra y alquiler son los que marca la FCOC y la disponibilitat de los diferentes modelos no dependerá del club organizador.

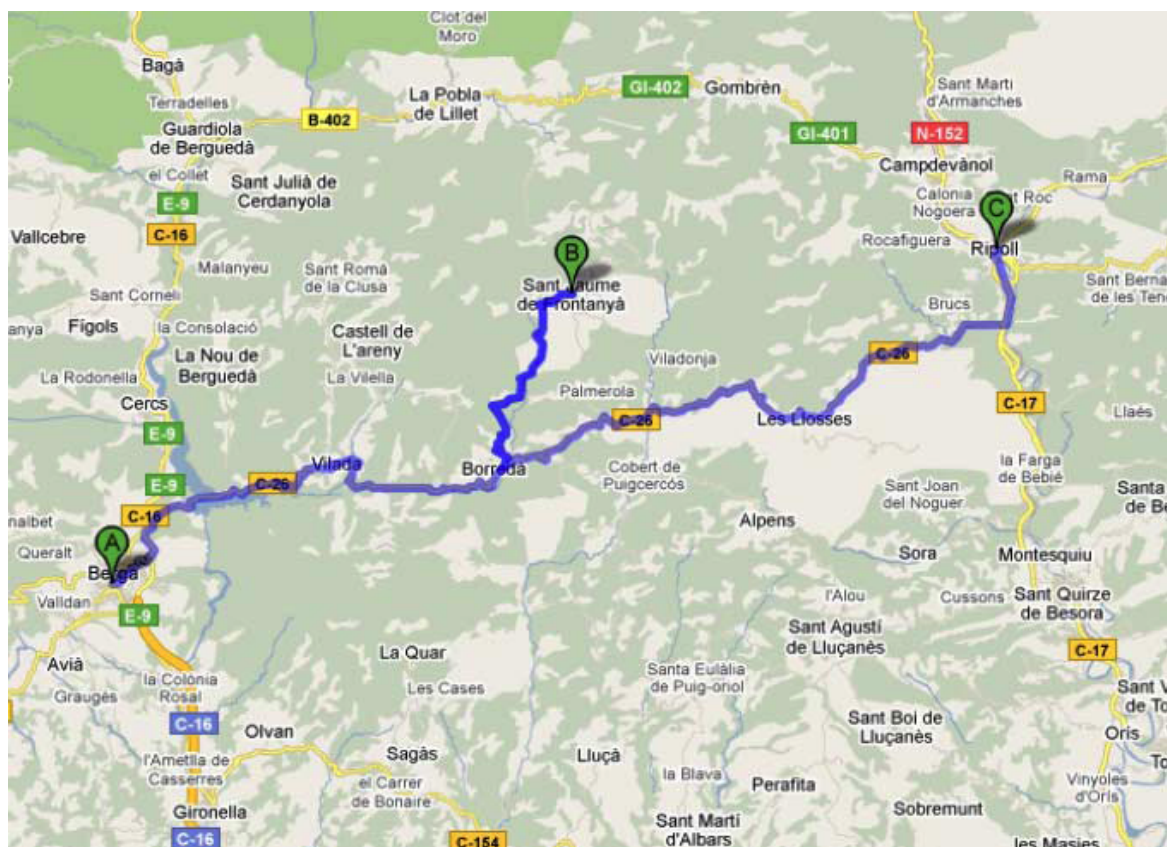
### **Preus SportIdent**

En las categorías de Iniciación adultos y Iniciación niños se les dejará gratuitamente un SportIdent, pero se tendrá que dejar como fianza el DNI !

Los dos dias habrá el Correxic para los más pequeños.

La información de la carrera del Correxic se gestionará desde la guardería.

## COMO LLEGAR



\* Tened previsto que desde Berga o Ripoll, hasta Sant Jaume de Frontanyà, no hay ninguna gasolinera \*

## APARCAMIENTO EN LA ZONA DE CARRERA

Los dos días de competición el aparcamiento será en el mismo sitio.

El acceso hasta el aparcamiento estará señalizado desde la carretera BV-4656 (Crta. de Borredà a Sant Jaume de Frontanyà)

Pedimos respetar las zonas destinadas al aparcamiento y que hagáis caso de las indicaciones de la organización.

El personal de la organización marcará las pautas correctas de donde estacionar.

Tenéis que tener en cuenta que depende de donde os toque aparcar se puede tardar unos 10 min. para llegar al centro de competición.

## CENTRO DE COMPETICIÓN

El centro de competición se encuentra en la casa de Colonias «Els Oms», que ofrece los siguientes servicios para la carrera:

- Alojamiento (previa reserva)

- Restauración (se recomienda reservar con antelación)
- WC
- Lavabos con duchas para después de la competición

## DORSALES

Los dorsales de los corredores que no tengan ninguna incidencia en la inscripción se encontraran colgados en el centro de competición. Los que tengan alguna incidencia tendran que pasar por la meda de inscripciones.

El corredor tendrá que llevar el dorsal en la parte delantera durante todas las carreras, y éste no puede doblarse ni modificarse.

## GUARDERÍA

Habrà servicio de guardería en las carreras de media y larga distancia.

Es ruego que los niños estén el tiempo indispensable en la guardería, ya que es un servicio gratuito y de mucha responsabilidad.

## MAPA (100% NUEVO)

Mapa cartografiado en enero - febrero de 2016 por el cartógrafo Dian Bonev (Búlgaro). Cartografía hecha para mapa 1:10.000 con mucho detalle en elementos y curvas de nivel. El mapa está elaborado con los estándares ISOM de la International Orienteering Federation (IOF)

A escala 1:10.000 puede ser útil la lupa.

Algunas vaguadas, el cartógrafo, las ha representado más marcadas de lo que realmente son (en realidad son más suaves), para que a escala 1:10.000 sean visibles en carrera. Es necesario tenerlo en cuenta, sobretodo si el mapa está a 1:7.500.

No están dibujados los cables para los animales, ni tampoco las líneas eléctricas de un cable.

**Atención:** Durante la última semana, en el extremo oeste del mapa se ha abierto una nueva pista forestal (dibujada a última hora en el mapa). Por la pista se puede correr perfectamente, pero por el entorno de ésta está lleno de árboles talados, nuevos cortados, tierra y rocas acumulados por los movimientos de tierras ocasionados (todo esto no se ha dibujado). Por lo tanto, hay que tener presente que cruzar la pista de forma perpendicular se convierte en un tramo más lento de lo que se representa en el mapa.

Los trazados afectados por esta tala son las categorías HE – DE - H35 – H21A - D21A–

**H20 - D20 – H18** de la carrera de larga Distancia (domingo 26), y a las que afecta tan solo 2 o 3 controles.

## CARACTERÍSTICAS DE LA ZONA

Terreno pre-pirenaico de pastos y bosque de pinos que conforman un terreno muy penetrable que permite una alta velocidad de carrera.

En los terrenos encontramos una morfología bien detallada con algunas zonas de micro-relieve. Presenta unos desniveles moderados con todo tipo de elementos así como una red de caminos y senderos, algunos de ellos pierden la continuidad en zonas abiertas o cuestan de distinguir dentro del bosque.

## AVITUALLAMIENTO

En la carrera de media distancia, NO habrá avituallamiento en carrera.

En la carrera de larga distancia los avituallamientos estarán señalizados en el mapa con el dibujo de un vaso de color rojo. Rogamos respetéis la zona de avituallamiento y depositéis los envases en los espacios habilitados al efecto. Quedará prohibido sacar el envase de la zona de avituallamiento, el incumplimiento de esta norma puede llevar a la sanción marcada en el reglamento de régimen disciplinario de orientación.

En las dos carreras habrá avituallamiento en la zona de llegada.

## PELIGROS

A lo largo del mapa hay ganado libre. Este último mes han nacido terneros y por tanto las vacas adultas están más atentas a cualquier movimiento. Puede ser peligroso pasar cerca de los terneros a gran velocidad.

Intentad bordearlos para no asustarlos. Tened precaución!

Por todo el mapa se pueden encontrar cables para el ganado. Aunque hemos intentado señalar con cinta para que se visualicen, seguro que nos dejamos alguno. Así pues, atención no toméis daño con los cables.

## CIRCUITOS

Media Distància (Sábado 25/06/16) - Mapa DinA4

Categoría	Distancia (m)	Desnivel (m)	N controles	Escala Mapa
H21E	4170	260	19	1:7500
H35	3480	240	16	1:7500

D21E	3300	240	14	1:7500
H21A-H20	2970	240	14	1:7500
D35-H40	2700	240	12	1:7500
D40	2400	180	10	1:7500
H18-D21A-D20	2400	155	13	1:7500
H45	2740	190	12	1:7500
H21B	2410	185	11	1:7500
D45-D18-H50	2070	160	11	1:7500
D21B-H16-D16	2200	170	9	1:7500
H14-D14	2000	105	12	1:7500
H12-D12	1990	100	10	1:7500
D50-H55	1510	100	9	1:7500
D55	1400	100	8	1:7500
H10-D10	1180	65	9	1:7500
INI. ADULTS	2770	155	13	1:7500
INI. NENS	1270	65	9	1:7500

#### Larga Distancia (Domingo 26/06/16) - Mapa DinA4

Categoría	Distancia (m)	Desnivel (m)	N controles	Escala Mapa
H21E	8450	490	24	1:10000
H35	4970	330	16	1:10000
D21E	4700	320	13	1:10000
H21A-H20	4400	285	14	1:10000
D35-H40	4250	280	16	1:7500
D40	2870	200	12	1:7500
H18-D21A-D20	4070	260	14	1:10000
H45	3550	225	13	1:7500
H21B	3010	195	14	1:7500
D45-D18-H50	2690	180	11	1:7500
D21B-H16-D16	2790	165	14	1:7500
H14-D14	1960	115	10	1:7500
H12-D12	1800	100	8	1:7500
D50-H55	2360	130	11	1:7500
D55	2180	110	19	1:7500
H10-D10	1920	85	8	1:7500
INI. ADULTS	2900	115	13	1:7500
INI. NENS	1980	95	10	1:7500

#### CORREDORES RETIRADOS

Si un corredor abandona la carrera es OBLIGATORIO notificarlo al responsable de Sportident que se encontrará a la llegada.

## ATENCIÓN MÉDICA

En las dos carreras habrá un servicio de ambulancia y de primeros auxilios en la zona de llegada.

## ALOJAMIENTO

- Casa de colònies Els Oms - <http://www.elsoms.net/> (**CENTRO DE COMPETICIÓN**)
- Cabanya Boscana – <https://cabanya-boscana.cat/>
- Residencia Casa de Pagès “Casa Blanca” – Telf. 938.23.92.80
- Casa Turisme Rural El Prat – <http://puigventos.com/casa-rural-elprat.php>
- Càmping / Bungalows Campalans – <http://www.campalans.net>
- Càmping Puigcercós – <http://www.campingpuigcercos.com/>