

XXIIè TROFEU 2 DIES DELS PIRINEUS

Guils de Cerdanya

20 i 21 d'Octubre de 2018



PROGRAMA

- Dissabte 20 d'octubre de 2018

Cursa de Llarga Distància (13ª Copa Catalana).

09:00 h Obertura del centre de competició i inscripcions

10:30 h Inici de la cursa de Llarga Distància.

12:30 h Tancament de sortides de la cursa de Llarga Distància.

15:00 h Tancament de meta.

- Diumenge 21 d'octubre de 2018

Cursa de Mitja Distància (14ª Copa Catalana).

09:00 h Obertura del centre de competició i inscripcions

10:00 h Inici de la cursa de Mitja Distància.

12:00 h Tancament de sortides de la cursa de Mitja Distància.

14:00 h Tancament de meta.

INSCRIPCIONS

Les inscripcions per les curses es tramitaran de la següent manera:

La data límit amb descompte serà el divendres 12 d'octubre de 2018.

La inscripció s'haurà de fer mitjançant l'aplicació de la pàgina web de la FCOC (<http://orientacio.cat/>)

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

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

PREUS PER CURSA

Els preus seran els que estableix la FCOC, i que podeu trobar al següent enllaç, amb la modificació que als **circuits vermell, taronja i groc se'ls mantindrà el descompte** per les inscripcions fora de termini.

[Preus Inscripcions](#)

El pagament es realitza en el moment de fer la inscripció mitjançant l'aplicació de la web de la Federació.

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.

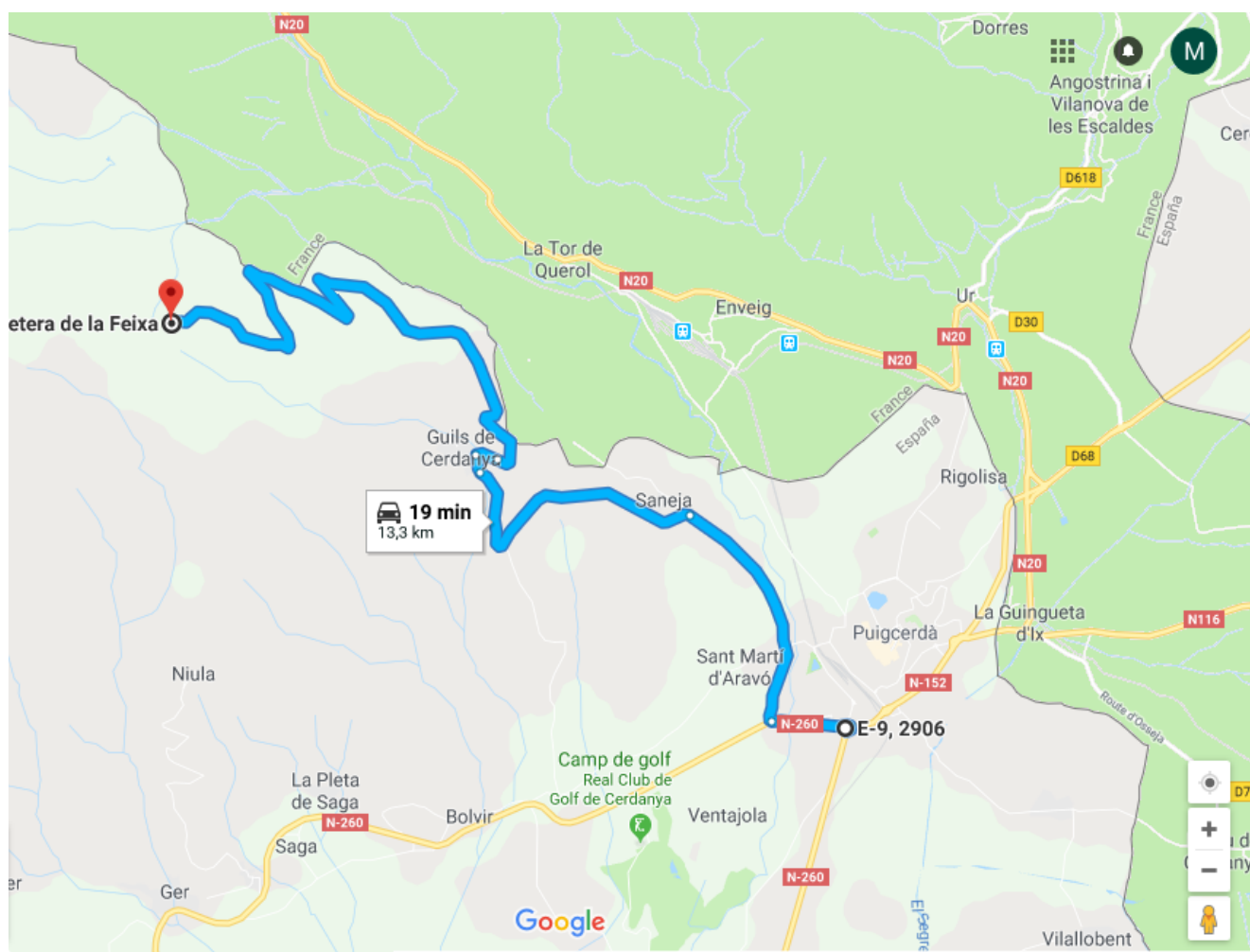
Si no es disposa d'SportIdent, es pot comprar o llogar el mateix dia de la cursa. Els preus de compra i lloguer són els que marca la FCOC i la disponibilitat dels diferents models no depèn del club organitzador. Si el lloga caldrà deixar DNI de fiança.

Preus SportIdent

Als circuits taronja i groc se'ls deixa gratuïtament un SportIdent, però **caldrà deixar com a fiança el DNI**

Els dos dies es muntarà cursa Correxix per als més petits.
La informació de la sortida de la cursa Correxix es gestionarà des de la guarderia.

COM ARRIBAR



A la N-260 PK 180,3, agafar carretera direcció Estació d'Esquí Nòrdic de Guils - Fontanera.
20 minuts des de Puigcerdà

APARCAMENT A LA ZONA DE CURSA

Els dos dies de competició l'aparcament serà al mateix lloc.
L'accés fins l'aparcament no estarà senyalitzat ja que és senzill arribar-hi. (Aparcament de l'estació d'Esquí Nòrdic de Guils Fontanera, a la Carretera de la Feixa quan finalitza l'asfalt).

Demanam respectar les zones destinades a aparcament, estacionant en bateria i paral·lel al vehicle del costat.

No hi haurà personal de l'organització donant indicacions.

Està prohibit circular per la pista de terra més enllà de l'aparcament.

CENTRE DE COMPETICIÓ

El centre de competició es troba a 2 minuts de l'aparcament i ofereix els següents serveis per la cursa:

- Restauració
- WC
- Font d'aigua

DORSALS

A la cursa de llarga distància del dissabte i mitja distància del diumenge, no hi haurà dorsals.

Al centre de competició es penjarà un llistat on estaran marcats els corredors que han de passar per la taula d'inscripcions. Un cop resolta la incidència se'ls donarà un comprovant que hauran d'entregar a la zona de sortida per poder iniciar la cursa.

GUARDERIA

Hi haurà servei de guarderia els dos dies, emplaçada al Centre de Competició.

Es prega que els infants estiguin el temps indispensable a la guarderia, ja que és un servei gratuït i de molta responsabilitat.

SORTIDES

Tant per la cursa de Llarga Distància del dissabte com per la cursa de la Mitja Distància del diumenge hi haurà dues sortides degudament senyalitzades:

Dissabte (llarga):

Sortida 1: Situada a 300 m del Centre de Competició - 20 m de desnivell positiu
Temps caminant: 8 minuts des del Centre de Competició
Categories: H/D10 - H/D12 - Circuits Groc, Circuit Taronja

Sortida 2: Situada a 2,3 km del Centre de Competició - 180 m de desnivell positiu
Temps caminant: 30-40 minuts des del Centre de Competició
Categories: Totes excepte les de la Sortida 1
Hi haurà aigua en aquesta sortida.

Diumenge (mitja):

Sortida 1: Situada a prop del Centre de Competició
Temps caminant: 5 minuts des del Centre de Competició (seguir cintes de color groc i negre).
Categories: H/D10 - H/D12 - Circuits Groc, Circuit Taronja

Sortida 2: Situada a 2,5 km del Centre de Competició - 170 m de desnivell positiu
Temps caminant: 30-40 minuts des del Centre de Competició (seguir cintes de color vermell i blanc)
Categories: Totes excepte les de la Sortida 1
Hi haurà aigua en aquesta sortida.

Està prohibit sortir de la zona senyalitzada que us porta fins la Sortida, Zona de Competició !!!

Les persones competidores no podran accedir més enllà de la zona de pre-sortida acompanyades d'animals (article 20.6 del reglament per a competicions oficials a peu de l'FCOC).

Es farà recollida de la roba d'abric que es baixarà un cop s'acabin totes les sortides. Recordeu de tenir més roba per quan arribeu.

A última hora de les sortides, posarem un cotxe de pujada a disposició únicament i exclusiva per a aquelles parelles que hagin de tenir cura dels seus fills i no els doni temps de fer el desplaçament per arribar a l'hora a la sortida. S'haurà de demanar sortides separades.

Aquest servei s'oferirà els dos dies.

ARRIBADES

El dissabte l'arribada estarà a prop del centre de competició.

El diumenge (cursa de Mitja distància), l'arribada dels circuits de la sortida 2 es troba a 1.700 metres del centre de competició.

No us oblideu de descarregar el vostre SportIdent al centre de competició.

L'arribada de la sortida 1 estarà al mateix centre de competició.

CARACTERÍSTIQUES DE LA ZONA

Part del mapa es troba dins un PEIN (Pla d'Espai d'Interès Natural) i també forma part de la Xarxa Natura 2000 (Espais Naturals Protegits). Preguem respecte la zona.

La zona cartografiada és un terreny pirinenc situat entre els 1.825 i els 2.250 m d'alçada.

Se'n diferencien clarament tres zones: Prats alpins de pastures, Bosc de pi negre amb un àmplia xarxa de camins i corriols i Bosc de pi negre en zona de morrena glacial (Zona protegida mediambientalment) amb una morfologia ben detallada amb algunes zones de micro-relleu i un alta quantitat de roques.

Aquestes parts tant diferenciades fa que es combinin zones d'un terreny molt penetrable i ràpid, amb altres zones de vegetació baixa amb o sense roques que pot alentir la progressió, no obstant la major part és zona de bona penetrabilitat i alta visibilitat.

Presenta uns desnivells moderats.

Recomanable l'ús de calçat amb claus.

MAPA I NOTES CARTOGRÀFIQUES

Mapa cartografiat a l'agost de 2002 pels cartògrafs Radovan Čech, Petr Cigoš i Jan Drbal (Txecs).

Actualitzat al setembre 2018 per membres del C.E. Xinoxano Orientació.

S'ha ampliat el mapa existent pel nord i per l'oest a l'agost de 2018 per Dian Bonev (Búlgar).

El mapa està cartografiat segons la normativa ISOM 2017 per a escala 1:10.000

La zona nord del mapa (clarament diferenciable) és un terreny molt tècnic amb molt de detall en elements i corbes de nivell. Recomanable l'ús de la lupa.

En aquesta zona alguns tàlvegs, el cartògraf, els ha representat més marcats del que realment són (en realitat són més suaus), per a què a escala 1:10.000 siguin visibles en cursa. Cal tenir-ho present, sobretot si el mapa amb el que correu està a 1:7.500.

En el contacte del mapa antic amb la nova zona nord, a causa de la gran quantitat de roques que hi ha dibuixades, s'ha suprimit l'element 416 (límit de vegetació) per a facilitar la lectura del mapa (contacte de terreny obert - 401 amb bosc blanc - 405).

Hi ha una gran quantitat de roques de dimensions variables, que en zones molt denses el cartògraf ha generalitzat. Per contra, en zones de terreny molt net i amb pocs elements, s'han representat pedres de dimensions molt reduïdes. Els criteris cartogràfics en cada cas no tenen res a veure.

Durant la fase de revisió de Mapa al setembre 2018, s'han vist màquines de desforestació treballant per la zona, esperem no obrin més traça de la que ja ha calgut actualitzar.

A la cursa de dissabte (llarga) el mapa no tindrà el símbol 419 (creu verda - element característic de vegetació) ni el símbol 115 (triangle marró - formiguers), en canvi diumenge (mitja) sí que hi seran aquests símbols.

AVITUALLAMENT

A la cursa de llarga distància hi haurà avituallaments líquids que 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 les cursa de mitja distància, NO hi haurà avituallament en cursa.

Per a les dues curses hi haurà avituallament líquid i sòlid al Centre de Competició.

Com ja s'està fent a les darreres curses, ens afegim al reciclatge i demanem que cadascú es porti el got.

PERILLS

Les pistes no estan tallades al trànsit, pot circular algun quad, 4x4, moto, bicicletes, ... precaució al creuar-les.

A llarg del mapa pot haver-hi bestiar lliure. Intenteu vorejar-los per no espantar-los. Tingueu precaució!

En algunes zones del mapa s'hi poden trobar filats pel bestiar que no estan dibuixats al mapa, que pot ser que tinguin corrent. Tot i que hem intentat senyalitzar-los amb cintes pot ser que passeu per algun lloc on no n'hi hagi. Atenció no prengueu mal.

A la zona nord del mapa, hi ha zones on es combina el sotabosc amb moltes roques. Precaució al progressar-hi doncs hi ha forats (espais entre roques) no visibles al estar tapats pel sotabosc. (aquí poden trobar-s'hi algunes de les categories de la Sortida 2 de la cursa de Mitja Distància).

A la zona nord del mapa, en cas de perdre's i haver d'abandonar a causa de la dificultat tècnica del terreny al ser tot molt semblant, cal prendre direcció sud fins trobar una pista de terra (estació d'esquí de fons). Utilitza la brúixola. Aquí poden trobar-s'hi algunes de les categories de la Sortida 2 de la cursa de Mitja Distància.

CIRCUITS

Llarga Distància

Categoria	Distància (m)	Desnivell (m)	Nº de controls	Escala Mapa Equidistància 5m	Lloc de Sortida
H21E	11.420	340	25	1:10000	Sortida 2
D21E	8.410	165	17	1:10000	Sortida 2
H35-H20	8.370	165	17	1:10000	Sortida 2
H21A	7.080	200	22	1:10000	Sortida 2
H40	7.750	175	17	1:10000	Sortida 2
D35-D20	5.600	130	15	1:10000	Sortida 2
D40-H50	4.070	110	15	1:7500	Sortida 2
H18-D21A	4.760	110	14	1:10000	Sortida 2
H45	5.940	115	16	1:7500	Sortida 2
D18	4.570	70	15	1:10000	Sortida 2
D45	3.980	75	13	1:7500	Sortida 2
H55	3.690	50	14	1:7500	Sortida 2
D50	3.370	40	11	1:7500	Sortida 2
D55	3.270	45	11	1:7500	Sortida 2
H16	4.390	110	15	1:10000	Sortida 2
D16	3.990	70	13	1:10000	Sortida 2
H14-D14	3.430	80	13	1:7500	Sortida 2
H12-D12	2.430	75	10	1:7500	Sortida 1
H10-D10	1.890	35	8	1:7500	Sortida 1
CIRCUIT GROC	1.890	35	8	1:7500	Sortida 1
CIRCUIT TARONJA	3.230	130	12	1:7500	Sortida 1
CIRCUIT VERMELL	5.050	140	15	1:10000	Sortida 2
CORREXIC	Poqueta	Poquet	Poquetes	-	Guarderia

Mitja Distància

Categoria	Distància (m)	Desnivell (m)	Nº de controls	Escala Mapa Equidistància 5m	Lloc de Sortida
H21E	4.670	120	17	1:7500	Sortida 2
D21E	4.010	115	15	1:7500	Sortida 2
H35-H20	3.840	115	14	1:7500	Sortida 2
H21A	3.350	90	14	1:7500	Sortida 2
H40	3.200	85	13	1:7500	Sortida 2
D35-D20	2.980	85	13	1:7500	Sortida 2
D40-H50	2.600	45	10	1:7500	Sortida 2
D21A	2.990	55	12	1:7500	Sortida 2
H18	3.070	60	13	1:7500	Sortida 2
H45	2.830	75	10	1:7500	Sortida 2
D18	2.860	50	12	1:7500	Sortida 2
D45	2.180	20	10	1:7500	Sortida 2
H55	2.020	20	10	1:7500	Sortida 2
D50	1.750	20	9	1:7500	Sortida 2
D55	1.560	10	8	1:7500	Sortida 2
H16	2.970	45	13	1:7500	Sortida 2
D16	2.590	50	12	1:7500	Sortida 2
H14-D14	2.380	15	12	1:7500	Sortida 2
H12-D12	2.030	30	11	1:5000	Sortida 1
H10-D10	1.830	25	8	1:5000	Sortida 1
CIRCUIT GROC	1.830	25	8	1:5000	Sortida 1
CIRCUIT TARONJA	3.410	95	16	1:5000	Sortida 1
CIRCUIT VERMELL	3.180	55	13	1:7500	Sortida 2
CORREXIC	Poqueta	Poquet	Poquetes	-	Guarderia

CORREDORS RETIRATS

Si un corredor abandona la cursa **és OBLIGATORI** notificar-ho al responsable d'Sportident que es trobarà al Centre de Competició.

ATENCIÓ MÈDICA

A les dues curses hi haurà un servei d'ambulància i de primers auxilis al Centre de Competició.

EQUIP TÈCNIC

Directora de cursa: Sandra Rabassa
Traçadors: Abel Ledesma i Montse Buscart
Sportident: Abel Ledesma i Jordi Graell

JURAT TÈCNIC

Llarga distància

Controladora FCOC: Sense designar

Corredor/a de la categoria èlit: Per concretar

Corredor/a d'una altra categoria oficial: Per concretar

Corredor/a d'una altra categoria oficial: Per concretar

Representant del club: Lluís Bedós (sense dret a vot)

Mitja distància

Controladora FCOC: Marta Bruns (Aligots) (mitja distància)

Corredor/a de la categoria èlit: Per concretar

Corredor/a d'una altra categoria oficial: Per concretar

Corredor/a d'una altra categoria oficial: Per concretar

Representant del club: Lluís Bedós (sense dret a vot)

PREMIS

Es traurà classificació de les competicions de totes les categories, però ni per la cursa de Llarga distància, ni per la cursa de Mitja distància, ni per la suma d'ambdues curses no es farà entrega de premis.

No caldrà que us espereu, podreu marxar quan us vingui de gust (sempre després de descarregar el SportIdent, tant si heu acabat com si no).

ALLOTJAMENTS

Les autocaravanes poden pernoctar a l'aparcament de l'estació d'esquí nòrdic de Guils Fontanera (s'ha sol·licitat permís tant per la nit de divendres com per la de dissabte).

Està prohibit circular i/o pernoctar més enllà de la zona asfaltada (encara que veieu la barrera oberta).

Es recorda que és una zona autoritzada puntualment per la cursa per a pernoctar, per tant cal respectar l'entorn: Endur-se la brossa, no fer soroll i durant el dia deixar-ho tot recollit (no és un càmping).

Per la resta d'allotjaments, hi ha múltiple oferta turística per tota la Cerdanya:
<https://www.cerdanya.org/>