

BUTLLETÍ nº 2

2 DIES DE FONTANALS DE CERDANYA

XX Trofeu Carles Lladó

2 i 3 de juliol de 2022



COPA CATALANA D'ORIENTACIÓ
Llarga + Trail-O + Mitja

2 DIES DE FONTANALS DE CERDANYA 2022

Trofeu Carles Lladó - Copa Catalana a peu i Trail-O

2 i 3 de juliol del 2022

Organitza el CLUB D'ORIENTACIÓ CATALUNYA (COC)

PROGRAMA

Dissabte 2 DE JULIOL Cursa de LLARGA DISTÀNCIA i Cursa Trail-O

7a prova de Copa Catalana Peu

09:00h Obertura centre de competició

10:00h Sortida del primer corredor

13:30h Tancament meta

2a prova de Copa Catalana Trail-Orientació

15:00h Obertura centre de competició

16:00h Sortida del primer corredor

18:00h Tancament meta

Diumenge 3 DE JULIOL Cursa de MITJA DISTÀNCIA

8a prova de Copa Catalana Peu

09:00h Obertura centre de competició

10:00h Sortida del primer corredor

13:30h Tancament de meta

13:30h Entrega de premis dels 2 Dies de Fontanals de Cerdanya, del Trail-O i del Trofeu Carles Lladó

Les tres curses pertanyen al calendari de Copa Catalana d'orientació (FCOC) i, per tant, tots els corredors que hi participen hi obtenen punts. Els que no disputen aquesta competició també hi poden participar. Hi ha circuits pensats per a tots els nivells, començant pels d'Iniciació.

El Trofeu Carles Lladó s'atorgarà als campions H21E i D21E O'Peu dels Dos dies de Fontanals de Cerdanya (Cursa de Llarga distància + Cursa de Mitja distància).

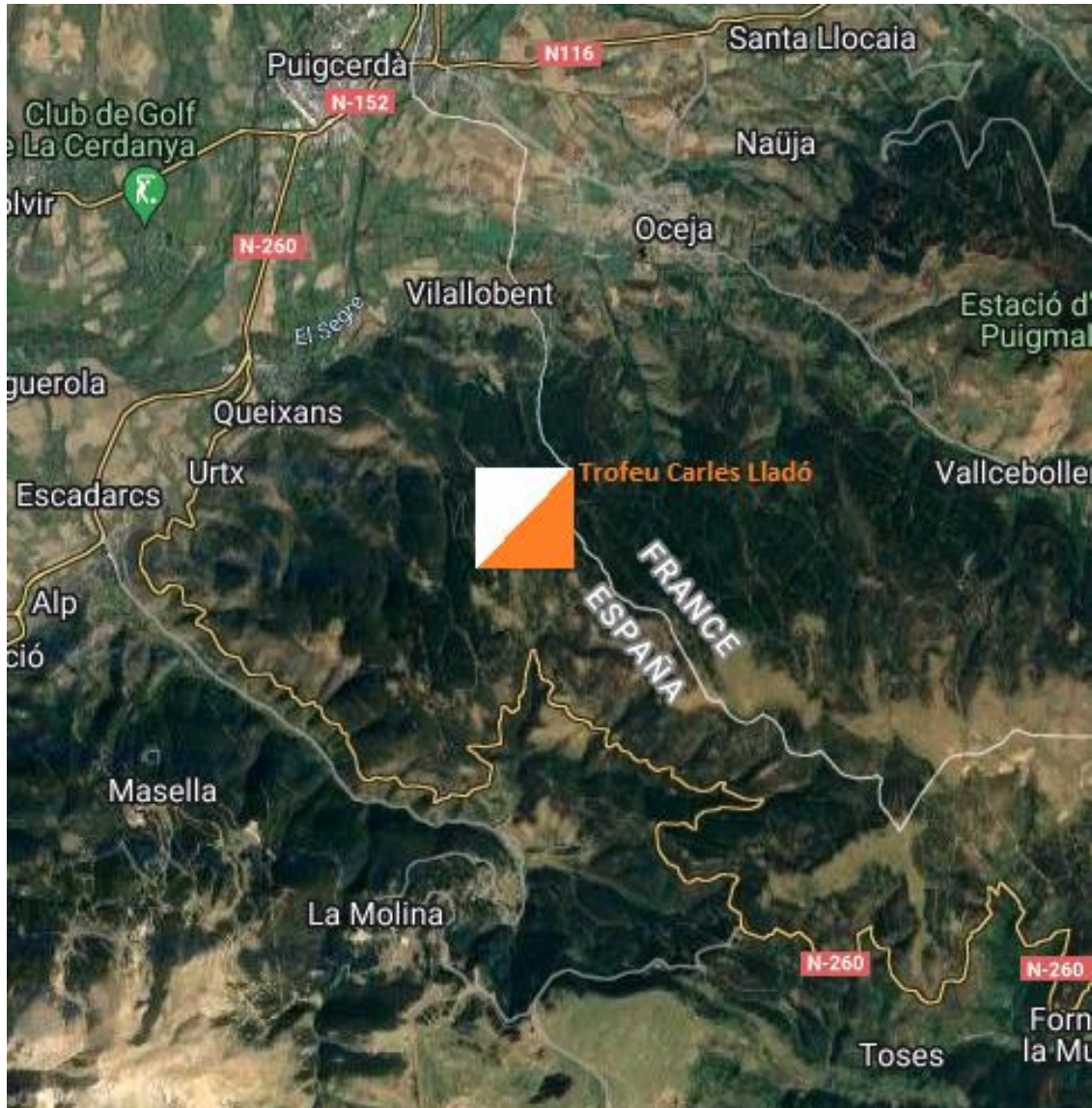
Els tres primers de la resta de categories, homes i dones, tindran un obsequi de record.

INFORMACIÓ BÀSICA

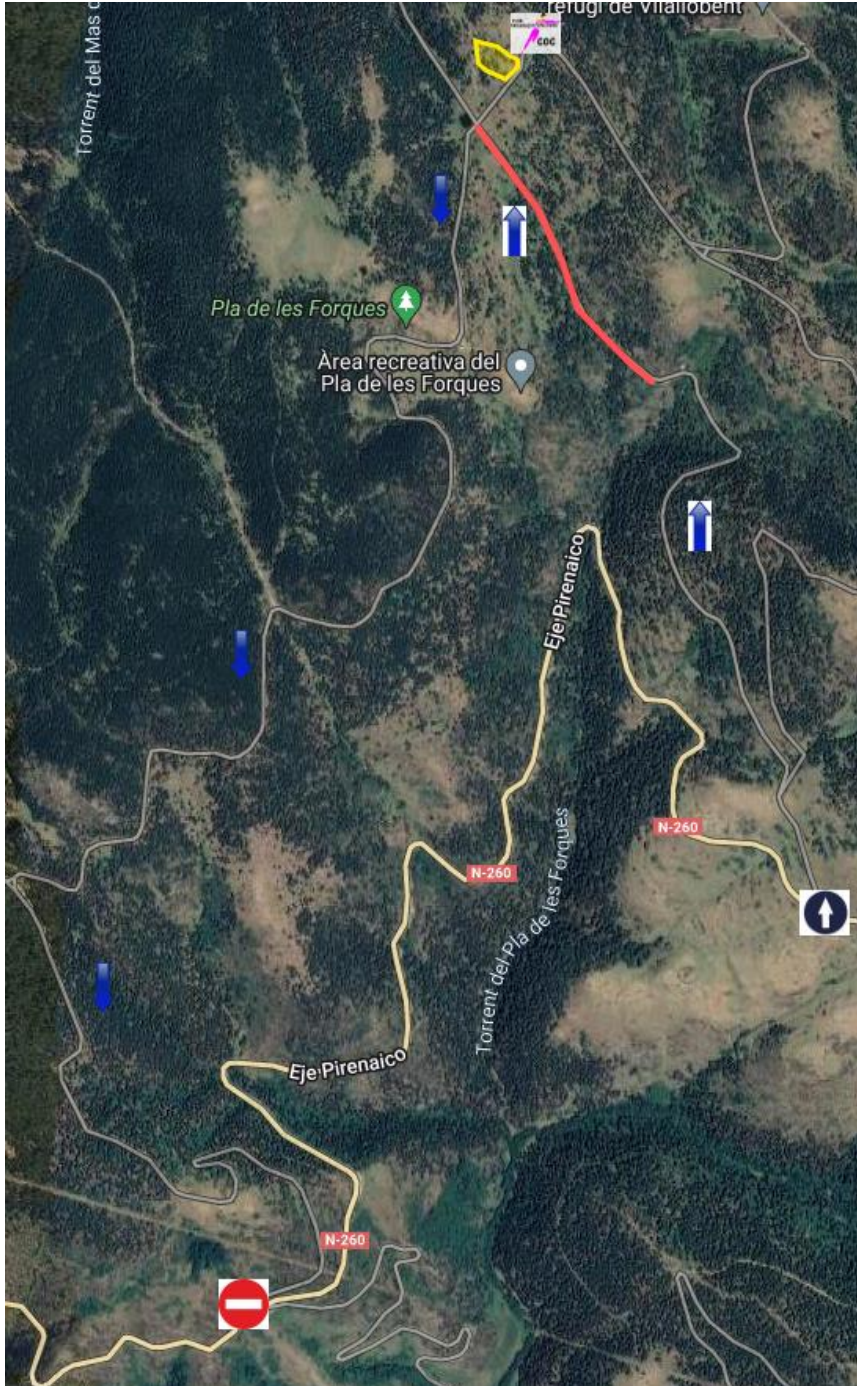
Centre de Competició.

Coordenades GPS : 42°22'38.5" N / 1°57'28" E (42°22'38.5",1°57'28")

El Centre de Competició serà el mateix pels dos dies. S'hi accedeix des de la carretera N-260 que va de Ribes de Freser a Puigcerdà.



IMPORTANT: Hi haurà un únic sentit de circulació: una pista d'entrada i una de sortida. Si us plau, seguiu les indicacions de l'organització. En el mapa del centre de competició es veu per on s'accedeix (accés entrada al Km 162,4 de la N-260) i per on se surt (sortida pel Km 166,5 de la N-260).



Enllaç al Croquis de google maps:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1d5At1P3H7oPqlidxdGQD7nkJC T01yTs&usp=sharing>

Les campers i autocaravanes tenen una zona delimitada (mirar al planell) per poder pernoctar les dues nits. Si us plau, no ho feu fora de la zona indicada i seguïu les indicacions de la organització.

Cal recordar que estem en un espai natural protegit i que aparcar la caravana fora de l'espai indicat no està permès i pot ser sancionat per les autoritats

ATENCIÓ: les autocaravanes de més de 8 metres no podran accedir a la zona de competició.

Està absolutament prohibit fer foc i cuinar amb còmping gas fora de l'autocaravana. Igualment, es prohibeix sortir de l'espai habilitat per als vehicles, donat que està molt a prop de la zona de competició.

Estacionament

Pels cotxes, estarà situat als laterals de la pista que dona accés al Centre de Competició per l'entrada del Km 162,4 de la N-260. Persones de l'organització us indicaran on heu d'aparcar. **Està totalment prohibit estacionar i/o circular fora dels camins.**

Serveis

Els 2 dies de cursa tots els inscrits podran gaudir dels següents serveis situats als Centre de Competició:

- Avituallament líquid i sòlid un cop acabada la cursa.
- WC químics.
- Primers auxilis. Ambulància a la zona del Centre de Competició.
- Espai per a la canalla: Hi haurà un espai al Centre de Competició habilitat on es puguin estar els nens i nenes durant la cursa.

Sostenibilitat

- A l'habitualment de final de cursa no proporcionarem gots, cada corredor a de pensar a dur el seu propi got
- Tindrem Separació de residus amb recollida selectiva (contenidors per plàstic i matèria orgànica).
- Tot el plàstic emprat en els encitats perimetrals i de cursa és reciclat d'altres esdeveniments, al COC ja estem treballant per anar substituint aquest material per un de més sostenible.

- És prohibit de transcórrer pels llits dels corrents naturals d'aigua, continus o discontinus, excepte travessar-los perpendicularment per guals o llocs on el pas a peu sigui viable.
- Sabem que el col·lectiu orientador tenim especial cura en el manteniment del medi ambient, dit això us demanem a tots els participants que no abandoneu cap mena de deixalles en el terreny ni cap altre material utilitzat.
- Finalment us recomen de consultar el Codi de bones pràctiques en curses i marxes de muntanya:

http://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf

Cronometratge

Les curses es desenvoluparan amb el marcatge de controls o fites Sportident. Els corredors que no en tinguin l'hauran de llogar. Serà gratuït per a les categories d'encintat i iniciació, però deixant una fiança de 50 euros o deixant el DNI. Per a les categories oficials, el preu del lloguer serà de 5 euros.

L'ús del xip Sportident és obligari. Es podrà utilitzar el xip tipus SI-Air.

Participació

La participació és oberta a tothom: federats FCOC i no federats. Hi haurà circuits pels no iniciats a les curses d'orientació.

Pels federats, s'oferiran els circuits de competició propis de la Copa Catalana.

Pels no habituals hi ha circuits pensats per a vosaltres:

Circuits VERMELL, TARONJA, GROC i ENCINTAT

Per més informació, podeu consultar l'enllaç de la federació d'orientació (FCOC):
https://docs.google.com/document/d/1TKNN5QKqg8hoOLZG1G6AjjZv5dy6O44nEn5Q04O3_1/edit

Sortides amb retard

En el cas que un corredor/a arribi tard a la sortida, haurà de comunicar-ho al cap de sortides i seguir les seves indicacions per a que pugui sortir a cursa el més aviat possible. No es realitzarà cap canvi en les hores de sortida.

Inscripcions

Les inscripcions i el pagament es faran telemàticament pel sistema TPV, a través de la plataforma de la FCOC, Federació de Curses d'Orientació de Catalunya. Inscripcions en línia al web: <http://inscripcions.orientacio.cat:8000/#/form/races>

El termini d'inscripcions sense recàrrec va finalitzar el divendres 24 de juny del 2022. Després d'aquesta data només s'acceptaran inscripcions el mateix dia de la cursa al Centre de Competició per categories OPEN (Circuits vermell, taronja, groc, encintat i Trail-O Open), amb pagament en efectiu i subjectes a disponibilitat de mapes.

No s'acceptaran inscripcions per correu electrònic.

Preus

Els preus de les curses són els estipulats per la FCOC per a les curses de Copa Catalana.

CATEGORIES CURSES MITJA I LLARGA DISTÀNCIA	Fins el 24 juny	Dia de la cursa	Llicència temporal (no federats fcoc) [1]	Lloguer sportident
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65	12,00€	-	5,00 €	5,00 €
HD12, HD14, HD14B, HD16, HD16B, HD18	5,00 €	-	1,50 €	5,00 €
HD10	4,00 €	-	1,50 €	5,00 €
Circuit VERMELL (adults iniciats)	12,00 €	17,00 €	5,00 €	5,00 €
Circuit TARONJA (iniciació adults)	7,00 €	12,00 €	5,00 €	GRATUÏT
Circuit GROC (Iniciació Nens/Nenes)	4,00 €	9,00 €	1,50 €	GRATUÏT
ENCINTAT	4,00 €	9,00 €	1,50 €	GRATUÏT
CORREXIC	GRATUÏT	GRATUÏT	GRATUÏT	NO CAL

CATEGORIES TRAIL – O	Preu inscripció	Llicència temporal (no federats fcoc) [1]
MR ÈLIT – OPEN ÈLIT	7,00 €	5,00 €
MR INI – OPEN INI	1,50 €	5,00 €

[1] – IMPORTANT!! : Les llicències federatives d'altres comunitats i FEDO estan exemptes de tramitar la tramitació temporal. Tots els corredors sense llicència específica i de federacions sense conveni, hauran de pagar la tramitació temporal. En el cas d'existir un conveni entre federacions es descomptarà la part proporcional de l'assegurança però no el cost federatiu.

Informació Trail -O

- La sortida es farà al Pla de les Forques, queda prohibit l'accés abans del moment de la cursa. El camí a la sortida estarà encintat des del Centre de Competició (entre 10 i 15 minuts caminant). **No hi haurà presortida, però s'haurà de passar per recepció per recollir la targeta de control.**
- Durant tot el matí hi hauran penjats al Centre de Competició uns fulls per triar l'hora de sortida a la carta. Els participants del mateix club han de sortir amb un interval mínim de 8 minuts, sempre que sigui possible.
- En els trams dels circuits que no transcorrin per camins, la ruta estarà marcada amb banderoles. No es podrà travessar la línia de banderoles que uneix els punts d'observació per apropar-se a les fites. En cas que la ruta segueixi un camí, no es podrà sortir d'aquest per apropar-se a les fites.
- Abans de començar el circuit, hi haurà un punt cronometrat amb dues tasques que s'hauran de respondre en un màxim de 60 segons. Un cop completat el punt cronometrat començarà a comptar el temps de cursa.
- El tancament de meta es realitzarà 90 minuts després de la sortida del darrer participant.
- Longitud dels circuits:
900m
Temps màxim de cursa:
87 minuts per les categories OPEN (tant Elit com Iniciació)
92 minuts per les categories MR (tant Elit com Iniciació).
- Hi haurà 1 punt de penalització per cada tram de 5 minuts sobre el temps màxim de cursa.
- **El recorregut de la cursa s'ha de fer en silenci, i els mòbils només es podran fer servir en cas d'emergència (el telèfon d'emergències està imprès als mapes).**

Per més informació de què és la Trail-Orientació, podeu consultar l'enllaç de la FCOC:

[Presentació Trail-O](#)

Informació tècnica

Mapa

Mapa: Pla de les Forques (Fontanals de Cerdanya)

Escala: 1:10.000

Equidistància: 5m

Cartògrafs: Rui Antunes i José Batista (novembre 2016)

Terreny

Notes sobre el terreny: Terreny alpí majoritàriament de bosc, amb bona i mitjana penetrabilitat, amb zones de pastura obertes i ràpides en general. Les zones de vegetació més densa ralentitzen un 40-50% la velocitat de cursa.

Molts elements puntuals, principalment vegetació i monticles, amb alguna roca i tallat. Poc detall de corba de nivell. Desnivell mig.

Atenció al bestiar, cavalls i vaques.

A tenir en compte:

- En cas de retirada o abandó és obligatori passar per l'arribada.
- Prohibit córrer amb animals de companyia.

Premis

L'entrega de premis serà el diumenge 3 de juliol a les 13:30h.

Es donaran premis als 3 primers classificats de cada categoria tenint en compte la suma dels temps dels 2 dies O'Peu (LD i MD).

El primer i la primera èlit dels 2 dies seran els campions del Trofeu Carles Lladó.

Hi haurà premis també pels tres primers classificats de les categories de Trail-O

Jurat Tècnic (pendent)

CURSA DE LLARGA DISTÀNCIA. DISSABTE 2 DE JULIOL

INFORMACIÓ BÀSICA

Sortida i arribada: Hi haurà dues sortides, la Sortida 1 (S1) serà a tocar del centre de competició. La Sortida 2 (S2), serà a uns 300m del centre de competició. Al quadre adjunt s'especifica a quin circuit li correspon cada sortida.

L'arribada està situada a uns 200m del centre de competició

Primeres sortides: A les 10 del matí

Quadre de categories i desnivells:

Categoria	Nº Fites	Distància (km)	Desnivell (m)	Escala	Sortida
H21E	21	10,17	420	1:10.000	S1
D21E	14	8,26	325	1:10.000	S1
H35-H20	13	8,17	330	1:10.000	S1
H40	12	7,26	350	1:10.000	S1
H45	11	6,54	265	1:10.000	S1
D35-D20	11	6,1	275	1:10.000	S1
H50	11	5,35	230	1:10.000	S1
D40	10	5,22	190	1:10.000	S1
D45-H55	9	4,54	180	1:10.000	S1
D50-H60	11	3,5	165	1:7.500	S2
D55-H65	10	2,96	165	1:7.500	S2
D60-D65	8	2,6	110	1:7.500	S2
H21A-H18	12	6,58	270	1:10.000	S1
D21A-D18	9	5,42	230	1:10.000	S1
H16-H16B Vermell	10	4,84	200	1:10.000	S2
D16-D16B	11	3,4	140	1:10.000	S2
HD14-HD14B	12	2,96	120	1:10.000	S2
HD12	12	2,31	95	1:7.500	S2
Taronja	12	3,14	130	1:10.000	S2
Groc-HD10	10	2,18	60	1:7.500	S2
Encintat	10	2,00	60	1:7.500	S2

Traçador: Dani Daví

Notes del traçador:

Cursa que transcorre principalment per bosc d'alta muntanya i pastures amb força desnivell i desplaçaments amb vessant. La combinació entre l'altitud respecte el nivell del mar de la zona (menys oxigen), desnivell acumulat, i obstacles de vegetació en les zones més tancades configuren una cursa exigent físicament i tècnicament.

Els recorreguts combinen trams llargs, eleccions de ruta, zones en vessant, zones tècniques i zones més ràpides, per tal d'aplicar totes les tècniques d'orientació, i que siguin el més variats i entretinguts possible.

Malgrat que a les zones de bosc blanc i obert la velocitat de cursa pot ser relativament alta, en les zones més tècniques aquesta es veu molt reduïda degut

principalment a la vegetació i les branques baixes, sovint a l'alçada de la cara (aneu amb compte i vigileu els ulls!).

Degut al creixement de la vegetació al llarg dels anys algunes clarianes de dins del bosc són més difícils de veure, així com alguns límits de vegetació i també alguns corriols. Hi ha zones obertes rústiques ràpides però altres de lentes degut al sotabosc. En general costa més identificar els elements del que en un principi pot semblar a primer cop d'ull, no baixeu la guàrdia al llarg de tot el recorregut, fins i tot a les zones aparentment més senzilles.

Les creus verdes poden ser arbres secs encara d'empeus o arbres caiguts però aquests últims no sempre estan cartografiats. Alguns arbres dibuixats com a remarcables són pins grans o aïllats però altres poden ser arbres caducifolis diferenciats com el lledoner.

Els filats que hi ha sobre el terreny es poden passar relativament bé (entre el 2n i 3r cable) i en principi no porten corrent. Difícilment es poden trencar ja que són molt gruixuts, però si això passés us demanem si us plau que ho comuniqueu a la organització.

Finalment, aneu amb compte amb el bestiar sobretot si hi ha vaques amb vedells. Disfruteu molt dels terrenys de la Cerdanya! així com jo ho he fet preparant els recorreguts.

CURSA DE TRAIL-O. DISSABTE 2 DE JULIOL

INFORMACIÓ BÀSICA

Sortida i arribada: la Sortida serà a 500m de distància del centre de competició, accedint-hi per una pista ampla i un xic de desnivell.

Així mateix l'arribada està situada a uns 850m del centre de competició amb una accessibilitat similar a la de la sortida.

Primeres sortides: A les 16h.

Quadre de categories i desnivells:


Categoria	Nº Fites	Distància (m)	Desnivell (m)	Escala	Sortida
ELIT	19	900	20	1:4.000	S1
INI	19	900	20	1:4.000	S1

Traçador i cartògraf: Jaume Miralles

Notes del Cartògraf:

Vegetació típica de zona del Pirineu de mitjana alçada. Hi ha molts detalls de vegetació diferents, abundant tot el que és matolls i bardisses. Estarem envoltats de boscos d'avets típics de la zona. Hi ha pocs camins. La ruta principal no té camí sobre el mapa en gran part, però sí que hi haurà un abalisat guiant el desplaçament entre els punts d'observació o decisió.



S'han cartografiat tallats d'una altura mínima de 0,4 m, per disposar de punts interessants.

Les zones amb aigua a l'hivern i seques a l'estiu, estan assenyalats amb el símbol 310 (), de pantà o zona d'aigua estacional, i té associat un curs d'aigua menor també estacional.

Recordeu, tot el que està en el mapa està en el terreny, però no tot el que hi ha en el terreny està en el mapa. Les regles de cartografia posen uns límits per facilitar la lectura del mapa.

Notes del Traçador:

Esperem que gaudiu dels traçats! No caiguen en els paranys!

Hi ha un cas, que en descripcions es fa servir el símbol 6.2, que és una circumferència negra (), i que va associada a un element de mapa 530 (element especial fet per l'home \rightarrow ) que és una cabana de pastor de pedra. Vigileu el contingut de la columna 2, que hi ha les lletres o «fites a la vista», per exemple «A-C» significa que en total hi ha tres balises a la vista (A, B, C). Recordeu que als circuits «Elit», també hi ha l'opció «Z-Zero» a part de les fites que estan a la vista. A «Iniciació» no hi ha aquesta opció/resposta Zero.

Recordeu que, encara que les fites d'una tasca es poden estudiar des de diferents llocs, el punt d'observació/decisió és el que els dona el nom correcte respecte a la seva posició.

Bona orientació!!!

CURSA DE MITJA DISTÀNCIA. DIUMENGE 3 DE JULIOL

INFORMACIÓ BÀSICA

Sortida i arribada: Hi haurà dues sortides, la Sortida 1 (S1) serà a 1700m de distància del centre de competició, caminant per una pista ampla i sense desnivell. La Sortida 2 (S2), serà a uns 400m del centre de competició. Al quadre adjunt s'especifica a quin circuit li correspon cada sortida. Tingueu-ho present per planificar amb temps suficient la vostra sortida.

Així mateix l'arribada està situada a uns 800m del centre de competició

Primeres sortides: A les 10 del matí

Quadre de categories i desnivells:

Categoria	Nº Fites	Distància (m)	Desnivell (m)	Escala	Sortida
H21E-H20	24	5400	165	1:10.000	S1
H35	18	4600	135	1:10.000	S1
D21E-D20	18	4300	135	1:10.000	S1
H40	16	4400	145	1:10.000	S1
D35	16	3200	95	1:10.000	S1
H45	18	3700	130	1:10.000	S1
D40	17	3300	105	1:10.000	S1
H50	19	3600	105	1:10.000	S1
D45-H55	15	3100	100	1:10.000	S1
D50-H60	15	2800	95	1:10.000	S1
D55-H65	15	2500	75	1:10.000	S1
D60-D65	10	1900	55	1:10.000	S1
H21A-H18	20	4000	150	1:10.000	S1
D21A-D18	16	3300	95	1:10.000	S1
H16-Vermell	15	3300	110	1:10.000	S1
D16	14	2800	95	1:10.000	S1
HD14-HD16B	15	2400	50	1:10.000	S1
HD12-HD14B	11	2200	45	1:10.000	S2
Circuit Taronja	14	2600	55	1:10.000	S1
HD10-Groc	9	1900	45	1:10.000	S2
Encintat	7	1530	40	1:5.000	S2

Traçadora: Anna Amigó

Notes de la traçadora:

El terreny, situat entre els 1700m i 1600m, està compost bàsicament per boscos alpins, amb alternança de clarianes i alguns prats de grans dimensions, com el que dona nom al mapa, el Pla de les Forques.

El bosc predominant és "blanc", net i el terra permet una cursa ràpida.

En els boscos de verd clar, trobarem branques més baixes i els arbres més junts, però no disminueix massa la velocitat de carrera. Vigileu els ulls.

En general, no hi ha sotabosc.

El terreny no presenta abundància d'elements de roca ni el terreny és pedregós, però els pocs que hi ha els hem fet servir. Només en trobaran els circuits d'èlit i la resta, prop de l'arribada.

Tampoc hi ha una xarxa de camins abundant, si bé hi ha diverses pistes i alguns camins

Actualment, hi ha camins marcats al mapa que sobre el terreny no ho semblen i podrien ser perfectament cartografiats com a passadís de groc, perquè en el moment d'escriure aquestes línies eren com una catifa de gespa . A vegades un mateix camí està dibuixat amb traç negre en algun tram i com a franja groga en d'altres.

El mapa, cartografiat el 2016 per Rui Antunes i José Batista no ha estat actualitzat, donat que el terreny no ha sofert canvis apreciables.

Els cartògrafs van fer un treball detallat en la vegetació enlloc de generalitzar i usar el símbol de terreny semi-obert. També han dibuixat les soques i arbres caiguts (símbol de creu verda), si bé cal destacar que actualment hi ha molts més arbres caiguts fruit dels últims temporals, que no poden ser tots cartografiats. És per això que us recomanem que no feu servir les creus verdes com a element de referència, perquè trobareu al terreny alguns arbres grans tombats que no seran al mapa, però tots els del mapa seran clarament reconeixibles.

També hi ha zones del terreny amb molts monticles, si bé n'hi ha algun d'aïllat però no prou alt, que no han cartografiat. Sovint els monticles no arriben a un metre.

Només podeu trobar algun grup de cavalls en algun prat, i vaques, només al Pla de les Forques, però no en cursa.

Per tal de córrer en la part més allunyada del centre de competició, que no s'ha fet servir tant i te zones de bosc molt netes, hem cregut convenient allunyar la sortida respecte el centre de competició. La Sortida 1 serà a 1700m de distància del centre de cursa, caminant per una pista ampla i sense desnivell . Hi sortiran totes les categories excepte HD14B, HD12, HD10, circuit groc i l'encintat, que sortiran de la sortida 2, que està a uns 400m del centre de competició. L'arribada tampoc serà al centre de competició. No us oblideu d'anar-hi i descarregar el sport ident.

Esperem que gaudiu molt de la cursa , del bosc net i ràpid i dels paisatges!!

EQUIP ORGANITZADOR DELS 2 DIES DE FONTANALS DE CERDANYA

Cap de Cursa: David Farell

Organització Trail-O: Mercè Miguel

Traçadors: Dani Daví (Larga Distància), Jaume Miralles (Tail-O) i Anna Amigó
(Mitja Distància)

Sport Ident: Ramon Illa

Butlletí: Arcadi Ginesta

Web Master: Jordi Deu

Amb la col·laboració de:



**AJUNTAMENT DE
FONTANALS DE CERDANYA**



Club Orientació Catalunya
NIF G59943829
<https://www.fontanals.clubcoc.cat/cat/>