



TROFEU D'ORIENTACIÓ VILA DUCAL de MONTBLANC

14 i 15 Setembre 2013

Categories
populars

dissabte

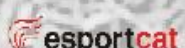
Campionat de Catalunya
llarga distància

diumenge

Copa Catalana
mitja distància

www.clubmontsant.org/copa

9^a COPA TARRAGONA
d'orientació a peu
2013



SI T'HO PERDS...



ESTÀS PERDUT!!



Presentació:

Benvolguts orientadors:

Des del Club Montsant us presentem el **I Trofeu Vila Ducal de Montblanc**. Aquest estarà format per tres proves:

- Campionat de Catalunya de Llarga Distància (Rojals).
- Cursa Esprint (Montblanc).
- Cursa de Mitja Distància (Rojals).

La llarga i la mitja distància es correran a **Rojals**.

Rojals és una pedania de Montblanc (Conca de Barberà), està situat a 979 metres d'altitud, a l'extrem nord-est de les Muntanyes de Prades. La zona de Rojals i els Cogullons ha estat habitada des del Neolític. Entre les restes que se'n conserven hi ha un gran nombre de pintures rupestres en pedres a l'aire lliure i coves. Pels que no hagueu correut mai en aquesta zona, us assegurem que els seus boscos blancs tampoc us deixaran indiferents.

La cursa Esprint es disputarà al poble de Montblanc, un dels més bells conjunts medievals de Catalunya. Us convidem a passar una vesprada inoblidable corrent pels seus carrerons de pedra, les seves muralles i els seus ponts.

Paral·lelament a aquestes tres curses també hem organitzat una sèrie d'activitats per tal que gaudiu d'un intens cap de setmana: visita guiada per Montblanc i una conferència sobre coaching esportiu.

Desitgem que gaudiu d'aquest I Trofeu Vila Ducal de Montblanc, des del nostre Club l'estem preparant amb molta il·lusió!

Club Montsant Orientació

Equip Organitzador

Director: Sebastián Ordóñez

Traçadors: Edu Vizcaya, Nicolas Corgnet i Eloi Rios

Tècnic Sportident: Lluís Ollora

Responsable Recepció: Isa Alba

Responsable Serveis: Pedro Corihuela

Responsable Sortides: Loli Delgado

Responsable Arribades: Ester Bartra



PROGRAMA

Dia	Hora	Esdeveniment	Lloc
Divendres 13	18:00	Obertura centre de competició	Montblanc (Oficina Turisme)
	20:00	Obertura del suelo duro	Poliesportiu Montblanc
Dissabte 14	08:30	Obertura recepció de corredors	Rojals
	09:30	Explicació per als no iniciats	Rojals
	10:00	Inici Campionat de Catalunya Llarg distància	Rojals
	14:30	Entrega Premis	Rojals
	16:00	Visita guiada Montblanc	Montblanc (Oficina Turisme)
	18:00	Conferència Coaching esportiu	Montblanc (Museu Comarcal)
	18:30	Recepció Corredors Esprint	Montblanc (Església de Sant Francesc)
	20:00	Cursa Sprint	Montblanc (Muralla Sant Francesc, 29. Al costat de l'Oficina de Turisme)
Diumenge 15	08:30	Obertura recepció corredors	Rojals
	09:00	Sortida marxa senderista	Rojals
	10:00	Inici IX Cursa Copa catalana Mitja Distància	Rojals
	14:00	Entrega premis i sorteig regals	Rojals
	16:00	Tancament suelo duro	Montblanc

INFORMACIÓ GENERAL

Com arribar a Montblanc:

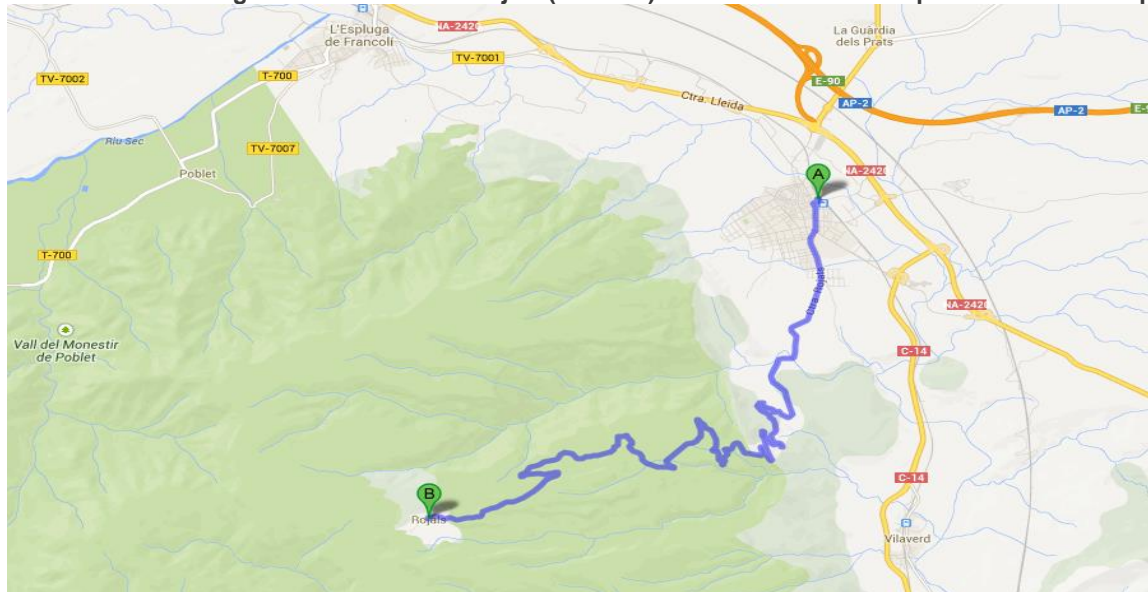
Des de Barcelona: Agafar l'AP2 fins la sortida n°9 (Montblanc-L'espluga de Francolí). Temps estimat: 1h 10min

Des de Tarragona: Agafar la C-14 fins arribar a Montblanc. Temps estimat:30min

Montblanc es troba a 1h 40min i 2h 30 min de Saragossa i Valencia respectivament.

Com arribar a Rojals:

Des de Montblanc agafar la carretera de Rojals (TV-7042). Es troba a 12km. Temps estimat: 20min aprox.



Obriu el següent enllaç per veure el mapa en el google maps: <http://goo.gl/maps/DmsA1>



INFORMACIÓ TÈCNICA

Campionat Catalunya Llarga distància i Copa Catalana Mitja distància

La sortida del Campionat de Catalunya de llarga distància (dissabte) es troba a 10 min caminant del centre de competició.

La sortida de la cursa de mitja distància (diumenge) es troba a 15min caminant del centre de competició.

Terreny

Bosc de Pi Roig (fruit de les repoblacions dels anys 60) i brolles d'alzina en un altiplà de desnivell moderat (en la zona més alta) amb profundes valls/barrancs que baixen direcció Montblanc (Oest-Est).

El sòl aspre, irregular i amb la vegetació baixa (gespa) bastant crescuda (la velocitat creuer es veurà afectada moderadament per aquests factors). En les zones boscoses és majoritàriament cobert per pinassa i algunes branques restants de la poda d'arbres

La zona sud de rojals es troba caracteritzada per un extens altiplà desforestat colonitzat per comunitats arbustives, les Garrigues de Vilaverd, fruit d'un sòl pobre i molt pedregós, afectat per un gran incendi forestal l'any 1986.

Recomanable córrer amb claus i protecció a les cames (polaines). També molta atenció al sòl molt irregular quan aparentment no ho és.

Mapa

Sota els estàndards IOF, norma ISOM 2000

Realitzat el Març de 1996

Treball de camp: Serguei Simakin, Gennady Yashpatrov i Victor Dobretsov

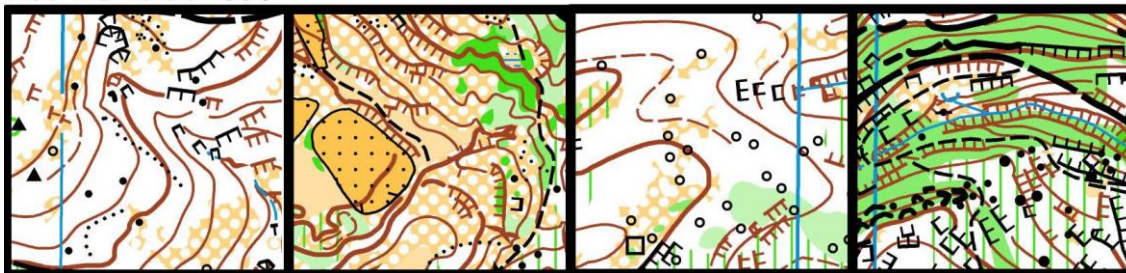
Dibuix: Xus Loro i Carles Loré

Revisió Estiu 2013

Treball de camp i dibuix: Eduard Vizcaya.

Mostres del mapa

ROJALS versió 1996



Notes del cartògraf

La revisió cartogràfica s'ha realitzat mantenint els criteris de mapa establerts a l'any 1996. Per aquesta raó els corredors trobareu una vegetació molt generalitzada. Amb un "blanc" (símbol 405 IOF) pel qual podreu anar entre el 100% i el 80% de la velocitat màxima.

Tractant-se d'una vegetació molt irregular, de continuïtat i visibilitat molt variables (per zones), en general la vegetació és difícil d'interpretar. Això està aguditzat per uns boscos irregulars en funció dels següents factors que s'entremesclen: boscos replantats o naturals i boscos bruts o netejats. Per exemple, trobareu boscos replantats i que estiguin bruts.

Les zones que es mantenen de forma natural tenen arbres baixos que no permeten una bona visibilitat. Si aquest arbres es disposen de forma dispersa estan representats amb el símbol corresponent tot i que la visibilitat és baixa o molt baixa.



Roques

No representades si son menors d'un metre.

Si son entre 1 i 2 metres representades amb el símbol 206.1

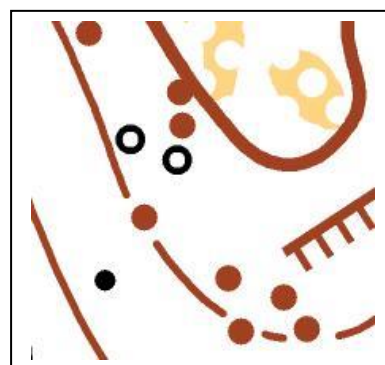
Si son entre 2 i 3 metres representades amb el símbol 207.1

La resta més grans pintats a escala, color negre.



Símbols no IOF

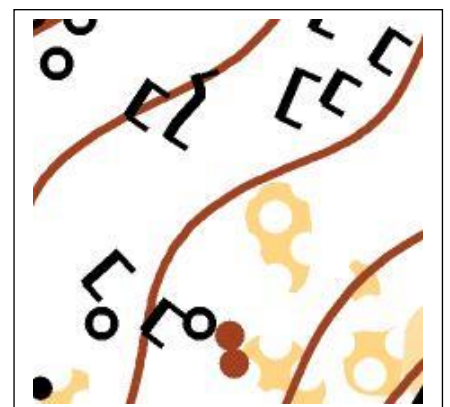
Per representar uns **monticles de pedres** apilades els cartògrafs van crear un símbol especial per representar-lo. S'ha considerat mantenir-lo considerant que alguns d'ells, si es troben coberts de pinassa o terra es representen amb el símbol "cota". En alguns la diferència és minsa, molta atenció.





Els **murs artificials** que tenen caiguda per un costat eren representats amb el símbol "pinta negra" per tal que s'entengués cap a on tenia la caiguda. S'ha mantingut el concepte però canviant un símbol que s'ha considerat més llegible i "net".

Els murs amb caiguda als dos costats s'han representat amb el seu símbol habitual.



DISTÀNCIES I DESNIVELLS

CAT	CAMPIONAT CATALUNYA LLARGA DISTÀNCIA				MITJA DISTÀNCIA (9a copa catalana)			
	DISTÀNCIA	DESNIVELL	CONTROLS	ESCALA	DISTÀNCIA	DESNIVELL	CONTROLS	ESCALA
D10	1,9	70	7	1:7.500	1,5	65	8	1:7.500
D12	2,9	135	12	1:10.000	1,6	55	9	1:10.000
D14	3,6	135	14	1:10.000	1,9	75	9	1:10.000
D16	3,3	125	11	1:10.000	2,1	95	11	1:10.000
D18	3,1	140	10	1:10.000	2,2	90	12	1:10.000
D21B	3,3	125	11	1:10.000	2,1	95	11	1:10.000
D21A	5,3	225	15	1:10.000	3,1	150	16	1:10.000
D35	4,5	180	14	1:10.000	3,3	190	14	1:10.000
D40	3,8	140	12	1:10.000	2,3	115	12	1:10.000
D45	2,8	110	10	1:10.000	2,2	90	12	1:10.000
D50	2,8	110	10	1:10.000	2,2	90	12	1:10.000
D21E	7,3	420	19	1:15.000	3,8	215	18	1:10.000
H10	1,9	70	7	1:7.500	1,5	65	8	1:7.500
H12	2,9	135	12	1:10.000	1,6	55	9	1:10.000
H14	3,6	135	14	1:10.000	1,9	75	9	1:10.000
H16	3,3	125	11	1:10.000	2,1	95	11	1:10.000
H18	5,3	225	15	1:10.000	3,1	150	16	1:10.000
H21B	5,1	170	15	1:10.000	3,4	145	17	1:10.000
H21A	6,5	325	15	1:10.000	3,3	160	18	1:10.000
H35	7,3	420	19	1:10.000	3,8	215	18	1:10.000
H40	4,5	180	14	1:10.000	3,3	190	14	1:10.000
H45	4,6	135	15	1:10.000	2,8	140	14	1:10.000
H50	3,1	140	10	1:10.000	2,6	130	14	1:10.000
H21E	10,7	480	24	1:15.000	4,6	225	23	1:10.000
INI-A	5	150	13	1:10.000	1,9	80	13	1:10.000
INI-N	1,9	70	7	1:7.500	1,5	65	8	1:7.500

Traçador Llarga distància: **Eduard Vizcaya**

Traçador mitja distància **Nicolas Corgnet**

Esprint Montblanc

Terreny

Casc antic medieval de la Vila Ducal de Montblanc. Recinte emmurallat, carrerons empedrats, passos estrets i per sota d'edificis. Petita zona de terreny obert. La nit us retornarà al passat...

Mapa

Norma ISSOM 2007
Escala 1:4000
Equidistància 2,5mtr
Realitzat l'Agost de 2013
Treball de camp i digitalització: Sebastián Ordóñez



Notes del cartògraf

Terreny pavimentat en un 90% del mapa, zona de terreny obert en un 10%.

S'ha intentat mantenir el criteri sobre les voreres i allí on hi ha s'ha intentat reflectir, tot i que de vegades aquestes són estretes. Voreres representades amb l'element (529.1) límit de paviment urbà.

El símbol de paviment urbà representa tant asfalt, com empedrat, com formigonat i tant la zona de circulació de cotxes, com la de vianants i voreres.

Símbol puntet verd petit utilitzat per representar elements de vegetació petits, matolls o plantes d'ornamentació urbana.

Símbol (419) utilitzat per representar elements de vegetació de mida mitjana, arbres amb tronc finet o matolls més grandets.

Símbol (418) utilitzat per arbres.

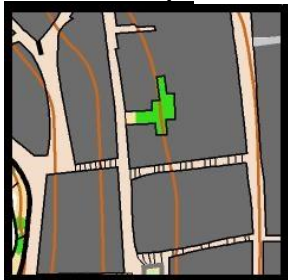
El símbol 312 (cercle blau) identifica fonts, de diferents mides.

El símbol 539 (cercle negre) identifica fanals prominents.

El símbol 314 (aspa blau) identifica abeuradors d'aigua

El símbol 526.3 identifica pilons de formigó NO columnes.

Mostra del mapa



DISTÀNCIES I DESNIVELLS

SPRINT MONTBLANC				
Categories	Distància	Desnivell	Controls	Escala
SÈNIOR (HD20,HD21B,HD21A,HD21E)	2,9	45	20	1:4.000
VETERÀ (HD35,HD40,HD45,HD50)	2,7	40	17	1:4.000
JÚNIOR (HD12,HD14,HD16,HD18)	1,8	30	14	1:4.000
INI-ADULTS	1,7	25	15	1:4.000
INI-NENS, HD10	0,6	10	7	1:4.000

Traçador sprint: **Eloi Rios**

INSCRIPCIONS

El Trofeu Vila Ducal de Montblanc consta de 3 curses. Per optar al premi del Trofeu, cal participar en cadascuna d'elles:

- Campionat de Catalunya de Llarga Distància, que puntua per Copa Catalana i Copa Tarragona (dissabte 14 de setembre).
- Cursa Sprint Montblanc, que puntua per Copa Tarragona (dissabte 14 de setembre).
- Cursa Mitja distància Copa Catalana, que puntua per Copa Catalana i Copa Tarragona (diumenge 15 de setembre).

Us podeu inscriure a una, dues o fer el pack de les tres curses. En el pack hi teniu descompte! Mireu els preus en l'apartat de quotes, en el quadres de sota.

S'acceptaran inscripcions de manera presencial i amb recàrrec corresponent, al centre de competició de cada dia, però no assegurarem disponibilitat de mapes. Per qualsevol consulta poseu-vos en contacte: inscripcions@clubmontsant.org

Explicació inscripcions pels participants de Copa Tarragona:

Les categories HD21B seran puntuables per Copa Tarragona en les categories HDOpen.

El reglament oficial només permet córrer de manera individual, per aquesta raó i donat que també es una categoria promocional, les categories Duo (les parelles Masculines, Femenines i Mixtes), correran al circuit d'Iniciació. No obstant, també seran puntuables per Copa Tarragona.

Les inscripcions de Copa Tarragona també es tramitaran a través de la web de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC). Cal seguir les instruccions que indica la pàgina, en aquest enllaç: <http://www.orientacio.cat/gestio-inscripcions/inscripcions-online> Això sí, recordant que les categories corresponents a HD Open son HD21B i les corresponent als Duos és INICIACIÓ. Els duos feu-ho de manera individual però indiqueu a "observacions" el nom de l'equip.

Sportident

Totes les categories correran amb pinça Sportident. Si no es disposa d'Sportident, cal llogar-ho o comprar-ho. Disposarem a la recepció.

Els preus de compra i lloguer són els que marca la FCOC i la disponibilitat dels diferents models no depèn del Club Montsant Orientació.

QUOTES INSCRIPCIONS CURSES

CAMPIONAT DE CATALUNYA LLARGA DISTÀNCIA I COPA CATALANA MITJA DISTÀNCIA (els preus són per a cada cursa)				
Categories	NO socis Montsant orientació		Socis Montsant orientació	
	Federats*	No federats	Federats*	No federats
HD20,HD21B,HD21A,HD21E,HD35,HD40,HD45,HD50	10€	17€	5€	12€
HD12,HD14,HD16,HD18	4€	8€	2€	6€
INI-ADULTS	5€	10€	3€	8€
INI-NENS, ENCINTAT,HD10	2€	5€	1€	4€

*Es consideren federats els titulars de les llicències: FCOC, FEDO, FEEC modalitats C, D o E.



CURSA ESPRINT MONTBLANC				
Categories	NO socis Montsant orientació		Socis Montsant orientació	
	Federats*	No federats	Federats*	No federats
SÈNIORS (HD20,HD21B,HD21A,HD21E)	8€	11€	4€	7€
VETERANS (HD35,HD40,HD45,HD50)	8€	11€	4€	7€
INI-ADULTS	8€	11€	4€	7€
JÚNIORS (HD12,HD14,HD16,HD18)	4€	7€	2€	5€
INI-NENS, HD10	4€	7€	2€	5€

*Es consideren federats els titulars de les llicències: FCOC, FEDO, FEEC modalitats C, D o E.

PACK DE LES 3 CURSES DEL TROFEU DUCAL DE MONTBLANC		
Categories	NO socis Montsant orientació	
	Federats*	No federats
HD20,HD21B,HD21A,HD21E,HD35,HD40, HD45,HD50	25€	39€
HD12,HD14,HD16,HD18	10€	18€
INI-ADULTS	16€	26€
INI-NENS, ENCINTAT,HD10	7€	13€

*Es consideren federats els titulars de les llicències: FCOC, FEDO, FEEC modalitats C, D o E.

ALTRES ACTIVITATS

Visita guiada Montblanc:

Horari: dissabte de 16h a 17:30h.

Lloc d'inici: Antiga església de Sant Francesc s/n. Oficina Municipal de Turisme.

Aforament màxim: 30 persones.

La visita serà realitzada per guies de l'Oficina Municipal de Montblanc.

Conferència:

"Concentrat en la cursa" Tècniques i eines de rendiment per al corredor d'orientació a càrrec de Paco Díaz.

Vols preparar-te per la cursa? Vols donar el màxim de tu? No et perdís aquesta conferència, aniràs preparat a l'esprint!



Paco Díaz: Psicòleg (Col. 20184) , especialitat educativa. Màster en Psicologia clínica i de la salut. Tècnic en educació emocional. Coach Psicològic Esportiu (certificació COPC). Entrenador superior de bàsquet i Director esportiu. Manager APRODISPORT (Empresa gestió d'activitats i esdeveniments esportius).

Horari: dissabte a les 18:00h.

Lloc: Museu Comarcal. c/ Josa, 6

Aforament màxim: 110 persones.

Marxa senderista:

Es realitzarà una ruta circular pels voltants de Rojals.

Horari: diumenge a les 9h, arribada a les 12-13h aprox.

Lloc d'inici: Centre de Competició, al costat de la recepció de corredors.

Per inscriure's enviar un email a : xavivegadegata@gmail.com o presentar-se directament diumenge al centre de competició.

Preus: 1€ (soci Montsant o GATA) 2€ (no socis) + 3€ si no es disposa d'assegurança FEEC

Organitzadors:



Col·laboradors:



Col·legi de Fisioterapeutes



de Catalunya



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya



Consell Comarcal
de la Conca de Barberà

