

I Cursa Popular d'Orientació L'Esquella

Pardines, Ripollès.

Dissabte 19 d'abril de 2025

Què és una cursa d'orientació?

Una cursa d'orientació és una **activitat esportiva a contrarellotge**, on el participant ha de passar per uns controls assenyalats en un mapa en el menor temps possible i amb l'ajuda d'una brúixola. L'orientació és un esport que poden practicar tots els membres de la família: a totes les curses hi ha mapes i circuits de diferents nivells, des dels més senzills d'iniciació per als petits o els adults que comencen, fins als circuits més complicats per als experts. D'aquesta forma tothom té un circuit a la seva mida!

Una cursa d'orientació **es pot prendre com un agradable passeig o com una activitat atlètica competitiva**. Les curses d'orientació estimulen el poder de concentració, la presa ràpida de decisions i la imaginació, ja que cal interpretar la informació que ofereix el mapa i contrastar-la amb la realitat que veiem a l'entorn, per saber on estem i cap on hem d'anar. **L'orientació és un esport integral i complet en cos i ment, on no guanya el més veloç sinó el que va segur per l'itinerari més idoni.**

Podeu trobar més informació sobre la orientació a la web de la [Federació de Curses d'Orientació de Catalunya](#).

FORMAT DE LA CURSA

Serà una **cursa semiurbana de modalitat score**, on els participants hauran de passar pel màxim número de controls, en l'ordre que vulguin, fins al **tancament de meta (13:00 h)**.

La sortida en massa serà a les 10:00 h. La sortida es trobarà al costat del centre de competició.

***Atenció!** En aquesta cursa utilitzarem un sistema amb xip per controlar que la gent passa per tots els controls del mapa. Abans de fer la sortida, s'haurà de passar per la carpa del centre de competició a recollir una targeta que conté aquest xip.

****Aquelles persones que no tinguin xip, podran llogar-ne un de forma gratuïta. Però per poder obtenir-lo haureu de deixar el vostre DNI o 20€ de fiança (se us retornaran quan torneu la vostra targeta). Si la targeta es perd o es fa malbé, caldrà abonar 20€.***

Els controls estaran repartits per diferents zones del terme de Pardines i caldrà trobar-los amb l'ajuda del mapa que l'organització lliurarà al moment de la sortida. Al ser una cursa per zona pública, caldrà seguir en tot moment les normes de circulació i la normativa d'ús de l'espai públic.

A l'arribada a la meta, el corredor marcarà en la base d'arribada i certificarà en la carpa d'arribades el seu pas pels diferents controls. Us donarem els resultats i caldrà retornar el xip a canvi del DNI o els 20 euros de fiança.

Es donaran les explicacions necessàries a tota persona que ho necessiti per iniciar-se en aquest esport abans que comenci la cursa.

MODALITAT CURSA D'ORIENTACIÓ

LOCALITZACIÓ

1. Centre de competició - Recepció

Aquest estarà situat en la **Plaça dels Països Catalans**, Pista poliesportiva. Aquí trobareu **RECEPCIÓ, NOVES INSCRIPCIONS, INCIDÈNCIES**. Els lavabos estaran situats a l'edifici de l'Ajuntament.

2. Sortida i arribada

La sortida i l'arribada seran a la **Plaça dels Països Catalans de Pardines**, Pista poliesportiva. Hi haurà també un servei d'avituellament pels participants en finalitzar i s'hi farà l'entrega de premis.

Mapa amb centre de competició, lavabos i aparcaments.



PARDINES

PROGRAMA

Dissabte 19 d'abril de 2025

HORA	DESCRIPCIÓ	
09:00 h	Arribada i rebuda dels i les participants de la cursa. També es podran realitzar noves inscripcions (sense descompte) fins a esgotar mapes.	
09:00 h	Recollida de targetes de control	
09:45 h	Explicació de la cursa i dubtes.	
10:00 h	Sortida	
13:00 h	Tancament de meta.	
A partir de les 13:00h	Lliurament de premis (un cop hagin arribat tots els corredors i corredores) Agraïments i comiat.	

PARTICIPANTS

Es pot participar per **equips de 2 a 5 persones** o bé **individualment**. La participació individual està restringida a participants majors de 16 anys.

Tots els participants menors d'edat hauran d'entregar l'autorització del seu tutor/a legal en la recollida de la targeta. [DESCARREGAR EL DOCUMENT](#)

A tenir en compte:

- Els menors de 16 anys han de participar acompanyats d'un adult.

MODALITATS DE PARTICIPACIÓ

CIRCUITS

- **Circuit 1 Llarg**, 6'5 km, Escala 1:3.500, 20 Controls, Desnivell 400 m, Equidistància 5 m.
- **Circuit 2 Curt**, 3'5 km, Escala 1:2.000, 20 Controls, Desnivell 205 m, Equidistància 5 m.

Els km dels circuits són mesurats per la ruta òptima.

Codis i descripcions de controls: impresos al mapa.

MAPA

I

TERRENY

Mapa terreny urbà de Pardines. Treball de camp i dibuixat: Ferran Santoyo Medina.

Maig

2023.

Mapa terreny rústic: Mapant.

Traçador: Ferran Santoyo, Lluís Ollora Hoyos i Ramon Casal i Albareda.

A tenir en compte:

Hi ha dos mapes! Aquesta 1a edició comptarà amb 2 circuits:

- **C1 Llarg o dificultat mitjana:** Si t'inicies en les curses d'orientació i vols provar una cursa llarga i de dificultat mitjana, aquest és el teu circuit!
- **C2 Curt o dificultat baixa:** Si t'inicies en les curses d'orientació i vols provar una cursa curta i de dificultat baixa, aquest és el teu circuit!.

Tancarem la meta a les 13:00h. **Qualsevol equip pot decidir quan acabar la cursa, arribant a la Plaça dels Països Catalans i entregant la targeta de control.**

En cas d'abandonament serà obligatori passar per la taula d'arribada i informar a l'organització, per així poder portar un control de tots els participants de la cursa.

En els equips familiars caldrà incloure el pagament dels i les menors.

Si tens diversitat funcional, discapacitat motriu o qualsevol altre dificultat de mobilitat... Escriu-nos si vols participar.

PREMIS

Les classificacions es faran atenent al moment d'arribada a meta. **S'entregarà premi segons categoria**

INFORMACIÓ TÈCNICA

MATERIAL

- És obligatori portar un telèfon mòbil per equip. En el mapa tindreu el telèfon de l'organització per qualsevol emergència
- És recomanable portar brúixola.
- Aconsellem que, per tal de reduir les deixalles de la cursa, tothom que pugui porti el seu got reutilitzable.

SISTEMA DE CONTROL

El control de temps s'efectuarà amb una targeta amb xip per controlar per quins controls del mapa has passat.

IMPORTANT: El xip tan sols admet pinçar 20 fites, quan arribeu aquest límit, encara que siguin controls repetits, ja no podreu pinçar cap més control.

El sistema es diu Sportident (SI). Si ja en teniu un, a l'hora de fer la inscripció haureu de posar el número de la vostra pinça. Aquelles persones que no en tingueu, us en llogarem un de forma gratuïta. Per poder obtenir el xip haureu de deixar el vostre DNI o 20€ de fiança (se us retornaran quan torneu la vostra targeta). No deixarem cap targeta si no és amb aquestes condicions. Si la targeta es perd o es fa malbé, caldrà pagar 20€.

MOTIUS DE DESQUALIFICACIÓ

- És obligatori circular exclusivament pels carrers i camins. Sortir dels camins i o passar per prats i camps de conreu serà motiu de desqualificació.
- Es obligatori tornar a deixar tancades totes les portells pel bestiar que us trobareu.
- No seguir les indicacions de l'organització.
- Córrer per zones o rutes indicades com a prohibides al mapa.
- Mostrar actituds incíviques i de no respecte a la natura i a l'espai públic, així com embrutar les instal·lacions i propietats públiques/privades.
- Abandonar part de l'equipament durant la cursa o llençar deixalles.
- No prestar auxili a qui ho demani.

REGLAMENT

Es pot consultar el reglament a la pàgina web de la [Federació de Curses d'Orientació de Catalunya](#)

ENTORN

Terreny urbà i rústic amb una gran varietat de zones i amb unes vistes espectaculars. Pel camí us trobareu ermites, fonts, escales, rampes, jardins... fins i tot un safareig! El desnivell és considerable, així que planifiqueu bé l'estratègia de ruta!

Trobareu aigua en les fonts marcades en el mapa.

La cursa transcorre per zones amb el trànsit obert, per tant MÀXIMA PRECAUCIÓ AL CREUAR ELS CARRERS.

- **Descripció dels controls:** apareixeran en el mapa.

ORGANITZACIÓ

senclarOrientació

www.senclarO.cat

Club Pirinenc l'Esquella. www.esquella.com

COL-LABOREN

Ajuntament de Pardines. www.pardines.cat

Sinmaletas.com

CONTACTE I EMERGÈNCIA

Pel dia de la cursa: 112 i 626 59 86 58 (organització)

Per a consultes anteriors al dia de la cursa escriviu un correu a senclarO@gmail.com i a info@esquella.com

INSCRIPCIONS

La inscripció a la cursa feta online durant el període establert. Aquesta inclourà l'assegurança

QUOTES

INSCRIPCIONS	Lloguer xip	Preu inscripció	Descompte federats FCOC	Descompte fins el 15 d'abril
ADULTS	0 €	13 €	-5 €	-3 €
MENORS DE 18 ANYS	0 €	8 €	-2 €	-3 €

També hi haurà la possibilitat de fer inscripcions el mateix dia de la cursa sense descompte.

INSCRIPCIONS I PAGAMENT

FINS AL DIMARTS 15 d'ABRIL a les 24 hores.

Les inscripcions es fan individualment posant el nom de l'equip. EXEMPLE: (els senglars)

ATENCIÓ!

- La inscripció a la cursa implica cedir els drets d'imatge a l'organització.

PREGUNTES FREQUENTS

És una cursa per córrer o puc caminar?

A les curses d'orientació tu decideixes a quin ritme anar! De 10 h a 12 h hores tothom podrà iniciar la cursa i tindrà fins les 13:00h per fer el recorregut, dins d'aquest termini, podràs escollir si vols córrer o passejar tranquil·lament fent una volta per Pardines.

He d'apuntar els fills/es si vull que m'acompanyin?

Sí, Els i les menors també s'han d'inscriure a la cursa pagant únicament **5€**.

Si he fet la inscripció i al final no puc venir... torneu els diners?

No

...i pot venir algú a córrer al meu lloc?

NO

**PENSAR I CÓRRER PER PARDINES!
BONA CURSA!**