

CURSA D'ORIENTACIÓ – VENTALLÓ 2017

2a Etapa Gir-O i 4a. prova de la Lliga Nord

INFORMACIÓ TÈCNICA I BÀSICA

Data: Diumenge 2 d'abril de 2017

Lloc: Ventalló

Centre de competició: Poliesportiu Municipal de Ventalló

Organitza: ALIGOTS Club Esportiu de Curses d'Orientació

Presentació:

Aquest any ALIGOTS us prepara una nova cursa d'orientació popular a una zona que segur que no us deixarà indiferents. El nou mapa és a Ventalló (Alt Empordà) i ha estat cartografiat expressament durant els mesos de novembre-desembre 2016 – gener 2017.

És una cursa de caire popular on tothom qui vulgui podrà iniciar-se en aquest esport meravellós que combina natura i exercici físic al mateix temps que destresa en la lectura i interpretació del mapa. Hi haurà circuits adreçats a totes les edats i condicions físiques, tothom hi trobarà un circuit adequat. No us ho podeu perdre!!

Personal

- **Cap de cursa:** Marta Planas
 - **Consellers en Cap:** Roger Vives, Joan Sanchez i Marcos Fernandez.
 - **Responsable inscripcions:** Roger Vives
 - **Traçador:** Marcos Fernandez
 - **Sportident:** Ester Raset
 - **Avituallament:** Joan Canet
 - **Caps de sortida:** Jordi Triadú i Jimmy
-

Mapa – Ventalló

- Mapa: realitzat a la tardor de 2016 i l'hivern de 2017, segons normativa ISOM2000, amb base ICC-LIDAR
 - Terreny: Típic de l'Empordà, amb camps de conreu, plantacions de fruiters i oliveres, un estany, zones obertes i de bosc mediterrani amb diversa penetrabilitat.
Majoritàriament planer, amb poc desnivell.
Travessat per carreteres secundàries, pistes, camins i corriols.
A part del nucli urbà de Ventalló, trobem també dos petits nuclis urbans més: Valveralla i Vila-Robau.
 - Escala 1:10.000 // Equidistància de corbes de nivell: 5 metres.
-

Circuits:

La cursa de Ventalló tindrà 4 circuits aptes per a totes les edats i nivells, opció de córrer en família o grups.

Sigueu curosos a l'hora de triar un circuit apropiat al vostre nivell. Si teniu dubtes a l'hora de fer la inscripció podeu enviar-nos un mail (giroaligots@gmail.com) i us aconsellarem.

•**Categoria C1** -> Destinada principalment a federats. Circuit llarg i exigent, tant físicament com tècnicament. Cal força experiència. Es recomana dur polaines o mitjons llargs.

•**Categoria C2** -> Oberta a tothom que ja hagi practicat abans aquest esport. Circuit no tant llarg i menys tècnic que el C1, però que requereix experiència. Els menors d'edat que vulguin fer sols aquesta categoria, caldrà que estiguin federats. Es recomana dur polaines o mitjons llargs.

•**Categoria C3** -> Ideal per a aquells adults que s'inicien en aquest esport o l'han practicat molt poques vegades. És el circuit amb menys distància i menys dificultats tècniques, perfecte per a una primera vegada. També és l'adequat per a aquells menors d'edat que ja tenen experiència i poden fer curses sols. Si es vol córrer en família o grup, aquesta és la categoria indicada.

•**Categoria C4** -> Aquesta categoria és exclusiva per a infants. Circuits pensats per a la iniciació, amb poca distància i dificultat. Poden fer-lo sols o acompanyats.

Inscripcions

El cost és de **6 €** per a les categories **C1, C2 i C3** i de **2€** per a la **C4**.

En cas de no disposar de pinça o targeta Sportident, es pot llogar per un import de **3€**.

Cal disposar de llicència federativa FCOC. En cas contrari caldrà contractar una assegurança temporal (**1,5€**). **La llicència FEEC no està admesa.**

Els socis d'Aligots tenen un descompte del 50 % en el preu de la inscripció (3 €). Aquest descompte no s'aplica en el lloguer de la pinça SportIdent ni en l'assegurança.

Les inscripcions anticipades es tramitaran exclusivament via pàgina web FCOC <http://inscripcions.orientacio.cat:8000/#/form/races> , amb **data límit el dimarts 28 de març a les 24h.**

- **S'aconsella fermament fer la inscripció anticipada**, doncs al mateix dia de la cursa hi haurà un nombre limitat de mapes per a cada categoria.
- El dia de la cursa cal recollir, si és el cas, la targeta *sportident* de lloguer amb temps suficient abans de la sortida.
- En cas de llogar targeta sportident, és imprescindible deixar el DNI com a fiança, o en el seu defecte un bitllet legal de 50€, que es retornarà quan es lliuri la targeta al finalitzar la cursa.

Inscripcions al mateix dia

- Es podrà fer la inscripció el mateix dia de la cursa, a partir de les 9h00. El nombre d'inscripcions quedarà limitat al nombre de còpies sobrants de mapes que restin de cada categoria, de manera que si hi ha molta afluència de gent a darrera hora no es podrà garantir la participació de tothom.
- Les quotes d'inscripció tindran un recàrrec de 2€ en totes les categories.
- Per aquestes dues raons, i per facilitar les tasques organitzatives, **es recomana fer la inscripció anticipada.**
- Al formalitzar la inscripció, es farà entrega, si és el cas, de la targeta *sportident* de lloguer.
- En cas de llogar targeta sportident, és imprescindible deixar el DNI com a fiança que es retornarà quan es lliuri la targeta al finalitzar la cursa.

Tancament d'Inscripcions

El **tancament d'inscripcions serà a les 10h30**. A partir d'aquesta hora no se n'acceptaran més per garantir el bon desenvolupament de la cursa.

Sistema de control de pas

- Tots els circuits utilitzaran el sistema **sportident** de control de pas (xip electrònic de control).
 - A la informació bàsica hi ha la informació de com obtenir la pinça sportident en el cas que no se'n tingui.
-

Procediment de cursa

Es prega que els corredors respectin els horaris i facilitin les tasques dels organitzadors per al bon funcionament de la cursa, i per esportivitat i respecte envers la resta de participants.

A les **9h30** es farà una explicació sobre el desenvolupament de la cursa per a la gent que no hagi participat mai.

La cursa serà en la modalitat *clàssica*, corresponent a una cursa de recorregut lineal entre els punts de control de pas.

L'inici de les sortides serà a les **10h00**.

La sortida estarà situada a uns 1500 metres del centre de de competició (aprox. 15/20 minuts caminant lentament), estarà degudament senyalitzada (cartells i cinta de balisar). S'habilitaran carrils pels corredors de cadascun dels circuits.

Els corredors no tindran hora de sortida assignada, aquesta serà en la modalitat "fita START" per la qual cosa els corredors sortiran individualment en intervals d'un minut a 3 minuts, segons indicacions del jutge de sortida, i a l'inici del recorregut hauran de marcar la fita START que habilitarà l'hora d'inici de la seva cursa.

Per facilitar la tasca dels organitzadors es recomana que els corredors se situïn a la fila assignada i realitzin la neteja i comprovació de la targeta *sportident*. És important que recullin el mapa corresponent al seu recorregut. El mapa no es pot mirar fins que no s'ha marcat la fita d'inici.

ATENCIÓ TOTS ELS CIRCUITS!!!:

*Les carreteres estaran obertes a la circulació de vehicles, vosaltres **NO** teniu la prioritat!*

*Durant la cursa s'ha de creuar una carretera, l'organització posarà una persona per controlar el pas. Tot i que no hi ha molt de trànsit heu de tenir **PRECAUCIÓ!!!!***

El circuit C4 d'Iniciació Nens també creua aquesta carretera. Si correu sols, aneu alerta! Si aneu acompanyats, també.

A l'acabar el recorregut, un cop marcada la fita de META, tots els corredors de tots els circuits han de passar obligatòriament per la taula de Control d'Arribada i fer la descàrrega de la targeta *sportident* al centre de competició, segons les indicacions dels jutges d'arribada.

Els corredors que hagin llogat la targeta *sportident*, la lliuraran al control d'arribada i se'ls retornarà el DNI.

Abandonaments

Tots els participants, encara que hagin abandonat, han de passar per la zona d'arribada per notificar la finalització de la seva cursa i permetre a l'organització portar un bon control dels i les participants, i així vetllar també per la seva seguretat

Circuits – distància i desnivell –

Circuit	Categoria	Distància	Desnivell	Núm. de fites
C1	EXPERTS	9.220 m	100	27
C2	INTERMIG	6.420 m	90	24
C3	INICIACIÓ ADULTS	6.320 m	50	18
C4	INICIACIÓ NENS	2.780 m	30	12

Distàncies en línia recta.

Avituallament

A l'arribada hi haurà un petit avituallament d'aigua i fruita per tothom inscrit.

Al centre de competició també hi haurà servei de Bar a càrrec del Club Atletisme Ventalló. Ens oferiran, tot tipus de beguda i entrepans.

Observacions

- Està totalment prohibit a travessar les zones privades, i els camps de conreu només es poden vorejar.
- El trànsit de vehicles de motor és obert. Alerta a l'hora de creuar els carrers.
- Als circuits que no són d'iniciació es recomana utilitzar proteccions a les cames o pantalons llargs.
- Respecteu la natura, i ella us respectarà a vosaltres. És el nostre entorn de lleure, esport i vida, l'hem de cuidar i preservar.
- Està totalment prohibit llençar papers, bosses, gots i ampolles de plàstic, envoltoris de menjars energètics i brosa de qualsevol mena fora de les zones habilitades. Si no és motiu de desqualificació, si que ho és de decència humana.

Agraïments

- Donar les gràcies a l'**Ajuntament de Ventalló** per posar-nos les coses tant fàcils alhora d'organitzar aquesta cursa, especialment al Regidor d'Esports el Sr. Miquel Riera.
- També voldríem donar les gràcies al **Restaurant La Sal de Ventalló**, per oferir-nos un sorteig d'un àpat per 2 persones per tots els participants.
- Per últim, al Consell Comarcal de l'Alt Empordà, per col·laborar a la cursa.

Organitza:



Amb el suport de:



Ajuntament de Ventalló



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

CURSA D'ORIENTACIÓ – Ventalló 2017

ALIGOTS Club Esportiu de Curses d'Orientació

