



2 JOURS À REQUESENS 2018 - 2eme EDITION

10 et 11 Mars 2018

Bulletin n^o3 (06/03/2018)



PROGRAMME

SAMEDI 10 MARS matin - Coupe Catalane, mode MD.

- 9h00: Ouverture du centre de compétition et nouvelles inscriptions.
- 9h30: Formation pour les débutants.
- 10h00: Départ des sorties du **course Moyen Distance.**
- 13h30: Fermeture des circuits.

SAMEDI 10 MARS après-midi – Sprint populaire au château.

- 16h30: Départ du sprint populaire.

DIMANCHE 11 MARS matin - Coupe Catalane, mode LD.

- 9h00: Ouverture du centre de compétition et nouvelles inscriptions.
- 9h30: Formation pour les débutants.
- 10h00: Départ des sorties de la **course Long Distance.**
- 14h00: Fermeture des circuits.
- 14h30: Remises des récompenses des 2 jours de Requesens..

Continuer avec les courses sur le site de Requesens dépend du respect que l'organisation et les participants auront sur les règlements du Parc Naturel de l'Albera et de la propriété. Nous vous demandons de prendre soin de toutes les indications.

Merçi

ACCES et PARKING

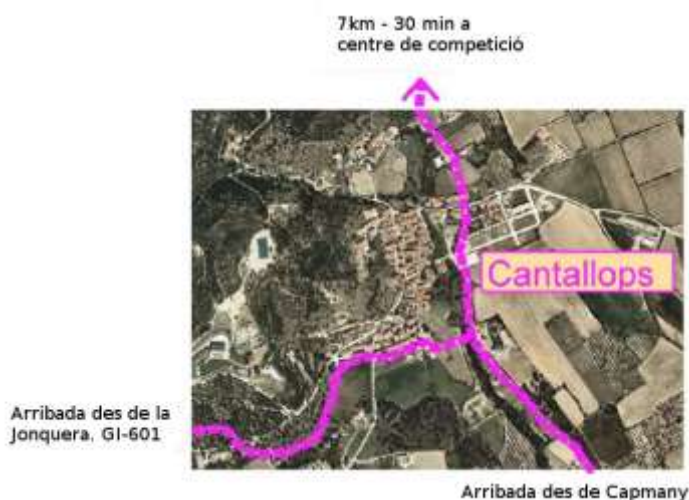
- Ici vous pouvez trouver la localisation du Château (google maps): [Google Maps](#)
- Au Castell de Requesens on y arrivé depuis le village de Cantallops (GI-601). Pour arriver au village vous pouvez prendre la sortie - La Jonquera - sur l'Autoroute AP7 ou bien des la N-II.
- Le trajet de Cantallops jusqu'à Centre de compétition est d'environ



30-40 minutes sur un chemin forestier (en très bon état) Prenez le temps pour y arrivée sans stress!!

- En raison des récentes pluies et des tempêtes de neige, **le parking dont nous disposons maintenant est limité**, c'est pourquoi nous vous demandons de remplir les voitures avec le nombre maximum de personnes. À Cantallops peut laisser les voitures ici: <https://goo.gl/maps/z8CeGCeRteP2> a côté d'où il y aura des toilettes et des douches
- La dernier partie, des la base du château jusqu'à l'accueil, est un peu plus petite et en mauvaise état. On vous recommande, dans le cas possible, d'y accéder avec une voiture grande.
- Cette dernier partie du chemin sera seulement d'entrée du 8 à 11h et des 11h seulement pour sortir.

Important, les camping-cars et aussi les gros véhicule, il faudra suivre les fléchages en dehors le village de Cantallops.

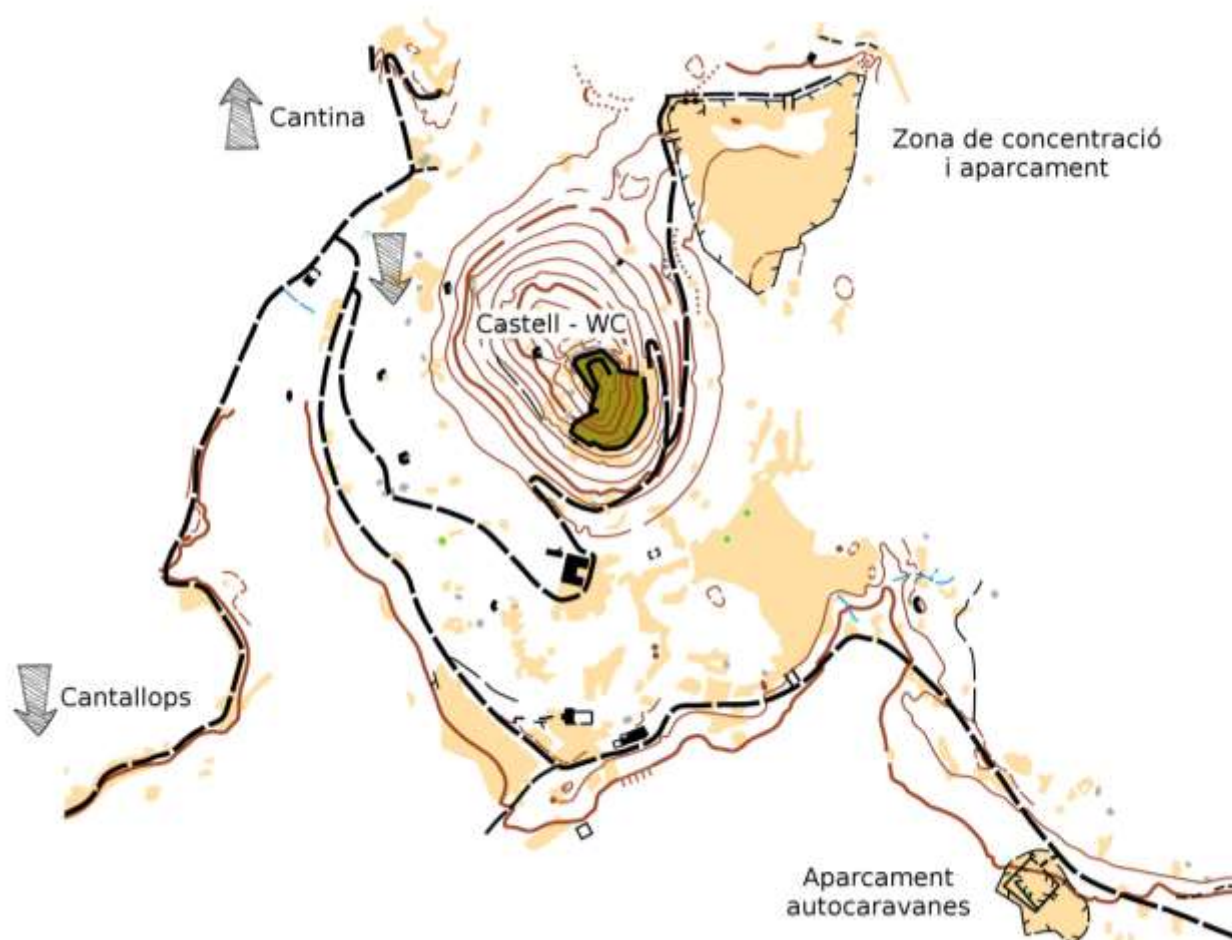


CAMPING-CARS

N'auront pas accès jusqu'à au centre de compétition, mais ils auront un parking a environ 20 min a pied au centre de compétition. (1 km / 45 m dénivelle).



Il sera bien balisé



DORMIR

DORMIR

Les «2 jours de Requesens» se déroule au Paratge Natural de l'Albera. De ce fait nous avons quelques soucis pour gérer les parkings, les accès et aussi les terrains pour camper

Camping-Car: Nous avons a disposition un petit coin, mais assez suffisant, ou les camping-car pourront dormir la nuit du samedi à dimanche. Ça sera le même endroit du parking de jour

Camions / Vans: Dans ce cas seulement auront droit a un endroit délimité au centre de compétition pour la nuit du samedi a dimanche.



Nous voulons remarquer que **seulement sera possible dormir au Paratge la nuit du samedi à dimanche et toujours dans les endroits délimités par l'organisation**, donc ceux qui viennent le vendredi auront de s'arrêter à Cantallops, La Jonquera ou bien Campany.

Refuge libre: Au même centre de compétition il y a un refuge libre (<http://cee.cat/forn.php>) 12 places de capacité, mais on ne peut pas vous assurer qu'il soit disponible



WWW.MASTRESPUIG.com C'est une domaine à Rabós d'Empordà qui est conçue pour le camping. Il dispose de tous les services et espaces pour passer quelques jours en camping ou avec le furgo avec un véritable contact avec la nature. De plus, nous fabriquons des paniers écologiques avec des produits de proximité tels que des calçots, des œufs ou du vin!!

Puisque la COURSE D'ORIENTATION À REQUESENS est très proche de nous, nous voulons vous offrir une réduction de 40% sur nos prix (10 € - 40 € = 6 €). Les prix sont par personne et le véhicule et la tente sont inclus. Il y a des toilettes, des douches, une cuisine et un point de recharge!

Pour cette occasion, nous allumerons un feu de camp et nous installerons également un service de bar. De plus, nous ferons aussi des calçotades typiques de la Catalogne, sur demande. (la réservation à l'avance doit être faite le 1er mars!).

Pour information te réservations: mastrespuig2011@gmail.com // 633700410 // 696673009

MANJER

Service de bar: à côté du château, il y aura un service de bar avec des sandwiches chaudes et des boissons pour que vous puissiez manger juste après la course. **Le service est pré-commandé via ce formulaire:** <https://goo.gl/forms/YeMsOhUDyrdwCBev2> .

Ceux qui veulent dîner ou déjeuner à la **Cantina de Requesens** peuvent le faire en appelant le 972.193.081.

Les villes de Cantallops et La Jonquera offrent différents établissements où vous pouvez manger et passer la nuit.

SERVICES

Ravitaillement: les deux jours il y aura ravitaillement à l'arrivé. Dimanche aussi en course.

Aligots nous ajoutons à l'initiative du Club Orientació Berguedà, et vous demandons à tous les participants qui apportent leur propre verre (avec leur nom). Vous pouvez le laisser dans la zone de concentration et le récupérer à l'arrivée pour l'utiliser.

Correxic: Petit parcours d'orientation pour les plus petits des 12h, les deux jours. Au centre de compétition

Ambulance: Nous aurons le service d'ambulance pour s'occuper des urgences.

Garderie: Il n'y aura pas de garderie. Nous prendrons en considération les demandes des heures de départ, pour s'occuper des enfants

Toilettes: ATENTION !!

- Nous aurons les toilettes du château, qui sont à 5 minutes du centre de compétition !!! Il faut faire gaffe pour n'être en retard au départ! Pour y accéder, vous devez **apporter la Sportident pour l'identification**
- Samedi et dimanche matin il y aura des toilettes et des douches ouverts à Cantallops, ici : <https://goo.gl/maps/z8CeGCeRteP2> donc anticiper l'arrêt avant d'entrer dans le lieu.
- Pour sauvegarder l'endroit il faut éviter laisser des mouchoirs et autres ordures dans le lieu.



Continuer avec les courses sur le site de Requesens dépend du respect que l'organisation et les participants ont avec les règlements du Parc Naturel de l'Albera et de la propriété. Nous vous demandons de prendre soin de toutes les indications.

Merci

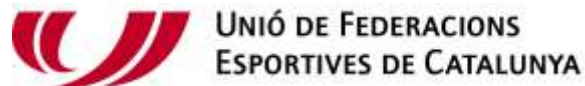
LE LIEU

- Castell de Requesens: <http://www.castellderequesens.cat/visita/>
- Parc natural de l'Albera: <http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/albera/index.html>
- Ajuntament de Cantallops: <http://www.cantallops.cat/>
- Ajuntament de la Jonquera: <http://www.lajonquera.cat/>

COLLABORATEURS



Castell de Requesens



D.O. EMPORDÀ



SPONSORS



INFORMATIONS BASIQUES

INSCRIPTIONS – PRIX

Les inscriptions vous pouvez les réaliser a traves du système d'inscriptions FCOC jusqu'à 2 mars du 2018: <http://inscripcions.orientacio.cat:8000/#/form/races>

A partir du 2 de mars il n'y aura pas moyen pour s'inscrire jusqu'à le jour de la course au centre de compétition. Dans ce cas nous n'assurons pas d'avoir assez de cartes pour tous.

Prix par chaque course:

CATEGORIES	Jusqu'à 2 de mars	Jour course	Licence de jour (no fédérés fcoc) [1]	Location sportident	Location boussole
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60	11,00€	16,00 €	5,00 €	5,00 €	2,00 €
HD12, HD14, HD16, HD18	4,00 €	9,00 €	1,50 €	5,00 €	2,00 €
HD10	3,00 €	8,00 €	1,50 €	5,00 €	2,00 €
Circuit ROUGE (adultes)	11,00 €	16,00 €	3,00 €	5,00 €	2,00 €
Circuit ORANGE (adultes débutants)	6,00 €	11,00 €	3,00 €	GRATUIT	2,00 €
Circuit JAUNE (enfants débutants)	3,00 €	8,00 €	1,50 €	GRATUIT	2,00 €
CORREXIC	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	NO	2,00 €

				BESOIN	
--	--	--	--	--------	--

[1] – **IMPORTANT!!** Les participants non fédérés FCOC (FEDO o Fédération d'orientation de leur pays) devront payer la licence de jour. Cette quantité va être remboursée quand vous montrez votre carnet de fédéré au centre de compétition.

LES INSCRIPTIONS À LA COURSE POPULAIRE SPRINT

Dans les jours qui viennent on va à habilitier un formulaire d'inscription.

Cette course aura un prix de 2€ pour toutes les catégories, à payer au moment du départ.

SPORTIDENT

Pour les courses on utilisera le système Sportident. Ceux qui n'ont pas, pourront en louer au moment de réaliser l'inscription.

- Catégories officielles: 5€
- Catégories débutants: Gratuit

BOUSSOLES

Nous avons des boussoles à louer. Elles sont spécifiques pour la course d'orientation et le prix de location est de 2€ (caution de 15€).

CATÉGORIES - RÉGLEMENTATION

Les catégories de compétition sont celles qui sont dans le règlement de la FCOC dans les spécifications de la saison 2016. Vous pouvez les consulter dans les liens :

- Règlement courses à pied (2018): [veure aquí](#)
- spécifications 2018: [veure aquí](#)

HEURES DE DÉPART

Les heures de départ van être mises le jour avant la compétition sur le site web (www.aligots.cat). Les parcours ROUGE, ORANGE ET JAUNE auront leur départ avec le système START, donc ils n'auront pas des heures de départ assignés. Les coureurs de ces catégories pourront sortir de façon échelonnée des 10h.

Faire attention aux spécifications des différents départs de chaque course

PODIUM

Pour la remise de récompenses seront prises les deux courses officielles (Moyen et Long distance) et on fera l'addition des temps.

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Pour l’instant nous n’avons pas la prévision pour les deux jours, mais à Requesens il faut faire gaffe au vent – La tramontane – ceux qui sont venus le 2016, sachent qu’elle peut être très forte et froide. A tenir en compte, même si en général le temps est ensoleillé

INFORMATION TECHNIQUE

Equipe organisant

- Responsable de course: Jordi Riuró.
- Coresponsables: Marc Amat et Narcís Pou.
- Responsable course sprint-populaire : Marcos Fernandez.
- Responsable Sportident: Marc Sala.
- Traceurs: Eloi Martí (moyen) et Tiina Uotila (long)

Jure Technique

- Samedi: Eloi Martí, Tommi Tolkkio, Josep R Fornaguera, Adela Illamola.
- Dimanche: Tiina Uotila, Miriam Carretero, Gemma Solé, Daniel Daví.

Recommandations

- On recommande d'utiliser des protections pour les jambes
- On recommande d'utiliser des lunettes de protection (malgré le terrain n'est pas trop épais nous vous conseillons. Dans quelques parties les branches sont a une altitude moyen)

Le terrain



Combinaison des forets des chênes, hêtres... avec pentes très variables. Assez bonne pénétrabilité avec des autres parties ou la visibilité est moyen à cause de la proximité entre les arbres. Est une zone de pâturage d'animaux, donc c'est la raison pour laquelle il y a différentes intensités d'épaisseur. Grand quantité d'éléments rochers. Dans la carte il y à un château médiéval

La Carte

A été élaboré par Rui Antunes et Jose Batista le printemps du 2015. Pendant le février 2018 l'équipe d'Aligots a fait des actualisations.



Spécificités de cartographie

- Éléments spéciales: le terrain a un grand nombre d'antiques charbonnières qui s'apprécient sur le terrain comme a petites constructions rondes de pierres, la grande majorité d'elles en ruines. Elles sont sur une esplanade créer par l'homme. Les cartographes utilisent le symbole d'élément spécial X noir quant les cailloux : présents et X marron quant il y a que l'esplanade. 
- Rochers: Seulement on été dessines les rochers de plus 1m d'altitude et en certains endroits à été nécessaire généralise a cause des grands quantités d'éléments.
- Arbres morts o tombé: On utilisé le symbole d'arbre tombé tant par les arbres morts qui sont encore débus, comme pour ceux qui sont tombées. De ces derniers seulement sont dessinées les plus gros et qui ont encore la souche intacte. 
- Chemins et sentiers: La carte a un réseau de chemins a cause des travaux forestiers et le transit actuel d'animaux. Les traces d'animaux et sentiers désaffectés ne sont pas dessinées.

Abandons

Ceux et celles qui abandonnent doivent passe par sportident pour annoncer leur abandon et ainsi simplifier a l'organisation le control des participants et leur sécurité.

10 mars, samedi. Moyen distance

Traceur: Eloi Martí

Echelle: 1:7.500 / **Équidistance:** 5m.

Notes de traceur.

La course aura lieu par les parties plus techniques de cette carte combinée avec les zones plus rapides. De ce fait sera une course exigeant tant techniquement comme physiquement. Les parties plus techniques sont caractérisées par la grande quantité de rochers et aussi par la difficulté de pénétrabilité à cause de la densité et la petite hauteur des chênes.

La carte est très détaillée, même ainsi, il y a quelques formations de rochers qui sont simplifiées pour assurer une bonne lecture de la carte.

Est recommandable éviter le double rayé et les parties avec beaucoup de rochers pour transiter.

HD10-jaune a deux parties de parcours balisée a fin de reduir la difficulté technique et ajuster a leur capacités.

Avitaillement en course: il n'y a pas d'avitaillement en course.

Sorties

- La sortie est a 800m du centre de compétition. Environ 10 minutes.
- A la sortie il faudra y être 3 minutes avant:
 - o -3 minutes: vérification de nom
 - o -2 minutes: vérification d' sportident et description de control
 - o -1 minute: vérification de cartes

Distances et dénivelle

Catégorie	Distance (km)	Dénivelle (m)	Control
H21E	4.3	225	26
D21E	3.6	190	23
H21A	3	190	19
D21A	2.7	165	17
H35	3.5	210	22
D35	3.1	180	20
H40	2.8	170	19
D40	2.7	160	17
H45	2.6	160	17
D45	2.3	100	15
H50	2.3	100	15

D50	2.1	95	13
H55	2	100	12
D55	1.9	80	12
H20	3.5	210	22
D20	3.1	180	20
H18	2.8	170	19
D18	2.7	160	17
H16	2.2	135	17
D16	2.2	120	16
H14	2	120	15
D14	2	120	15
H12	1.8	110	12
D12	1.8	110	12
H10	1.9	105	11
D10	1.9	105	11
Rouge	2.2	135	17
Orange	1.6	105	13
Jaune	1.9	105	11

Les catégories H10, D10 et jaune ont quelque partie balise.

10 mars, samedi après-midi. Sprint.

LES INSCRIPTIONS À LA COURSE POPULAIRE SPRINT

Dans les jours qui viennent on va a habiliter un formulaire d'inscription.

Cette course aura un prix de 2€ pour toutes les catégories, a payer au moment du départ.

Est interdit d'utiliser chaussures avec des clous Il sera vérifié au moment du départ.

- BIENTOT PLUS D'INFO -

11 de mars, dimanche. Longe distance

Traceuse: Tiina Uotila

Echelle: 1:10.000

Équidistance: 5m

Sorties

- Il y aura pre-sortie à moins 7 minutes. Elle sera a 15 minutes a pied du centre de compétition.
 - o -3 minutes: vérification de nom
 - o -2 minutes: vérification d' sportident et description de control
 - o -1 minute: vérification de cartes



Notes du traceuse.

Le terrain a des fortes pentes et la végétation est pénétrable. La course sera exigeante plus de ce que on pourrait imaginer voient les distances. Au même temps, le terrain de cailloux avec des rochers van a difficulté le rythme de course.

Le dénivelé en certains parcours est très exigeant. El desnivell en alguns circuits és molt exigent. En récompense, vous pouvez profiter des meilleurs coins de la carte, et de belles vues!

Il faut penser qu'est une zone avec beaucoup d'éléments dont le cartographe a simplifié dans le but de faciliter la lecture. Il faut y penser au moment de choisir votre élection de route.

Nous avons essayé que tous les parcours (même les plus courts) ayant plusieurs choix de route. HD10, jaune et orange à un partie de parcours balisée a fin de réduire la difficulté technique et ajuster a leur capacités.

Avitaillement en course: Il y aura plusieurs points d'avitaillement

Distances et dénivélles

Catégorie	Distances (km)	Dénivelle (m)	Control
H21E	7.62	605	20
D21E	5.99	465	16
H21A	4.88	480	12
D21A	3.83	385	11
H35	5.96	575	15
D35	3.79	345	8
H40	4.88	445	13

D40	3.35	330	11
H45	4.43	390	11
D45	3.01	130	8
H50	3.33	235	11
D50	2.41	170	6
H55	3.01	130	8
D55	2.06	130	6
H20	5.96	575	15
D20	3.79	345	8
H18	4.43	390	11
D18	3.35	330	11
H16	3.41	315	10
D16	3.01	305	11
H14	2.64	170	11
D14	2.64	170	11
H12	1.73	90	10
D12	1.73	90	10
H10	1.59	125	10
D10	1.59	125	10
vermell	3.41	315	10
taronja	3.14	240	13
groc	1.59	125	10

HD10, jaune et orange à un partie de parcours balisée

**LLIBERTAT
PRESOS
POLÍTICS!**

**CORRE PER LA
INDEPENDÈNCIA**

