

I CURSA D'ORIENTACIÓ VILAJUÏGA ENTRE-CASTELLS 2019

Prova puntuable de la Lliga Nord d'Orientació

Data: Dissabte 23 de març de 2019

Lloc: Vilajuïga (Alt Empordà)

Centre de competició: Poliesportiu Municipal de Vilajuïga

Organitza: ALIGOTS Club Esportiu de Curses d'Orientació i Club Excursionista de Vilajuïga

Presentació:

Aquest any ALIGOTS us prepara una nova cursa d'orientació popular a l'Alt Empordà, prova puntuable per a la Lliga Nord d'Orientació.

Dins del programa de la Fira de Muntanya i Sports d'Aventura, i coincidint amb les curses de Muntanya Entre-Castells de Vilajuïga, la cursa es desenvolupa en un nou mapa cartografiat entre novembre de 2018 i febrer 2019 en una zona que combina terreny urbà, zones de camps d'oliveres i vinyat amb terreny semiobert.

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!!

Programa:

- **12.00** - Obertura del centre de competició, recepció de participants i inscripcions fora de termini.
- **15.00** - Breu explicació del funcionament d'una cursa d'orientació i dels seus mapes per no iniciats al centre de competició.
- **15.30** - Sortides dels primers corredors amb sistema fita start (pendent de confirmació)
- **17.30** - Tancament de sortides.
- **18.00** - Lliurament de premis.
- **18.30** - Tancament de l'arribada.

A l'**acabar la cursa popular** hi haurà avituallament amb aigua per a tots els participants.

Centre de competició i pàrquing

El centre de competició estarà situat al poliesportiu de Vilajuïga. S'hi podrà accedir en cotxe i el pàrquing serà el del propi poliesportiu.

MAPA DE SITUACIÓ:

https://drive.google.com/open?id=1zDQ1gbYCEw6_GPnBeqRMbhxX5nHrpU6R&usp=sharing



Circuits

La cursa tindrà 5 circuits aptes per a totes les edats i nivells, amb 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 a orientacioentrecastells@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 protecció a les cames (polaines o mitjons llargs). Aquest circuit és puntuable per a la Lliga Nord d'Orientació.
- **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 protecció a les cames (polaines o mitjons llargs). Aquest circuit és puntuable per a la Lliga Nord d'Orientació.
- **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.

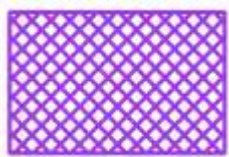
- **Categoria C4** -> Aquesta categoria és exclusiva per a infants. Circuits llarg pensats per a la iniciació, amb poca distància i dificultat. Poden fer-lo sols o acompanyats.

- **Categoria C5** -> Aquesta categoria és exclusiva per a infants. Circuits curt pensats per a la iniciació, amb menys distància que el circuit C4 però amb la mateixa dificultat tècnica. Poden fer-lo sols o acompanyats per la família.

Entorn

Algunes parts dels circuits transcorren en zones de camps d'oliveres i vinyat al costat de propietats privades. Cal mostrar el màxim respecte i no danyar ni embrutir la zona. Un cop acabada la cursa hem de deixar l'entorn tal i com l'hem trobat.

Estarà prohibit travessar zones de mapa amb el símbol 709 de pas prohibit.



Inscripcions i preus

El cost és de **7 €** per a les categories **C1, C2 i C3**, i de **3€** per les categories **C4 i C5**.

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 de 3€ en el preu de la inscripció. Aquest descompte no s'aplica en el lloguer de la pinça Sportident ni en l'assegurança.

Les inscripcions es faran de forma anticipada des de la pàgina web de la FCOC mitjançant l'enllaç: <http://inscripcions.orientacio.cat:8000/#/form/races> (millor utilitzar el navegador google chrome).

Les inscripcions s'obriran **el dilluns 25 febrer** i es tancaran el **diumenge 17 de març a les 23:59h.**

El dia de la cursa només es podran fer inscripcions de les categories en les quals quedin

mapes disponibles, i també segons disponibilitat de targetes Sportident de lloguer.

Sortides

La sortida estarà situada a 800 m., aproximadament 10 minuts caminant. El camí des del centre de competició a la sortida estarà senyalitzat amb cintes.

El sistema de sortida serà Fita Start sense assignació d'hora de sortida els dies previs a la cursa. Al centre de competició disposarem d'una graella per a cada circuit amb les hores de sortida disponibles i cada corredor podrà apuntar-se a l'hora que li interessi sempre que estigui lliure. Preguem una vegada triada l'hora es respecti al màxim.

Un cop a la sortida caldrà seguir els següents passos per part de tots els corredors:

Minut -3: Neteja de la targeta electrònica Sportident

Minut -2: Comprovar targeta electrònica Sportident

Minut -1: Comprovar la categoria del mapa, i esperar que soni el rellotge de sortida per començar la cursa

Pas per meta obligatori

Tot i abandonar per qualsevol motiu, a les curses d'orientació és obligatori passar per l'arribada o informar a l'organització del nostre abandonament d'alguna altra manera. Si els organitzadors no tenim la certesa de que tothom ha arribat o deixat la cursa, a partir del tancament d'arribada s'inicia la recerca de corredors no controlats per si necessitessin ajuda.

Serveis

El dia de la cursa, tots els participants podran gaudir dels següents serveis, situats al mateix centre de competició.

- Vestidors
- Lavabos
- Bar

Organitza



Amb el suport de



Ajuntament
de Vilajuïga



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

Col·labora

