



# 2 DIES DE RIPOLL

26 i 27 de SETEMBRE de 2020

Copa Catalana i Campionat de  
Catalunya de LLD i Copa Catalana MD

Butlletí núm. 1 (10/09/2020)

# PROGRAMA

## **DISSABTE 26 de setembre – Copa Catalana i Campionat de Catalunya de Llarga Distància.**

- 09.00 h: Obertura del centre de competició
- 10.00 h: Inici de les sortides de la cursa
- 14.30 h: Tancament de meta
- 13.30 h: Entrega medalles Campionat Catalunya Llarga Distància (només categoria absoluta, 3 primers classificats H21E i 3 primeres classificades D21E)

## **DIUMENGE 27 de setembre – Copa Catalana, modalitat Mitja Distància.**

- 09.00 h: Obertura del centre de competició
- 10.00 h: Inici de les sortides de la cursa
- 14.00 h: Tancament de meta

## COM ACCEDIR I APARCAR

- En la imatge podeu veure les ubicacions dels diversos espais que s'utilitzaran per les curses.



### **Dissabte 26: Campionat de Catalunya de Llarga Distància:**

- El centre de competició de dissabte estarà ubicat a la pista esportiva coberta de l'Avinguda del Comte Guifré.
- L'aparcament principal estarà situat al sud del cementiri (hi haurà indicacions). En cas de que s'ompli, es podrà aparcar als carrers propers al centre.
- Coordenades per dissabte: 42.20212, 2.18886

### **Diumenge 27: Copa Catalana de Mitja Distància:**

- El centre de competició estarà ubicat al polígon industrial ubicat a la N-260, direcció Campdevàrol (un cop passat Ripoll).
- L'aparcament estarà situat als carrers del polígon industrial.
- Coordenades per diumenge: 42.20769, 2.175

# ON DORMIR i MENJAR

## DORMIR i MENJAR

Ripoll disposa de diversos hotels, cases rurals i zones per allotjar-se, així com també restaurants i bars on menjar. Podeu consultar en aquest enllaç els diferents establiments:

<https://visit.ripoll.cat/allotjaments-i-restaurants/>

**Autocaravanes i furgonetes:** Per la nit de divendres a dissabte, s'haurà de pernoctar a l'àrea d'autocaravanes de Ripoll (42.20272, 2.19378).

Per la nit de dissabte a diumenge, el lloc per pernoctar es troba al polígon industrial de la zona de cursa. S'haurà de pernoctar als espais delimitats.

# SERVEIS

**Avituallament:** Per motius de seguretat i a causa de la COVID 19, no s'oferirà avituallament en cap de les dues curses, ni a l'arribada ni en cursa. Recomanem, doncs, que els corredors es portin el seu propi avituallament.

**Correxic:** Dissabte el correxic estarà muntat a partir de les 10:30h.

**Ambulància:** Tindrem servei d'ambulància per atendre les urgències més immediates.

**Guarderia:** No hi haurà servei de guarderia. Es tindran en compte les peticions d'hores de sortida separades pels pares i mares que hagin de córrer tots dos.

**Lavabos:** Hi haurà lavabos a la zona de competició de la cursa, tant dissabte com diumenge.

# PROTOCOL COVID19

## **DOS DIES DE RIPOLL 2020**

26/09 CAMPIONAT CATALUNYA LLARGA DISTÀNCIA

27/09 COPA CATALANA MITJA DISTÀNCIA

*SEGONS PROTOCOL PER A LA MINORACIÓ DEL RISC DE CONTAGI DE COVID-19 EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA I COMPETICIÓ DE LES CURSES D'ORIENTACIÓ v1.0 2020 / 07 / 15*

Basem aquest protocol en els 3 eixos fonamentals per garantir la seguretat de les persones enfront la COVID19:

1. Ús de la mascareta
2. Respectar la distància de seguretat interpersonal
3. Garantir la higiene de mans

### MESURES GENERALS

Totes les persones participants han de ser responsables de complir amb aquestes mesures generals, tant pel seu propi benestar com pel benestar de la resta de participants. Cadascuna d'elles ha acceptat per escrit el "Pla de Retorn de les Curses d'Orientació" de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya i la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (ja sigui mitjançant la inscripció a la plataforma digital o bé la inscripció el mateix dia de la cursa).

Alhora, el respecte i compliment d'aquestes mesures faran possible que puguem seguir realitzant esdeveniments esportius i gaudir del nostre esport, que tants beneficis ens aporta a tots els nivells.

Durant tot el cap de setmana plantegem unes mesures generals de protecció contra la COVID:

- No es recomana l'assistència de persones de risc als esdeveniments esportius.
- Les persones diagnosticades o malaltes per COVID-19, que no hagin superat la malaltia o sense alta mèdica no podran participar en l'esdeveniment esportiu sigui quina sigui la seva funció. Tampoc podran assistir-hi aquelles persones que sense estar malaltes o diagnosticades hagin tingut contacte amb algun malalt i no hagin passat la quarantena.
- Si qualsevol persona en l'esdeveniment manifesta símptomes, com febre o tos persistent, haurà d'abandonar l'esdeveniment o bé posar-se en mans del personal sanitari.

### ÚS DE LA MASCARETA

L'ús de la mascareta serà obligatori en tot moment per totes les persones majors de 6 anys, tant participants com organitzadors o altres persones que es puguin apropar a la zona on es realitza l'esdeveniment.

Cal dur-la en tot moment:

- En la zona de pàrquing.
- En la zona d'inscripcions.
- En el tram de camí des de la zona de concentració fins a la sortida.

- Un cop creuada la línia de meta i fins a la zona de concentració.

Només es podrà anar sense mascareta en les següents situacions:

- a la zona de SORTIDA quan ja s'hagi entrat dins el minut -1 (just a l'entrar i abans d'agafar el mapa).
- durant l'escalfament/desescalfament, sempre intentant garantir la distància de seguretat amb la resta de corredors/es que estiguin escalfant.
- a la zona d'ARRIBADA per poder recuperar l'alè un cop finalitzada la cursa, sempre intentant garantir la distància de seguretat amb la resta de corredors/es que hagin arribat i encara estiguin recuperant-se → hi haurà una zona de recuperació delimitada.
- EXCEPCIONS: persones que presentin algun tipus de malaltia o dificultat respiratòria que pugui veure's agreujada per la utilització de la mascareta o que, per la seva situació de discapacitat o dependència, no disposin d'autonomia per a treure's la mascareta o bé presentin alteracions de conducta que facin inviable la seva utilització.

#### DISTÀNCIA DE SEGURETAT

Tots els corredors/es han de mantenir la distància de seguretat en les zones compartides, evitant concentracions excessives de gent.

Per tal de poder garantir aquest aspecte, optem per aplicar diverses mesures:

- CENTRE DE COMPETICIÓ:
  - El centre de competició estarà simplificat només a una carpa d'inscripcions per aquelles persones que tinguin alguna incidència a resoldre o aquelles que hagin de realitzar una nova inscripció.
  - Per la realització de noves inscripcions (**pendent de confirmar**).
  - Les pinces SI de lloguer es lliuraran i recolliran mitjançant un suport intermedi (safata o similar), sense contacte físic. Es desinfectaran abans i després del seu ús.
  - No s'utilitzaran dorsals.
  - No hi haurà pantalla de resultats ni tampoc llistats en paper → es podran consultar els resultats en línia a través de la plataforma digital (**properament**)
  - Agraïrem a totes les persones que participin, que un cop realitzada la seva cursa vagin abandonant la zona de competició i l'aparcament.
  - No hi haurà servei de guarderia.
- SORTIDES:
  - No hi haurà exposats llistats d'hores de sortides ni a la zona de cursa ni tampoc a la zona de sortida.
  - Les sortides seran separades en el temps com ja és habitual.
  - En el minut -1 de recollida de mapes les safates de mapes estaran separades 2m entre elles, i els corredors/es s'hauran de quedar al costat de la seva safata fins que soni el rellotge de sortida. Serà un membre de l'organització el que els doni el mapa, en cap cas els participants podran agafar-lo directament de la safata. UN COP REBUT EL MAPA, EL CORREDOR/A HA DE COMPROVAR QUE SIGUI EL MAPA DE LA SEVA

CATEGORIA – EL CORREDOR/A ÉS EL RESPONSABLE DE TENIR EL MAPA QUE LI PERTOCA.

- Es seguirà el mateix criteri d'amplitud d'espais en el minut -3 i el minut -2 i demanem que siguin els corredors/es que respectin les distàncies.
- En el minut -2 NO es farà entrega de la descripció de controls. La descripció de controls estarà disponible a la web de la cursa la setmana prèvia i els corredors/es que ho vulguin se la podran descarregar i imprimir pel seu compte.
- Els/les participants de les categories D60/H60 i superiors tindran una sortida específica diferent de la resta de categories.
- Agraïrem als corredors/es que evitin aglomeracions a la zona de sortida, respectant distàncies de seguretat i afavorint alhora a la creació del clima de silenci i de concentració propi d'aquest moment de la cursa.

- AVITUALLAMENT

- No hi haurà avituallaments en cursa, cada corredor/a ha de dur el seu sistema d'hidratació personal si ho considera oportú.
- A l'arribada tampoc hi haurà avituallament.

- ENTREGA DE PREMIS:

- El dissabte hi haurà entrega de premis només de la categoria absoluta del Campionat de Catalunya de Llarga Distància (3 primers classificats HD21E), seguint la normativa especificada en l'Annex D del *PROTOCOL PER A LA MINORACIÓ DEL RISC DE CONTAGI DE COVID-19 EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA I COMPETICIÓ DE LES CURSES D'ORIENTACIÓ*.
- No farem entrega de premis dels DOS DIES de RIPOLL (sumatori de les dues curses).
- En canvi, farem un sorteig de material i obsequis varis entre tots els participants. A la carpa d'inscripcions penjarem un llistat de les persones premiades i podran passar a recollir el seu premi al llarg de tot el matí de diumenge.

HIGIENE DE MANS
-----------------

Posarem a disposició de tots els corredors/es gel hidroalcohòlic en diferents punts de la zona de cursa:

- carpa inscripcions
- wc
- zona de sortida: en aquest punt serà OBLIGATÒRIA la neteja de mans abans d'entrar en el minut -3
- zona d'arribada

Estarà activat el sistema SIAC AIR per les dues curses del cap de setmana i recomanem en la mesura del possible que tots els corredors/es l'utilitzin.

# INFORMACIONS BÀSIQUES

## INSCRIPCIONS–PREUS

Les inscripcions es poden fer a través del sistema d'inscripcions de la FCOC fins el divendres, dia 18 de setembre a les 23:59: <http://inscripcions.orientacio.cat:8000/#/form/races>

A partir del dia 19 de setembre no es podran fer inscripcions fins el dia de la cursa. En aquest cas no s'asseguren mapes per tots els/les interessats/des. El dia de la cursa les inscripcions es faran mitjançant un formulari on-line, per tal d'evitar aglomeracions.

Preus per cada cursa:

CATEGORIES	Fins el 18 de setembre	Dia de la cursa	Llicència temporal (no federats fcoc) [1]	Lloguer sportident	Lloguer brúixola
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60	12,00€	17,00 €	5,00 €	5,00 €	2,00 €
HD12, HD14, HD16, HD18	5,00 €	10,00 €	1,50 €	5,00 €	2,00 €
HD10 CORREXIC	4,00 €	9,00 €	1,50 €	5,00 € GRATUÏT	2,00 €
Circuit VERMELL (adults iniciats)	12,00 €	17,00 €	3,00 €	5,00 €	2,00 €
Circuit TARONJA (iniciació adult)	7,00 €	12,00 €	3,00 €	GRATUÏT	2,00 €
Circuit GROC (iniciació nens)	4,00 €	9,00 €	1,50 €	GRATUÏT	2,00 €

[1] – IMPORTANT!! Als participants NO federats a la FCOC (FEDO o Federació d'Orientació del país d'origen) se'ls hi cobrarà per defecte la llicència temporal. L'import de la llicència temporal serà retornat quan es mostri el carnet de federat el dia de la cursa.

## LES INSCRIPCIONS EL MATEIX DIA DE LA CURSA

- **Les inscripcions** que es facin el **mateix dia de la cursa**, es faran mitjançant un codi QR que porta a un formulari google. Caldrà omplir el formulari i tot seguit anar a la zona d'inscripcions ubicada al centre de competició per fer el pagament i recollir el xip sportident (en cas que es necessiti). **(Aquest sistema està pendent de confirmació)**



## DORSALS I INCIDÈNCIES

NO s'utilitzaran dorsals. Cal comprovar a les llistes disponibles al centre de competició que no hi hagi incidència d'inscripció. En el cas d'incidència caldrà anar a la taula d'inscripcions per resoldre-la i poder efectuar la sortida.

## SPORTIDENT

Per les curses s'utilitzarà el sistema Sportident de control de pas. Tots aquells que no en disposin en podran llogar al mateix formalitzar la inscripció:

- Categories oficials: 5 €
- Categories d'iniciació: Gratuït

Pel lloguer del sportident caldrà deixar una fiança de 50€ o el DNI.

## BRÚIXOLES

Tenim brúixoles de lloguer. Són brúixoles de dit específiques per orientació esportiva, i el preu de lloguer és de 2€ (sota fiança de 15€ o DNI).

## CATEGORIES - REGLAMENTACIÓ

Les categories de competició seran les que estipula el reglament de la FCOC a les especificacions per la temporada 2020. Podeu consultar-les als següents enllaços:

- Reglament curses a peu: [veure aquí](#)
- Especificacions 2020: [veure aquí](#)

## HORES DE SORTIDA

Les hores de sortida es penjaran uns dies abans de la competició a la web d'Aligots ([www.aligots.cat](http://www.aligots.cat)). Els circuits VERMELL, TARONJA i GROC sortiran amb sistema START, i per tant no tindran hora de sortida assignada. Podran sortir de forma esglaonada a partir de les 10.00h.

Atenció a les especificitats en les sortides de cadascuna de les curses.

## PODIS

No hi ha podis, només del Camp Cat LLD, i sense públic.

# INFORMACIÓ TÈCNICA

## Equip organitzador

- Responsable de cursa: Amadeu Breva (campionat llarga) i Marta Bruns (copa mitja).
- Responsable Sportident: Mònica Samaranch.
- Traçadors: Sergi Oliveras (llarga) i Carles Ferrer (mitja).

## Jurat Tècnic

- Dissabte:
- Diumenge:

## Recomanacions

- Es recomana utilitzar proteccions a les cames.
- Es recomana utilitzar ulleres de protecció (malgrat no és més brut que molts altres mapes considerem oportú fer la recomanació. En algunes zones hi ha força presència de branques a mitja alçada).

## El Terreny

Típic de la comarca del Ripollès, amb altituds des dels 715 m a la població de Ripoll, fins als 930 m de la part més alta.

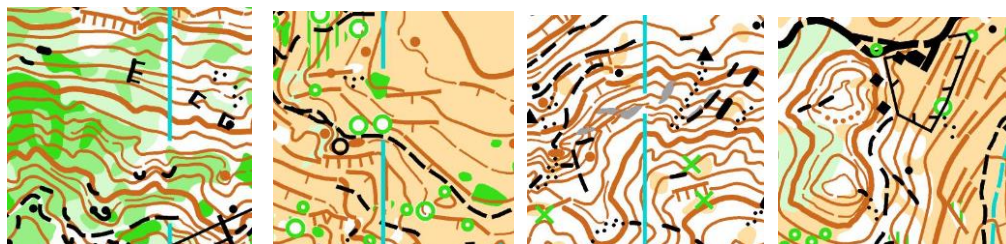
Combinació de prats i boscos majoritàriament de pi, amb pendents molt variables, fortes en alguna zona. Es tracta d'una zona de pastura per la qual cosa la intensitat de la vegetació és força variable. Aquestes zones tenen l'inconvenient de la presència de filats, alguns connectats al corrent elèctric. Els llocs representats en color verd ho són majoritàriament per la presència d'esbarzers. Trobem un bon nombre d'elements rocosos i quantitat de camins i corriols. També hi trobem moltes línies elèctriques de diversa intensitat i algunes en desús.

## El Mapa

Mapa nou confeccionat per ionut Zinca la tardor del 2018, segons la normativa vigent ISOM2017.

Revisat i actualitzat l'estiu del 2020 per l'equip de cursa d'Aligots.

Algunes imatges representatives:



## Especificitats de cartografia

- Tallats i murs: Tant els tallats de roca com els tallats formats per murs de pedra construïts per l'home estan dibuixats amb el símbol de tallat de roca. Només s'ha fet servir el símbol amb línies perpendiculars quan no quedaria clar cap on té la caiguda.
- Els nombrosos elements de roca han requerit de la natural generalització. Així, en llocs amb gran quantitat d'elements el cartògraf ha optat per representar-los com a terreny pedregós amb el símbol 210:



Les línies elèctriques en desús i que per tant no conserven els fils no estan representades i només estan representats amb el símbol 531 (l'aspa negra d'element fet per l'home) els pals o torres que encara són presents sobre el terreny. Si es tracta de torres de mida considerable estan representades amb el símbol 524 (torre alta)

## Abandonaments

Aquells i aquelles participants que abandonin ho han de notificar a la zona de descàrrega sportident, i així permetre a l'organització portar un bon control dels i les participants i la seva seguretat.

## 26 de setembre, dissabte. Campionat Llarga distància i Copa Catalana.

**Traçador:** Sergi Oliveras

**Escala:** 1:10.000 / **Equidistància:** 5m.

### Notes del traçador.

Properament

### Sortides

Properament

### Distàncies i desnivells

Categoria	Distància (km)	Desnivell (m)	Controls
H21E			
D21E			
H21A			
D21A			
H35			
D35			
H40			
D40			
H45			
D45			
H50			
D50			
H55			
D55			
H20			
D20			
H18			
D18			
H16			
D16			
H14			
D14			
H12			
D12			
H10			
D10			
vermell			

taronja			
Groc			

## 27 de setembre, diumenge. Copa catalana. Mitja distància.

**Traçador:** Carles Ferrer

**Escala:** 1:7.500 / **Equidistància:** 5m

### Notes del traçador

Properament

### Sortides

Properament

### Distàncies i desnivells

Categoria	Distància (km)	Desnivell (m)	Controls
H21E			
D21E			
H21A			
D21A			
H35			
D35			
H40			
D40			
H45			
D45			
H50			
D50			
H55			
D55			
H20			
D20			
H18			
D18			
H16			
D16			
H14			
D14			
H12			
D12			

H10			
D10			
vermell			
taronja			
groc			