

# 5a CURSA D'ORIENTACIÓ DE GELIDA

**DIUMENGE 26 DE MARÇ DE 2023**

Aquest any el Club d'Orientació Catalunya (COC) conjuntament amb el Patronat d'Esports de Gelida torna a organitzar el poper 26 de març del 2023 la 5a cursa d'Orientació Popular a Gelida, Alt Penedès.

I pels que no vau venir perquè us pensàveu que només es podia córrer i no estàveu preparats, us informem que **el CIRCUIT ES POT FER CAMINANT**.

Si no coneixes l'Esport de la Orientació te'n fem cinc cèntims:

- L'orientació la poden practicar tots els membres de la família: petits, grans i encara més grans.
- Tenim circuits i mapes per a tots els nivells.
- La cursa d'orientació es pot prendre com a un **passeig enmig de la natura** o com un esport competitiu.
- L'orientació és un esport complet on es posa en joc la concentració, l'habilitat mental en saber interpretar el mapa reconeixent el lloc on estem i on volem anar i la capacitat física. **Per això se'l coneix com l'esport del "Pensar i Córrer"**.
- Es recomana fer l'ús de la brúixola per poder navegar enmig del terreny i saber escollir adequadament la ruta més idònia.
- I t'ajuda a conèixer nous llocs del nostre esplèndid país. Si veniu a Gelida, podeu aprofitar per visitar el nostre poble i el seu fantàstic entorn i quedar-vos en els establiments de restauració que hi ha.

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

Podeu trobar més informació sobre la orientació a la web de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC):

<http://www.orientacio.cat>

També us podem informar si envieu un correu a [gelida@clubcoc.cat](mailto:gelida@clubcoc.cat)

## **LLOC DE TROBADA**

Al Camp de Futbol de Gelida.



## APARCAMENT

S'obrirà la pista esportiva del costat de la Piscina que s'habilitarà com aparcament, marcat amb una P de Parquing en el mapa adjunt. També es podrà aparcar prop del centre de competició (aparcament del Parc Central), sempre i quan hi hagi places disponibles.

## MAPA

Mapa rústic i urbà

Cartografiat al 2015 per Jaume Palau i actualitzat constantment, última vegada aquest hivern

Escala 1:7.500

Equidistància: 5 metres

L'any passat es va cartografiar una part nova a la Zona de Can Torrents.

La zona utilitzada per la cursa és la part urbana de Gelida i els contorns immediats (El Castell, El Racó, El Sarralet, Sant Jordi, Can Torrents). Com que la part urbana estarà oberta al trànsit, us demanem **MÀXIMA PRECAUCIÓ AL PASSAR PER DINS EL POBLE**.

Les zones no urbanes són molt variades: algunes vinyes i camps de conreu, torrents amb zones embardissades i boscos de diverses penetrabilitats, tot i que la majoria d'ells són bruts. El mapa està travessat per



la carretera C-243b que estarà prohibit creuar ja que està molt transitada. Tots els circuits tindran una fita que obligarà a tothom a creuar la carretera per aquell punt.

Us demanem que respecteu l'entorn.

Els **verds 3 del mapa són quasi tots ells impassables**, si voleu intentar creuar-los us podeu trobar amb zones embardissades importants.

Les vinyes estan dibuixades amb el símbol "413.0 Viñedo" i cal

que sabeu que la majoria d'elles són vinyes emparrades amb filferros i que **només es podran creuar amb la direcció de les línies verdes discontinues** que marquen la direcció de les passades (rengleres de ceps).



## CIRCUITS

C1 - LLARG: Circuit llarg per a orientadors experimentats i que vulguin gaudir de la orientació o aprofitar per fer un entrenament. Destinada principalment a federats. Exigent física i tècnicament.

C2 - INTERMIG: Circuit intermig: ni massa llarg ni massa tècnic. Per aquells orientadors que ja tenen experiència i que volen gaudir d'una cursa, però sense acabar exhausts.

C3 – INICIACIÓ ADULTS: Circuit d'iniciació per a adults i joves. Pensat especialment per a persones que no han fet mai aquest esport i vulguin provar la orientació. Aquest és un bon circuit per fer una sortida en família.

C4 – INICIACIÓ NENS: Circuit per a nens i nenes. Pensat per a què el puguin fer sols si creieu que tenen unes nocions mínimes d'orientació i ús de mapes, o acompanyats si creieu que els pot anar millor. Circuit amb poca distància i dificultat.

## DISTÀNCIES

<u>CIRCUIT</u>	<u>DISTÀNCIA</u>	<u>FITES</u>	<u>ESCALA</u>
<b>C1 LLARG</b>	5,5 km	18	1:7500
<b>C2 INTERMIG</b>	3,8 km	14	1:7500
<b>C3 INICIACIÓ ADULTS</b>	2,8 km	13	1:7500
<b>C4 INICIACIÓ NENS</b>	1,4 km	8	1:5000

Traçador: Jaume Palau

Si no teniu clar el millor circuit per a vosaltres, podeu escriure al mail [gelida@clubcoc.cat](mailto:gelida@clubcoc.cat).

## **INSCRIPCIONS**

### **Inscripcions amb descompte fins el dimecres 22 de març a les 24 hores**

A partir del 23 de març no s'acceptaran inscripcions via web, només es podran fer el mateix dia de la cursa. En aquest cas, si no s'avisava prèviament no podem assegurar la disponibilitat de mapes.

	Amb descompte per inscripcions fins el 22 de març		Inscripcions a partir del 23 de març	
	Federats	No federats Inclou assegurança	Federats	No federats Inclou assegurança
Circuits C1-OPEN C2-INTERMIG i C3-INICIACIÓ ADULTS	7 €	10 €	10 €	13€
Circuit C4-INICIACIÓ NENS	3 €	4,5 €	6 €	7,5 €

Els que no tinguin Sportident, hauran de deixar una fiança de 50€ o el DNI ja que no cobrarem cap lloguer.

Malgrat que aquest és un esport individual al ser una activitat de promoció es permetrà córrer en parella o en grup.

Aquest és el formulari on heu de fer les inscripcions:

<https://forms.gle/TNxbWrt1Snu6hbKc9>

Recordeu fer el pagament al número: ES6121003011302200310986 de La Caixa - (posant el vostre nom)

I enviar un mail amb el comprovant a [gelida@clubcoc.cat](mailto:gelida@clubcoc.cat)

### **Llistat d'Inscrits:**

[Llistat Inscrits](#)

## **PROGRAMA**

9:00h: Obertura taula d'inscripcions i d'incidències  
9:30h: Breu explicació del funcionament d'una cursa d'orientació i del mapa  
10:00h: Primera sortida  
11:30h: Tancament de sortides  
13:00h: Entrega de premis

## **SORTIDES**

Les sortides seran amb Fita Start, és a dir, els corredors es poden dirigir al lloc de sortida i s'aniran deixant sortir de mica en mica segons cregui la organització.

Funcionament de la sortida:

minut -3': es comprova el nom, categoria, la tarja Sportident

minut -1': comprovació de la categoria del mapa. No es pot mirar

minut 0': Sortida

És responsabilitat del corredor comprovar que el mapa sigui el de la seva categoria.

## **ALTRES INFORMACIONS**

**MOLT IMPORTANT: Tot orientador que es retiri haurà de notificar a l'organització la retirada de la competició.**

La cursa es desenvoluparà amb el marcatge de controls o fites Sportident. Els corredors que no en tinguin el club els en deixaran un sense cap cost i hauran de deixar una fiança de 50 € o el DNI.

Us recomanem portar les cames tapades/protegides.

Hi ha zones que no s'hi pot entrar, estaran marcats amb ratllat de color magenta.



Tindran **premi** els 3 primers classificats de cada categoria gentilesa de Can Pasqual de Gelida i de la Pastisseria La Confiança.

## **SERVEIS**

Hi haurà una ambulància a prop del centre de competició.

**Avituallament** líquid i sòlid a l'arribada. En cursa no hi haurà avituallament, tot i que es passa a prop de diverses fonts.

Hi haurà WC i dutxa al bastidors del Pàdel de Gelida.

**No** hi haurà **guarderia**. Però per les parelles amb fills petits que vulguin córrer els dos, només cal que un d'ells es dirigeixi a la sortida a primera hora i l'altre a última hora. Per facilitar les coses, el pare/mare que vulgui sortir a primera hora que ens enviï un correu a [gelida@clubcoc.cat](mailto:gelida@clubcoc.cat) i així ja ho tindrem en compte.