

PROGRAMA

Dissabte, 8 de juny de 2019 **Cursa Nocturna**

20:00 h.	Obertura Centre de competició, i inscripcions d'última hora
21:30 h.	Primeres sortides Iniciació i joves
21:45 h.	Sortides altres categories
00:30 h.	Tancament meta

Diumenge, 9 de juny de 2019 **Cursa Mitja Distància**

08:30 h.	Obertura Centre de competició, i inscripcions d'última hora
10:00 h.	Primeres sortides
12:00 h.	Inici Correxic
13:00 h.	Tancament meta
13:0 h.	Entrega premis

CENTRE DE COMPETICIÓ I APARCAMENT

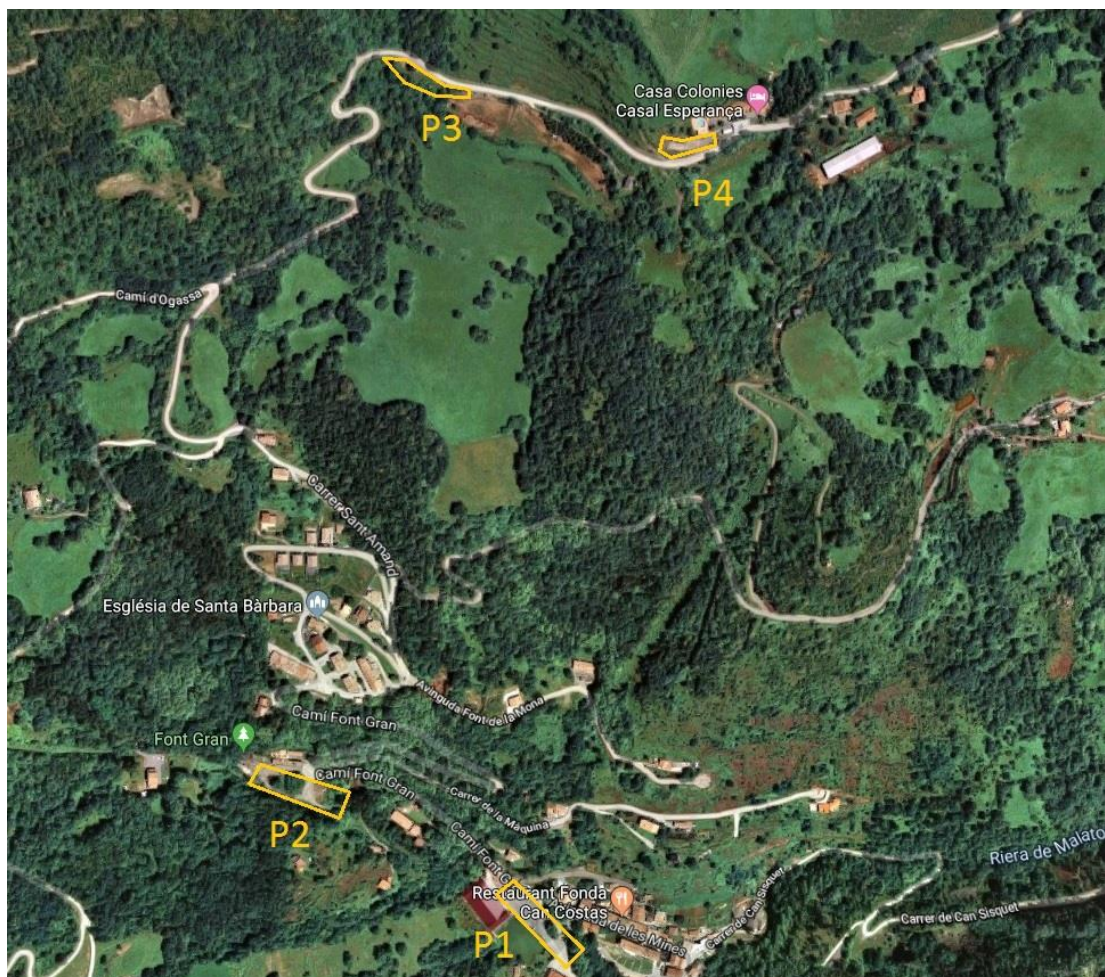
El Centre de Competició dels dos dies es troba situat a la Casa de Colònies "Casal l'Esperança" d'Ogassa. La carretera que puja al Centre de Competició és estreta i l'aparcament és petit (P3 i P4), per això només es permetrà pujar als cotxes amb més de 3 ocupants més enllà de l'aparcament P2.

Entre els aparcaments P1 i P2 hi ha uns 300 m.

Entre els aparcaments P2 i P3 hi ha uns 1800 m.

Entre els aparcaments P3 i P4 hi ha uns 300 m.

Les autocaravanes només podran aparcar als aparcaments P1 o P2 deixant els mínims espais entre vehicles per a poder garantir l'aparcament per tothom; no es permetrà l'accés més enllà del poble d'Ogassa. Les furgonetes sí que podran pujar tot i que caldrà aparcar sense deixar espais entre vehicles.



SERVEIS

En el centre de competició està a la casa de colònies Casal Esperança, on i podreu trobar ambulància per a primers auxilis durant les hores de competició, dutxes i lavabos.

EL DIUMENGE HI HAURÀ SERVEI DE GUARDERIA

Hi ha la possibilitat de quedar-se a dormir en el centre de competició (50 places disponibles) per 25 € amb accés a cuina.

Per poder-se quedar s'ha de emplenar el següent formulari i ens posarem en contacte per completar el tràmit

<https://forms.gle/zfSi3aUBB6X63ZBt9>

INSCRIPCIONS

Inscripcions anticipades: La inscripció es realitzarà online mitjançant l'aplicació de la pàgina web de la FCOC <http://www.orientacio.cat/> a l'apartat d'inscripcions, fins divendres 31/5/2019.

Encara que hi hagi servei de guarderia, les famílies amb fills petits que vulguin córrer tots dos, hauran d'especificar-ho a les observacions quan facin la inscripció, dient que vol sortir primer.

Cal comunicar les incidències observades al formalitzar la inscripció per així poder-les resoldre. No espereu a l'últim dia

Inscripcions el dia de cursa: Es podran fer inscripcions el mateix dia de cursa fins a exhaurir existències de mapes. Recordeu que aquestes inscripcions se'ls aplicarà recàrrec.

PREUS

Els preus per participar a les curses estan resumits en la següent taula segons categories:

Categories	Fins el 31 de maig	El dia de la cursa	Llicència temporal	Sportident
H/D 20, 21, Elit, 35, 40, 45, 50, 55	12	17	5	5
H/D 12, 14, 16, 18	5	10	1,5	3
H/D 10	4	9	1,5	3
Circuit Vermell	12	17	3	3
Circuit Taronja	7	12	3	3
Circuit groc	4	9	1.5	3
Correxic	Gratuït			No fa falta

Preu en € i per cada cursa.

SORTIDES I DORSALS

No hi haurà dorsals. Al centre de competició es publicarà un llistat on estaran marcats els participants que han de passar per la taula d'inscripcions per solucionar les seves incidències.

A les noves inscripcions i al corredors amb incidències resoltes se'ls donarà un comprovant que hauran d'entregar a la zona de sortida per poder iniciar la cursa. **No es podrà iniciar la cursa sense l'entrega d'aquest comprovant.** No es subministraran imperdibles.

Nocturna: la sortida serà en massa, està situada a 700 metres (uns 15 minuts), els corredors es situaran davant dels seus mapes per a iniciar la sortida, moment en què recolliran el mapa i sortiran. Hi haurà sortides diferenciades en temps per les categories infantils i populars.

Mitja distància: la sortida es troba a 850 metres (uns 15 minuts) des del Centre de competició. A la zona de sortides es procedirà segons el següent sistema:

- **Minut -3:** netejar la pinça SportIdent
- **Minut -2:** recollir descripció de controls i comprovar la pinça
- **Minut -1:** situar-se davant la caixa dels mapes de la categoria que correspongui, esperar que soni el rellotge de sortida, recollir el mapa i sortir.

És responsabilitat de cada corredor/a mirar que el mapa correspon a la categoria inscrita, així com agafar la correcta descripció de controls.

Es demana respectar al màxim l'hora assignada per tal d'evitar aglomeracions a la zona de sortides.

SORTIDES AMB RETARD: en cas que un corredor/a arribi tard a la sortida, haurà de comunicar-ho al cap de sortides i seguir les seves indicacions i se l'autoritzarà a sortir a cursa el més aviat possible. L'hora que constarà serà la que tenia assignada en un principi. No es realitzarà cap canvi en les hores de sortida.

Es recorda que els **CIRCUITS VERMELL, TARONJA I GROC**, no tenen hora assignada, tenen sortida amb fita START. Els participants d'aquestes categories de promoció aniran sortint esglaonadament a partir de les 10:00h.

TRAÇATS I DISTÀNCIES

Els traçats s'han calculat per un temps guanyador de 50-60' nocturna i 30-40' mitja distància

Circuit	Categoria	Distància	
		Nocturna	Mitja
A	HE	3.900 m	2.600 m
B	H35 – DE – H20	3.500 m	2.250 m
C	H21 A	2.900 m	2.000 m
D	D35 – H40 – D20	2.800 m	1.950 m
E	D45 – H50	1.900 m	1.900 m
F	D50 – H55	1.900 m	1.900 m
G	H/D18 – D21	2.500 m	2.000 m
H	H45 – D50	2.250 m	2.000 m
I	H/D16 – Circuit Vermell	2.100 m	1.500 m
J	H/D14	2.100 m	1.500 m
K	Circuit Taronja	1.700 m	1.500 m
L	H/D12	1.700 m	1.300 m
M	H/D10 – Circuit Groc	1.300 m	1.300 m
N	D55 – H60	1.700 m	1.600 m
O	D60	1.500 m	1.400 m

MAPA

El mapa del puig de la caritat es va cartografiar al 2005 pel cartògraf **Ondrej Dostal & Cia** amb actualització 2017-18 per la UEVic

Es tracta d'un terreny prepirinenc sense camins amb molt elements rocosos, major part de vegetació penetrable i forts desnivells, això el converteix en un mapa molt tècnic.

A continuació es pot veure el mapa original del 2005

PUIG de la CARITAT

OGASSA - El Ripollès - CATALUNYA
trofeu de les mines d'ogassa

Escala: 1 : 5 000

Eq. corves: 5 m

Cartografia: Ondrej Dostal & Cia.

Agost 2005

mitja distància
3.12.2005



ARRIBADA I CORREDORS RETIRATS

No hi haurà avituallament en cursa en cap de les dues curses. Hi haurà avituallament líquid i sòlid a l'arribada.

És obligatori el pas per a la taula de descàrrega SportIdent (situada al Centre de Competició) per a tots els corredors/es en acabar o abandonar la cursa.

NORMATIVA DE PARTICIPACIÓ

Als circuits TARONJA i GROC és possible participar-hi en grup. La participació en grup significa que TOTS els components del grup han d'estar inscrits i assegurats. Qui no estigui en possessió d'un carnet FCOC haurà de contractar l'assegurança temporal d'un dia.

Totes les categories oficials tindran hora de sortida assignada per sorteig.

Les categories de promoció (circuit Vermell, Taronja i Groc) tenen sortida amb base START (a la carta) i aniran sortint de manera esglaonada a partir de les 10:00 h.

Sistema cronometratge: S'utilitzarà el sistema SportIdent per tots els corredors/es.

Si no es disposa de SportIdent: s'haurà de demanar i reservar en el moment de fer la inscripció, amb un cost de lloguer de 3 euros. Les targetes o pines llogades s'hauran de recollir juntament amb el dorsal el mateix dia de la prova a la taula de recepció. Per a la seva recollida caldrà deixar el DNI o 40 euros en concepte de dipòsit que serà retornat tant bon punt es retorni la targeta o pinça SportIdent.

Tothom que participi a la prova accepta el següent reglament i procurarà tenir un comportament esportiu exemplar. Qui no compleixi aquests requisits serà desqualificat i convidat a marxar.

- Seguiré les indicacions en tot moment de l'organització i de qualsevol dels seus integrants.
- Participo per voluntat pròpia, sense cap pressió sobre la meva persona i assumint íntegrament els riscos i conseqüències derivades d'aquest tipus de modalitat esportiva.
- Soc conscient de les característiques de cada recorregut (desnivell, distància, nivell tècnic i del nombre d'avituallaments).
- Autoritzo als serveis mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que pugui necessitar, tant si estic en condicions de sol·licitar-la jo mateix, com si no.
- Autoritzo l'organització a realitzar i/o utilitzar qualsevol fotografia o gravació sobre la meva persona sempre que segueixi les indicacions que apareixen al reglament.
- Respectaré als participants, voluntaris, organitzadors, persones alienes a l'esdeveniment esportiu, i a les propietats públiques i privades així com al medi ambient en tot moment.

PREMIS

Hi haurà premis als Campions de Catalunya de la cursa nocturna i als tres primers classificats de cada categoria oficial, tant masculina com femenina de la suma de les **dues curses** que s'entregaran el diumenge després de la cursa de Mitja Distància.

EQUIP ORGANITZADOR

Organitza la Unió Excursionista de Vic, amb el suport de la FCOC i FredVic

Traçador i cap de fiders: Eduard Girabent

Inscripcions: Alba Serrat

SportIdent: Berta Messeguer

Sortides: Juli Serrat

Formació No Iniciats: Jordi Sales

Avituallament i aparcament: Jordi Ordeig

Directors de la cursa: Eduard Girabent

Controlador FCOC: Àngel Pi

Jurat Tècnic: