

JULIOL ORIENTADOR PER A MOLTS!



Grup dels Montsants que van competir a l'O-Ringen Halland 2012.

NOVA SECCIÓ
TÈCNICA
D'ORIENTACIÓ.

MONTSANTS COMPETINT A
L'O-RINGEN DE SUÈCIA.

COPA CATALANA DE VILA-
LLONGA DE TER.

O-INTERNACIONAL

COMPETIM A L'O-RINGEN HALLAND 2012 DE SUÈCIA

A finals del mes de Juliol, uns quants membres del club vam viatjar a Suècia a competir a l'O-Ringen, una de les competicions d'orientació més importants del món. Aquest any, l'O-Ringen ha tingut lloc a la regió sueca de Halland, al sud del país. Halmstad era la ciutat principal de la competició, lloc on els montsants vam passar una setmana en una "peculiar" casa típica. El 21 de Juliol, tots els montsants ens vam trobar i vam instal·lar-nos a la casa. El dia següent, diumenge ja començaven les curses; ens vam llevar i vam posar rumb cap a la primera arena o centre de competició. Tots vam al·lucinar al veure la dimensió de l'arena i la quantitat de gent que hi havia. Erem 10 montsants llestos per adentrar-nos als paratges suecs; Gemma, Teresa, Loli, Judit M., Judit R.

Isa, Sebas, Enric, Eloi i Alfred. La primera cursa, va tenir lloc en uns terrenys als quals no estem molt acostumats a córrer. Aiguamolls fanginosos, boscos de pins gegants, fagedes i boscos de roures van ser els terrenys predominants en la cursa. Després de la cursa, un sprint llarguíssim i emocionant, en el que havies de clicar una 500, travessar un pont i arribar al carril del teu patrocinador.

Al migdia, vam anar tots a agafar forces amb el dinar de les chefes Antonia i Juani. Dilluns, corríem una mitja distància en paisatges semblants als del dia anterior. Mica en mica, ens vam anar acostumant a la multitud de quasi bé 18.000 persones fent orientació.

Dimarts corríem molt a prop de la platja, en un bosc de pins costaners, en zones de marismes, zones arbustives

marítimes i també en dunes amb vegetació davant el mar. Per molts, córrer en aquesta zona va ser molt gratificant a causa de la bel·lesa del boscos i dels trams tècnics de les dunes. També cal destacar l'abundància de públic que es va acostar a la platja a animar els corredors de l'O-Ringen. Aquell dia, per la nit, vam fer la Swedish Disc-o acompanyada de sessions d'aeròbic.

El dia següent, teníem dia lliure, i alguns vam aprofitar per visitar Copenhaguen i d'altres van visitar indrets costaners prop de Halmstad. El dia següent tocava afrontar la cursa amb hores de sortida abans dels altres dies. Corríem en una nova zona on predominaven els boscos de pins, algunes zones d'aiguamolls i zones de treball forestal, que feien la cursa més lenta. Finalment, el divendres havia l'última



cursa amb sortida a la caça, és a dir, segons la posició mitja dels dies anteriors. Va ser el dia més emocionant, perquè vam poder veure els guanyadors de cada categoria arribar al sprint acompanyats per una transmissió en una pantalla gegant. Mica en mica, vam anar sortint amb l'esperança de gaudir dels trenys suecs en l'última cursa de l'O-Ringen.

Per la nit, ens vam acomiadar de Suècia fent un autèntic túnel del terror a la casa, on els crits i els ensurts van predominar. El dia següent amb ganes de quedar-se més dies, vam posar rumb cap a les nostres terres catalanes deixant enrere uns inolvidables dies dedicats a l'orientació, carregats de moltes experiències, rialles, bona companyia, paisatges al·lucinants i moltes més coses...



COPA CATALANA O-PEU

ELS DOS DIES DEL RIPOLLÈS A VILALLONGA DE TER

Els passats dies 7 i 8 de Juliol es va donar a terme, a la població de Vilallonga de Ter, la copa catalana dels 2 dies del Ripollès. La primera cursa va ser el dissabte i era de mitja distància. El terreny era fonamentalment obert i rústic amb zones de camps i bestiar pasturant. Cal destacar que també hi havia força desnivell, la qual cosa convertia la cursa en un repte bastant físic.

En quant als resultats, destaquem la 4a posició de Teresa Bolaño a D21E, la 2a posició d'Alfred Figueras a H-16 i la 1a posició d'Aida Roca en D-14.

Diumenge tocava córrer la llarga distància, en la que la sortida es trobava a 45 minuts de la zona de competició. La cursa es va donar a terme en un terreny amb més predomini de

bosc, però amb un desnivell també molt pronunciat.

En quant als resultats del segon dia, destaquem la 5a posició de Teresa Bolaño a D21E, la 4a posició d'Alfred Figueras a H-16 i la 1a posició d'Aida Roca a D-14. Com que van ser dos dies, es van sumar els resultats dels dos dies, donant lloc a dos pódiums amb representació Montsant, la 1a posició total d'Aida Roca D-14 i la 3a posició total d'Alfred Figueras a H-16.

Els montsants que vam participar a les curses, vam quedar una mica decebuts a causa dels traçats, que no van acabar d'agradar; també a causa del terreny i la desactualització del mapa en diverses zones. Tot i això vam gaudir d'un cap de setmana practicant una vegada més l'orientació!



Podi de la categoria H-16, a Vilallonga de Ter

EL RACÓ DEL JUNIOR TEAM

Últimament, havia deixat un pèl oblidat aquest apartat. Les cròniques, els diferents articles, deixaven al Racó del Junior Team sense espai. Ara que torna a ser aquí aprofito per fer una mica de resum. Ja portem mitja temporada d'orientació, cursa rere cursa els juniors hem anat agafant el ritme fins ara, que tenim una mica més de descans. Durant totes aquestes curses, hem passat moltes estones junts i hem après molt sobre les

curses. Cal dir, que ja tenim dins la plantilla dels Juniors més participatius a l'Anna Corihuela, nova integrant del Equip Junior aquest 2012. També cal destacar el paper de l'Aida Roca aquesta temporada, ja que aconseguit fer-se amb el primer lloc de moltes de les copes catalanes; moltes felicitats! Per tot això i molt més, us deixo una taula amb les classificacions generals provisionals. Us recordo que encara queden moltes curses!!! Fins la propera :D

CLASSIFICACIONS GENERALS FINS ARA:

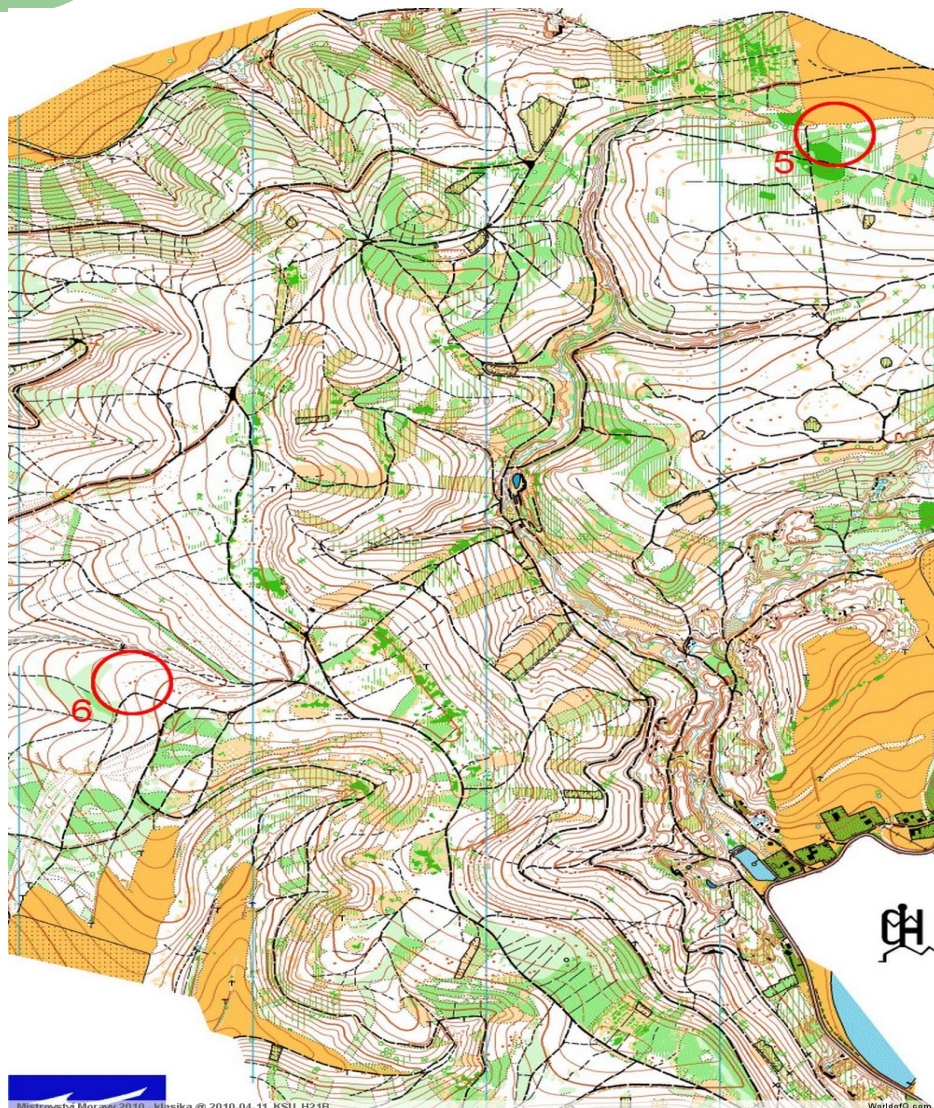
- | Anna Corihuela (D12) → 3a
- | Aida Roca (D14) → 1a
- | Núria Pérez (D14) → 7a
- | Adrià Pinyol (H14) → 11è
- | Magí Castro (H14) → 12è
- | Alfred Figueras (H16) → 4t
- | Gerard Pérez (H18) → 7è
- | Enric Bertran (H18) → 8è



TECNIFICACIÓ

ELECCIÓ DE RUTA:

La revista d'aquest mes ens porta una nova secció dedicada a aquells que volem millorar la vostra tècnica de l'orientació. Així que inaugurarem una secció de tecnificació, en la qual proposarem diferents exercicis a realitzar per poder fixar-nos més a l'hora de fer una cursa d'orientació. Aquest mes tenim una elecció de ruta entre dos controls. Es pot tractar d'un itinerari de llarga distància, mitja distància o sprint. En la següent revista adjuntarem la solució del exercisi proposat aquest mes. Cal esmentar que A aquests tipus d'exercisi d'elecció de ruta, són trams reals de competicions ja realitzades; tan locals com internacionals. A veure si sou tan llestos ;) Aquí us deixem la primera ruta perquè penseu una estona.



PRÒXIMES CURSES:

- 18 d'Agost: Tarracorientació al Pont del diable
- Cursa platja llarga (dia per concretar)
- 25 d'Agost: TGN Sprint Raid a Tarragona
- 1 i 2 Setembre: O'Pyrene a Font Romeu

REVISTA DEL CLUB, DADES:

Creador: Alfred Figueras Anton

Fonts: Club montsant.
-FCOC

Tecnificació: Eduard Vizcaya Roldán

Copyright: Juliol 2012

Idea original: Alfred Figueras Anton

