



ARRIBA LA PRIMAVERA AMB L'ORIENTACIÓ



1a Copa Catalana del 2011, l'any passat a Figuerola d'Orcau, en la foto Gemma Solé.

CRÒNICA DE
LA BTT-O A
TEROL I TA-
LLER DE LA
DONA-O.

FINAL DE LES ESCOLARS:
FRANCOLÍ I ALTAFULLA.

1a COPA CATALANA A LA
CREU DE CANET DE MAR.

1a COPA CATALANA CANET DE MAR

El passat dia 11 de Març, es va disputar la primera copa catalana de l'any a la vila de Canet de Mar. La cursa es va donar a terme en un bosc típic mediterrani, a la muntanya on està situada la famosa Creu de Canet. El terreny era bàsicament de pins mediterranis i matolls, i el sòl era bastant solt, per la qual cosa es recomanava el calçat de claus. Com ja he dit, era en una muntanya, per la qual cosa ens vam haver d'enfrontar a forts desnivells de pujada. Això va ser un dels factors que va fer que la cursa sigués més dura en aspecte físic. La distància de cursa era la típica d'una mitja distància, la qual cosa va caracteritzar una cursa amb majoritàriament trams força tècnics. A part d'això, cal tenir en compte que ens trobàvem davant la primera cursa de la temporada, això significa

que per molts, encara no hem agafat el ritme que tenim per exemple a la meitat de la temporada, que ja hem fet més curses i estem més acostumats.

Va ser un dia amb un temps bastant assolellat i una temperatura agradable que va fer poder gaudir de la cursa sense passar fred ni calor.

Al ser una cursa d'un sol dia, la majoria dels montsants vam pujar el mateix dia, això va comportar llevar-nos ben d'hora; però si t'axeques per fer una cosa que t'agrada, no et costa gens ni mica llevar-te. Posar-se l'equipació del Montsant, aquelles polaines que no havien sortit de casa desde la temporada passada, calentar, concentrar-se i començar la cursa amb molts ànims, era el que ens va passar a molts. Alguns membres del club montsant van demostrar que seguïen tan en forma



Sergi Feijoo al pòdium de la Copa Catalana de Canet.

com sempre, i això es va notar en els resultats. Cal destacar els següents resultats: la primera posició de la Núria Pérez (D-14) del Junior Team del Montsant, que va demostrar que el Junior Team segueix apuntat ben amunt; la tercera posició d'en Sergi Feijoo a H-21B, la 4a posició d'Anna Corihuela a D.12, la 4a posició d'Ester Bartra a D-21B, la 11a posició de Te-

resa Bolanyo, que es va estrenar a la categoria de Dones Èlit, la 4a posició d'Adrià Pinyol a H-14, la 5a posició d'Alfred Figueras a H-16, la 8a i la 9a posició de Gerard Pérez i Enric Bertran respectivament a H-18 i no podria acabar de dir totes les posicions. Finalment felicitar a tots aquells que van participar a la cursa i animar-vos a seguir fent curses d'orientació!!!

JORNADA D'ORIENTACIÓ, TALLER FEMENÍ I CORREXIC.



Grup d'assistents al taller realitzat al Complex Educatiu.

Un any més el club Montsant ha col·laborat amb les activitats que organitza el Consell Esportiu del Tarragonès amb motiu de la "Setmana de la Igualtat: dones i esports", en celebració del Dia Internacional de la Dona Treballadora. Aquest any es va dissenyar un circuit d'iniciació al Complex Educatiu de Tarragona. Es van fer 2 torns, i l'activitat va consistir en una breu explicació del funciona-

ment d'aquest esport i en la realització d'aquest circuit. La participació va ser força nombrosa ja que va coincidir en l'organització de la correxíc. La correxíc va consistir en una petita cursa dirigida pels nens i nenes més petits, perquè poguessin gaudir una mica de l'esport de l'orientació de la manera més divertida possible. A més aquests nens, al acabar podien accedir a una zona amb diversos jocs per a ells.

COPA CATALANA BTT-O A TEROL.

Dia 4 de Març, dia de cursa puntuable per Copa Catalana a Mata de Olmos, Terol. Fa un dia preciós, els participants es decideixen per l'equipament d'estiu i van cap al centre del poble, on a la llotja de l'ajuntament hi havia el centre de competició. Gerard Pérez, un membre del club pren la sortida en la categoria de H-sènior B, ja que no hi havia Júnior. El recorregut era tipus "score", cosa que va fer que més d'un es deixés de passar per algun control. Ja a prop del primer control, els participants es van ex-

tranyar. La fita estava amagada darrere un pi, al que només es podia accedir pujant un marge de pedra amb la bici a l'espall. Normalment, les fites de BTT són a la vista i a peu de camí per poder fer tot el recorregut sense baixar de la bici. En aquest cas, no va ser així. La majoria de les fites estaven entre el bosc de pins baixos, o s'havien de creuar zones amb vegetació punxant, que obligava a baixar de la bici si no es volia punxar. Tot i així, el Gerard va acabar punxant,

cosa que li va fer perdre bastant temps. L'ubicació de les fites va provocar les queixes de molts participants. Per fer la cursa més emocionant, va començar a ploure, i els assedegats camps de cultiu ràpidament es van convertir en fangars que feien impossible la progressió, ja que a baixa velocitat les rodes s'enfonsaven, i el fang acaparava la transmissió, fent que la força que s'havia de fer era més aviat per moure un tractor a pedals.



Malgrat tot, el nostre participant va acabar la cursa, en un temps de 3:07, quedant 6è en la classificació de H-sènior B.

1a I 2a ESCOLARS FRANCOLÍ I ALTAFULLA

El campionat Escolar del Tarragonès ja ha finalitzat, això significa que ja no tindrem cap més cursa escolar fins l'any que vé. Aquest 2012, les escolars han estat organitzades com cada any pel Club Montsant i el Consell Esportiu del Tarragonès. Les curses escolars han estat tres, i s'han disputat al Parc de la Ciutat, a la Llera del riu Francolí i a la muntanya de Sant Antoni d'Altafulla. En la revista del mes passat ja vam mencionar la primera escolar, en aquest mes explicarem les altres dues. El dia 18 de Març va tenir lloc la 2a Escolar al Parc de la Llera del riu Francolí, una zona de parc, riu i urbana que era perfecta per a la pràctica d'orientació dels escolars, que no són gaire

experimentats. Va ser una cursa de modalitat sprint degut al tipus de terreny i a la distància que tenia. Es va caracteritzar per ser una cursa força ràpida en la que era imprescindible la bona lectura dels elements del mapa. L'última jornada d'orientació pels Escolars es va donar a terme al municipi de Altafulla. La cursa era un vertader repte per a molts nens, ja que era la seva primera cursa per un espai obert com el bosc. El terreny com he dit, era de bosc mediterrani, amb gran quantitat d'arbustos i matolls i una part urbana. Al finalitzar la cursa es van entregar els premis del Campionat Escolar del Tarragonès en modalitats d'orientació i triatló.





MARXEM AL CAMPIONAT D'ESPANYA-O A PLASENCIA

Aquest article va dirigit a tots aquells que hagueu decidit passar la Setmana Santa fent orientació participant al Campionat d'Espanya d'Orientació (CEO'12) i encara no hagueu mirat res sobre aquest. Aquí us faig un resum de tota l'informació que necessiteu saber.

Primer de tot, crec que no cal dir que el CEO es dona a terme a Plasencia, a la comunitat autònoma d'Extremadura. Això significa que aquest any el CEO ens queda bastant lluny de casa nostra, a unes 8 hores i mitja de trajecte amb automòbil.

El CEO és els dies 6, 7 i 8 d'Abril i les competicions es reparteixen d'aquesta manera. El divendres dia 6 d'Abril pel matí es disputarà la cursa de llarga distància a Valcorchero i per la tarda tindrà lloc el Campionat de Trail-o

o "orientación precisa". El dia següent, dissabte dia 7 d'Abril pel matí ens toca córrer els relleus a Valcorchero i per la tarda ens espera un sprint pel casc antic i pels parcs urbans de Plasencia. Finalment, l'últim dia, diumenge dia 8 d'abril ens tocarà córrer la cursa de mitja distància al mateix lloc que els relleus i la cursa de llarga distància.

Molts estareu pensant en quin tipus de terreny ens trobarem al arribar a comarques cacereñques, doncs basicament PEDRA, molta PEDRA. A la web ens informen de la gran quantitat de roca granítica, de la poca quantitat de camins; també ens diuen que serà un terreny força net i podrem córrer a velocitats altes. El desnivell serà variable, ja que altrenarà zones planes amb zones amb forta

pendent, que obligarà a relentitzar la velocitat de cursa. Ens adverteixen de l'alt risc de patir algun torçament o esguinç de turmell, a causa del tipus de terreny que ens trobarem. Per aquest motiu es recomanable córrer amb algun tipus de protecció, com turmelleres, o algun tipus

de vendatge a les cames. També recomanen l'ús de sabates amb claus curtes tot i que no són gaire estables en zones de pedra. En quan al temps, he estat mirant les temperatures de Plasencia i són molt semblants que les de Tarragona; fins i tot està fent més calor que aquí. Esperem no trobar pluja!!!



Foto de la muralla de la ciutat de Plasencia.

PRÒXIMES CURSES:

- 6—8 Abril: Campionat d'Espanya d'Orientació a Plasencia
- 14 d'Abril: Rogine al Parc Natural de Collserola.
- 21—22 Abril: Lliga espanyola a Sòria
- 21 d'Abril: Rogaine a Torroella del Montrgí.
- 21 d'Abril: Lliga espanyola BTT-O a Andalusia
- 28—29 d'Abril: Copa catalana a Sant Julià de Cerdanyola i a la Pobla de Lillet.

REVISTA DEL CLUB, DADES:

Creador: Alfred Figueras Anton

Fonts:-Club montsant.
-Federació catalana d'orientació .

-Socis: **Gerard Pérez**
Gemma Solé

Copyright: Març 2012

Idea original: Alfred Figueras



orientacio.cat



Federación Española de Orientación

