



L'ORIENTACIÓ CONTINUA A L'ESTIU!



Grup d'uns quants dels orientadors que van participar al OOCup d'Eslovènia aquest estiu.

COPA TARRAGONA I STAGE
DEL CLUB
MONTSANT

CRÒNICA DE LES CURSES
OOCUP A ESLOVÈNIA

CRÒNIQUES DE OTRAMONTA-
NE I 2 DIES DELS PIRINEUS

COPA O'PYRENE

O'TRAMONATNE A FONT ROMEU

Els passats dies 13, 14 i 15 de Juliol, es varen disputar les 3 primeres proves del O'Tramontane, a la Cerdanya francesa. L'O'tramontane fou un seguit de 5 dies de curses al sud de França, que va tenir un gran èxit de participació tot i ésser la primera vegada que s'organitzava el campionat. El primer dia, ens tocava córrer una cursa de mitja distància prop de Bolquere. Els terrenys anaven desde boscos de pi negre d'excel·lent penetrabilitat a prats i aiguamolls típics d'alta muntanya. Tot i així, alguns no van poder gaudir al cent per cent dels paratges, ja que aquell dia una pluja intermitent i un fresca acusada van fer-se presents durant la tarda de la cursa. Tot acabada la cursa, a tornar a calentar-se i a reposar

fins el dia següent. El diumenge 14, es va aixecar més assolellat que el dia anterior, això va fer pujar els ànims de molts. Aquell dia ens tocava enfrontar-nos als terrenys de Les Airelles, caracteritzats per un desnivell força acusat i una vegetació que alternava boscos de bona penetrabilitat, formacions espesses de vegetació i zones obertes que corresponien majoritàriament a aiguamolls o a les pistes d'esquí. En definitiva, cursa de llarga distància, amb molt desnivell acumulat i amb zones tècniques, un gran repte!

Per la tarda, la pluja va tornar a ser present, però aquest cop per sort dels orientadors, no teniem cap prova. Molts van aprofitar per descansar i reservar forces per l'últim dia de cur-



Aida Roca, en el tram fina d'una de les curses.

ses. Per la nit, els montsants van fer un sopar de germanor i l'endemà un altre cop. Ens tocava córrer als idíllics terrenys de La Quillane, una zona amb menys desnivell que el dia anterior i amb més part boscosa i d'aiguamoll. Els paisatges aquest últim dia

van ser impressionants i varen acompanyar la cursa de tots els orientadors. En resum, van ser tres dies d'orientació ens terrenys de molta qualitat i amb un ambient molt internacional, on els orientadors catalans eren una minoria respecte els altres corredors!!!

STAGE MONTSANT

El passat 29 de Juny, es va donar terme el Stage del Club Montsant a la Mussarra. Primer de tot, es va pensar fer un stage a la Cerdanya durant un cap de setmana, però la manca de participants va fer que l'Stage es reduís a un sol dia i en una localitat més propera a Tarragona. El dia abans de l'Stage, per la tarda, es va donar a terme una sessió teòrica a càrrec de Nicolas Corgnet, en la que es va repassar la simbologia del mapa i també de la descripció de controls. El dia següent, ja a la Mussarra, es van organitzar diversos grups segons el nivell tècnic dels corredors.

Es van donar a terme tota classe d'exercis per millorar la tècnica de l'orientació: exercis de passadís, exercis de memòria, circuits linials, etc. Per la tarda, després d'haver agafat forces amb el dinar, tocava entrenar als Motllats, sota una calor bastant intensa. L'entrenament es va fer sobre una ortofoto, sobre la qual s'hi varen afegir les corbes de nivell. Aquest entrenament va servir per millorar la lectura de corbes de nivell, una part important dins la tècnica de l'orientació. Fou un dia carregat de ganes d'aprendre i millorar.

COPA TARRAGONA

El passat dia 7 Juliol es va disputar a l'Esplai Tarragoní una prova de copa Tarragona. El dia escollit fou un dia d'intensa calor, que va suposar un repte físic a cada participant que va realitzar la prova.

En aquesta ocasió, el club va estrenar mapa i també cartògraf, en Cèsar Roca fou l'encarregat. El terreny on es corria la cursa es caracteritzava per zones de conreu, zones obertes i zones de bosc dens de pi blanc, on la cursa prenia velocitats més pausades en comparació a les altres zones del mapa. Mica en mica, els corredors van anar sortint, sent el primers corredors els més afor-

tunats, ja que el calor es va anar intensificant a mesura que arribava el migdia. Destaquem la 1a posició de Joan Borràs, la 2a posició de Nicolas Corgnet a H Open; la 1a i la 2a posició de Teresa Bolaño i Ester Galindo respectivament a D Open i la 1a i la 2a posició de Gerard Pérez i Aida Roca respectivament a Junior A. Felicitem als guanyadors de la jornada, que van haver de fer front a la calor i als altres corredors per alçar-se amb la victòria. Us esperem a la pròxima Copa Tarragona, tant si és a Rojals com si és a la Part Alta de Tarragona!

ORIENTACIÓ INTERNACIONAL OOCUP BOHINJSKA BISTRICA

Cada any, alguns socis del nostre club s'animen a competir en alguna prova a nivell internacional. Aquest estiu, la destinació elegida fou Eslovènia, l'Oocup que és un total de 5 dies de curses per uns paratges difícils d'imaginar. Les curses eren del 26 al 30 de Juliol, els dies en que el grup de montsants ens vam allotjar en una casa de pel·lícula, i d'altres en les seves pròpies furgos.

Tot i que esperavem trobar una mica de fresca, en la majoria de les curses el calor va ser present, però no va suposar un gran obstacle. El primer dia, corríem en una zona molt tècnica, amb molt detall de relleu, zona amb nom de Sorsika Planina. El terreny era força pedregós en algunes zones i complicava bastant la lectura de mapa. Va ser un començament bastant difícil, però tots vam gaudir bastant dels terrenys.



El segon i tercer dia, corríem a Rovtarica, una zona tècnica més fàcil que el 1r dia i on predominaven les dolines, molt típiques del terreny càrstic eslovè. Aquests dies vam gaudir

molt dels impresionants boscos de la zona. El 4t dia, molt desnivell i mapa tècnica molt difícil, un repte per a tots!! I finalment, l'últim dia, corríem prop de les pistes

d'esquí, en un mapa més ampliat però també tècnic. Van ser uns dies carregats de diversió en uns paratges idonis per a la pràctica de l'orientació. Ho trobarem molt a faltar!

DOS DIES DELS PIRINEUS 2013

Els passats dies 31 d'Agost i 1 de Setembre, es va disputar a St. Jaume de Frontanyà els dos dies dels pirineus. El dissabte al matí, va tenir lloc el Campionat de Catalunya Sprint, en uns terrenys que varen valdre molt la pena. Destaquem la 2a i 3a posició d'Alfred Figueras i Gerard Pérez respectivament a H18, la 3a posició d'Ana Corihuela a D14, la 3a posició de Gabriel Domínguez a H16 i la 2a i 3a posició de Cristina Roig i Roser Griso a Ini Adults. Per la nit, es disputava el Campionat de Catalunya Nocturn, un gran repte orientador pels que hi varem participar i en vam sortir amb molt bones sensacions. Correr per la nit, en un entorn totalment boscos

va ser una gran i enriquidora experiència per a molts! En aquesta cursa, el club també va deixar alguns podis. Felicitem a Gabriel Domínguez que es va proclamar campió de Catalunya a H16, i a l'Alfred Figueras que es proclamà subcampió de Catalunya a H18. Després d'aquestes dues curses, a alguns montsants encara els van quedar forces per córrer la popular del Diumenge. Fou una popular amb uns traçats de gran qualitat i en uns terrenys excel·lents! Destaquem la 6a posició de Tomeu Angulo a C1 i la 3a posició d'Alfred Figueras a C2. En resum, a ser un cap de setmana ben carregat d'orientació!!!



Grup de montsants que van assistir a les curses.

Juliol, Agost, Setembre
2013



PROXIMAMENT!!

TROFEU VILA DUCAL DE MONTBLANC

Els propers dies 14 i 15 de Setembre el Club Montsant organitza el Trofeu Vila Ducal de Montblanc. Un trofeu, en el que dues de les curses que es disputaran estan adscrites a la Copa Catalana d'Orientació, i una d'elles a més, és Campionat de Catalunya de Llarga Distància.

El nostre club s'estrena organitzant un event d'aquestes dimensions, la qual cosa fa que tinguem moltes ganes de que es doni a terme però a la vegada molts socis estan ajudant i col·laborant d'allò més aquests dies. Es tracta d'un cap de setmana amb tres curses: dissabte al matí el Campionat de Cat. De llarga distància a Rojals, a la tarda la cursa popular nocturna a Montblanc, i el diumenge pel matí copa catalana de mitja distància també a Rojals.



Si tenim en compte la part tècnica, ens trobarem amb uns terrenys caracteritzats per zones extenses de bosc penetrable de pi roig, altres zones més obertes i pedregoses i també llocs on la vegetació es fa més espessa. Això a Rojals, en canvi a Montblanc, el terreny serà els seus carrers empedrats, els seus passos coberts i els misteriosos carrerons

medievals, amb alguna zona de terreny obert també. Cal dir també, que es faran activitats paral·leles al Trofeu, com seran algunes xerrades sobre esport, visites guiades a la població de Montblanc i una marxa senderista pels voltants de Rojals. Us animem a formar part de tot el cap de setmana, ja que de ben segur serà un cap de setmana per

recordar! Per últim, dir que tota la informació de la cursa la trobareu a la web del Club, en l'apartat del Trofeu Vila Ducal de Montblanc si teniu alguna mena de dubte o necessiteu consultar els horaris. Desitgem que tots els participants gaudeixin d'allò més de les curses i del cap de setmana d'orientació en terres tarragonines.

PRÒXIMES CURSES:

- **14 i 15 Setembre:** Trofeu Vila Ducal de Montblanc.
- **20 de Setembre:** Cursa de Santa Tecla la Part Alta de Tarragona
- **28 i 29 de Setembre:** O'Pyrene a Urbasa (Navarra)
- **5 i 6 d'Octubre:** O'Pyrene a Legutio (Álava)
- **13 d'Octubre:** Camp. Cat. Mitja Distància a Gurb (Vic)
- **19 i 20 d'Octubre:** O'Pyrene Dos dies d'Aragó a Sabiñánigo.
- **17 de Novembre:** Trofeu Carles Lladó i Ultrallarga a Esplugu Calba.

REVISTA DEL CLUB, DADES:

Redacció: Alfred Figueras
Antón

Copyright: Jul, Ago, Set, '13

Idea original: Alfred Figueras
Anton

Fonts: FCOC, Webs dels clubs organitzadors de proves, Club Montsants.



orientacio.cat

