



CLUB MONTSANT
D'ORIENTACIÓ
TARRAGONA

**AQUI ANIRÀ LA
MASCOTA
GUANYADORA
DEL CONCURS!**

QUIN GRAN ESTIU ORIENTADOR!



Membres assistents al II Stage de Tecnificació a Prades- La Mussara.

ENTRE-
VISTEM A
TERESA,
LA PRESI!

VOTEU JA PER AL CONCURS
DE DIBUIX DE MASCOTES

CRÒNIQUES DE L'STAGE I
DELS 2 DIES DEL BERGUEDÀ.

STAGE DE TECNIFICACIÓ.

ANEM A PRADES A ORIENTAR MOLT!

El cap de setmana del 25 i el 26 de Juny va donar-se a terme l'stage del Club Montsant organitzat per aquest i per Aire Lliure.

Van ser dos dies bastant durs, a causa dels entrenaments i de la forta calor que feia; però tot-hom s'ho va passar molt bé i vam gaudir orientant.

El Dissabte pel matí es van donar a terme els primers entrenaments a la Mussara. Es van fer entrenaments tipus score, papallona i serp. Allí vam estar-hi durant tot el matí orientant i també jugant a jocs amb el Junior Team.

Vam dinar a l'ermita de l'Abellera i per la tarda vam entrenar a Prades on ens vam refrescar a la font i després ens vam instal·lar a l'alberg.

Una vegada vam estar tots instal·lats a l'alberg Verd Natura de Prades vam fer la sessió teòrica dirigida per l'Edu Vizcaya que també ens va explicar detalladament la seva estada a la Jukola relleus de Finlàndia.

Per la nit, després de sopar entreno-competició entre dos equips i a dormir. Buenu, va costar dormir, sinó pregunteu-li a la Gemma! El dia següent ens vam llevar d'hora vam esmorzar i vam recollir les coses de l'alberg per posar rumb cap als Segalassos on vam fer més entrenaments. Vam fer un entrenament per la part baixa de la zona dels Segalassos i una altra per l'altra part. Al migdia l'stage va acabar amb l'ensurt d'un escorpió, i amb una gran satisfacció per tots els participants de l'stage!



Stage 2011 (Núria Pérez amb cap de balisa)

COPA CAT.

Els dies 2 i 3 de Juliol es va disputar els dos dies del Berguedà. En aquestes dues curses de copa catalana i varen participar molts montsants.

La primera cursa va ser la de mitja distància que es va disputar al parc de la Palomera a Saldes. Va ser una cursa dura físicament a causa del fort desnivell i amb un nivell tècnic bastant alt. Havia una paisatge de xaragalls i pedres que dificultava bastant la lectura del mapa i la velocitat de cursa. Per la tarda va tocar descansar per

a la cursa del dia següent, o d'altres van preferir fer una mica més d'esport. Uns varen descansar i banyar-se a la piscina del càmping i altres montsants van fer una via ferrata pels voltants del allotjament.

El dia següent tocava córrer la cursa llarga a Vallcebre, en un dia no molt clar i amb alguns xàfeces interminents. Va ser una cursa realment molt física a causa del desnivell, que n'hi havia molt. Va ser un cap de setmana on tots els montsants vam gaudir de l'orientació junts.

COM VOTAR?

Primer de tot heu de triar quin dibuix us agrada més que preferiu com a mascota del club. Una vegada hagueu triat el dibuix amb la condició que no sigui el que hagueu fet vosaltres, mireu el número de la foto.

Quan sapiguen el número de la foto que voleu votar només us faltirà enviar un email a següent correu afaguai@hotmail.com

posant VOTACIÓ, el número del dibuix que voleu que guanyi i **el vostre nom**. Només podeu **votar un cop a un sol dibuix que no sigui el vostre**.

En la pròxima revista sabreu quin dibuix és el guanyador i consquentment tindrem mascota del Club Monstant Orientació, en cas d'empat de vots per la mascota **tindrà preferència la que s'hagi presentat abans!**

Gracies per la vostra participació i **TOTHOM A VOTAR!!!!**

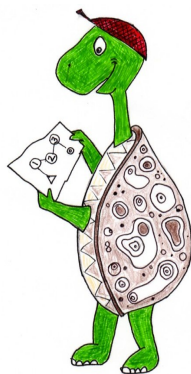


A VOTAR LA MASCOTA!

Dibuixos presentats com a mascota i candidats a les vostres votacions.



1



CLUB 3

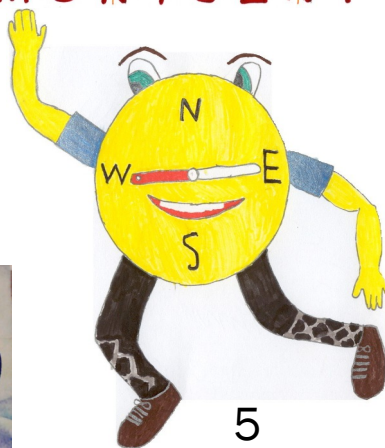


4

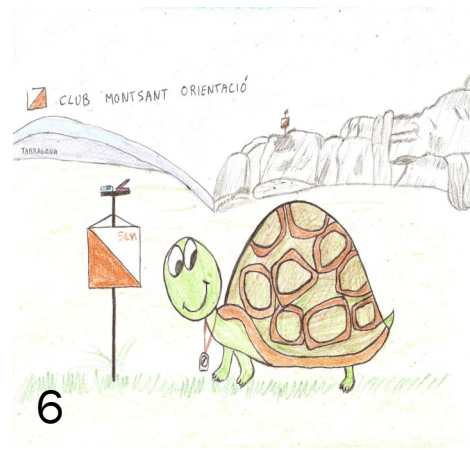


2

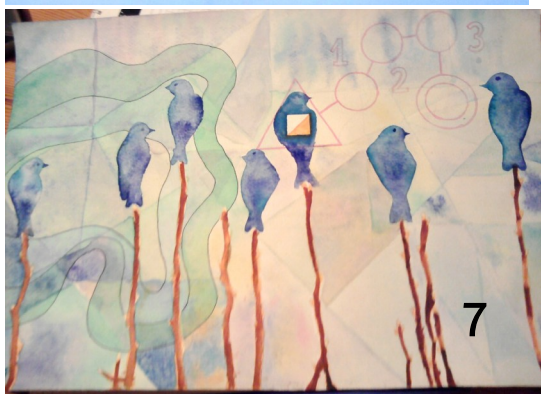
MONTSANT



5



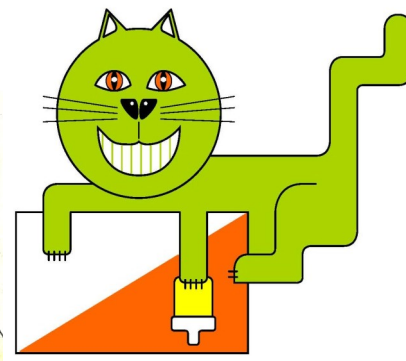
6



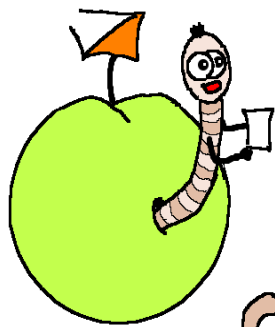
7



9



gat-o 8



10

CLUB = 10

ENTREVISTEM A TERESA BOLANYO

-Hola, Teresa! Quan fa que fas orientació?

Doncs, aproximadament uns dos anys, tot i que abans havia fet algunes curses puntuals, vaig començar fent la trekorientació de la ruta del cister i com que m'agradava vaig començar a buscar més curses d'aquell estil. Llavors vaig descobrir Copa Tarragona.

-Perquè t'agrada l'orientació?

La veritat és que m'ha enganxat i m'ho passo molt bé. M'agrada que sigui físic i mental i l'ambient que es crea a les curses amb la gent del club i d'altres clubs. Hi ha molt bon ambient, però el principal és que em diverteix i m'ha anat enganxant.

-Com vas conèixer el club Montsant?

Vaig conèixer el Club Montsant en un taller orientat a dones i posteriorment a la cursa de Santa Tecla.

-Com has arribat a ser presidenta del club?

Va ser una situació inesperada, la Gemma, la presidenta en aquell moment, havia de deixar el càrrec per incompatibilitats, hi havia vàries persones que podien ocupar el lloc, però cadascú pels seus motius personals, va decidir no ocupar-lo, llavors la Gemma m'ho va proposar i no tenia cap motiu per no acceptar-ho, m'agrada el Club, el que s'hi fa i estic motivada per a seguir endavant amb tots els projectes que hi ha iniciats i tots els que es proposin, a banda hi ha un equip de gent molt il·lusionada i que treballa molt, això fa que sigui tot molt fàcil.

-Estàs contenta del teu nou càrrec?

De moment estic en fase de pràctiques (L), però estic contenta, penso que mentre tingui ganes de fer coses, és un bon lloc per a portar projectes endavant i fer que tot creixi com ho està fent fins ara.

-Com et consideres, com a corredora d'orientació
a) Menys físic però més tècnic.

b) Més físic però menys tècnic.

Potser més tècnic que físic ja que sempre em van millor les curses de mitja o curta, però si fa o no fa igual, encara em queda molt de treball en tots dos sentits.

-Tens alguna expectativa nova pel club que ens vulguis explicar com a presidenta?

De moment, tenim ganes que la gent trobi al club tot el que li interessi. Volem donar la oportunitat a la gent que vingui al club d'aprendre orientació, fent entrenaments, stage, curses de copa Tarragona. A part el nostre objectiu és que l'equip júnior vagi creixent en quantitat i qualitat i que en puguem estar ben orgullosos. Som un club petit però som conscients que mica en



mica anem creixent i cada cop serem més actius. Com a novetat hi ha la organització de la cursa de la dona que serà el 26 de Novembre del 2011 i la incorporació del nostre club a la FEEC, de manera que tota aquella gent que a part de la orientació practiqui algun altre esport es pugui fer la llicència a través del nostre club.

PRÒXIMES CURSES

1. 18 Juliol a 5 Agost: Stage d'entrenaments de la FCOC a França (font-romeu)
2. 30 de Juliol: Copa Catalana Trofeu Carles Lladó a la Quillane (França)
3. 31 de Juliol: Entrenamnet oficial FCOC al Desert du Carlit. (França)

REVISTA DEL CLUB, DADES:

Creador: Alfred Figueras Anton

Fonts:-Club montsant.

-Federació catalana d'orientació .

-Socis: Teresa Bolanyo per l'entrevista

Copyright: Juliol 2011

Idea original: Alfred Figueras Anton

