

04+05 OCT



COPA CATALANA
D'ORIENTACIÓ A PEU '25

2 DIES DE LA
SERRA DE
MONTSANT

ULLDEMOLINS +
LOS SEGALASSOS

BUTLLETÍ - 1

MONTSANT
ORIENTACIÓ
TARRAGONA

PRESENTACIÓ

Benvinguts i benvingudes,

El cap de setmana del **4 i 5 d'octubre** el Club Montsant organitza els 2 Dies de la Serra de Montsant, que inclou dues curses dins del calendari de Copa Catalana 2025 O-PEU (FCOC).

Les curses es disputaran a la comarca del Priorat. Dissabte una cursa de **Mitja distància** en un mapa nou que agafa una part del Parc Natural de la Serra de Montsant, al costat del poble d'**Ulldemolins**.

Diumenge es realitzarà la cursa de **Llarga distància, Campionat de Catalunya**, a **Los Segalassos** (terme de Cornudella de Montsant), en un mapa conegut, però recentment ampliat amb una part nova.

Per als qui no hagueu sentit a parlar de l'orientació, aquest és un esport que combina exercici físic amb el mental, juntament amb el gust i respecte per la natura. És ideal per a practicar en família ja que no hi ha un límit d'edat establert per als participants, hi poden córrer des d'infants a esportistes d'edat avançada, amb circuits que s'adaptin a tot tipus de forma física i nivell tècnic, a través de diferents categories i circuits.

L'objectiu de les curses d'orientació és passar per uns punts marcats en un mapa que es dona a cada corredor, en el menor temps possible.

Totes les proves comptaran amb circuits d'iniciació per a gent no experimentada. Així doncs, us animem a participar en les curses i a gaudir d'aquests espais tan emblemàtics!!!

PROGRAMA GENERAL

DATA	PROVA	MAPA	CARTÒGRAF
04/10/2025 Hora inici: 15:30	MITJA DISTÀNCIA	ULLDEMOLINS OEST (mapa NOU)	RAMON GARCIA- CATALÁN
05/10/2024 Hora inici: 10:00	LLARGA DISTÀNCIA	LOS SEGALASSOS	EDU VIZCAYA IVO HABÁN*, LUDÉK KRITICKA*, RADIM ONDRÁČEK*

*Ampliació i actualització 2023

LOCALITZACIONS

PROVA	APARCAMENT/ACCESOS	CENTRE DE COMPETICIÓ*
MITJA DISTÀNCIA	Tot tipus de vehicles* Ulldemolins	Ulldemolins
LLARGA DISTÀNCIA	Aparcament diferenciat per tipus de vehicle* Los Segalassos	CC Los Segalassos

Dissabte no es podrà accedir a l'aparcament de la mitja distància fins les 12h del matí. Per entrar hi ha un camí de terra d'un sol sentit d'uns 200m, apte per a tots els vehicles (creiem que també per tot tipus d'AC) però qui no vulgui passar pot deixar el seu vehicle a la urbanització del poble (500-1.000m del CC).

Dissabte vespre no es podrà accedir al pàrquing d'autocaravanes de Los Segalassos fins les 18h.

PROGRAMA DETALLAT

DISSABTE, 04/10/2025

13:30	Obertura del centre de competició
15:30	Inici de les sortides
16:30 a 17:30	Correxic
18:30	Tancament de meta

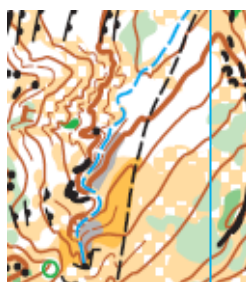
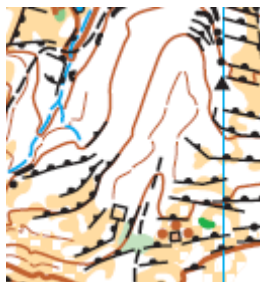
DIUMENGE, 05/10/2025

09:00	Obertura del centre de competició
10:00	Inici de les sortides
12:00 a 13:00	Correxic
13:30	Tancament de meta
14:00	Lliurament de premis del Trofeu (producte autòcton)

INFORMACIÓ TÈCNICA

ETAPA 1 MITJA DISTÀNCIA

MAPA /REGISTRE	2025-844-PEU
ESCALA ORIGINAL MAPA	1:10.000
ESCALA I EQUIDISTÀNCIA	1:10.000 i 1:7.500 - 5 m
TRAÇADORA	JUDIT MATA
DISTÀNCIA/TEMPS CC A SORTIDA	1.400m / 20-25 min caminant
PRESORTIDA	No n'hi haurà
HORA PRIMERA SORTIDA	15:30h
SORTIDA -3' ÚNICA	SÍ
DISTÀNCIA META A CC	350m
AVITUALLAMENT EN CURSA	NO
TEMPS MÀXIM EN CURSA	90 min
TANCAMENT DE META	Darrera sortida + 90min



TIPUS DE TERRENY I COMENTARIS DE LA TRAÇADORA

En general és un terreny humanitzat. El desnivell és moderat i hi ha poques zones que es puguin considerar planes del tot. El bosc està format principalment per pi carrasser i diferents densitats de sotabosc que impedeix als corredors desenvolupar tota la seva velocitat. No hi ha grans masses de vegetació impassable (verd més fosc) però si s'han de tenir en compte alhora de valorar la possible ruta. En la part nord oest del mapa trobarem masses de bosc amb innumerables murs de contenció. També trobarem alguns grups de pedres que s'han cartografiat amb el símbol ° i que també estan indicades així a les descripcions de control.



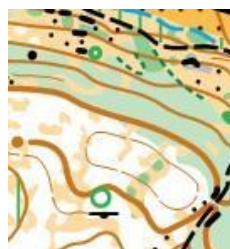
En algunes zones hi ha gran quantitats de murs, us els trobareu gairebé tots cartografiats si més no, n'hi ha algun amb pendent amb un tamany inferior a 0,5m que no s'ha dibuixat.

Per aquesta cursa de mitja distància s'ha fet servir la part oest del mapa i s'ha deixat la part est per una futura ampliació cap Albarca per tal de poder fer una cursa de llarga distància més endavant.

Aquesta part oest és la que presenta més dificultat tècnica. Hi ha zones obertes i erosionades amb més visibilitat i d'altres més tancades amb sotabosc en les que s'haurà de navegar a menys velocitat. Les categories amb circuits més llargs tindran un important desnivell positiu al principi i al final de la cursa, les altres només al final. Serà en aquesta última part en pujada, amb canvis de direcció, molts murs i diferents elements però poques referències clares on es decidiran els guanyadors de cada categoria.

ETAPA 2 LLARGA DISTÀNCIA

MAPA /REGISTRE	2010-292-PEU
ESCALA ORIGINAL MAPA	1:15.000
ESCALA I EQUIDISTÀNCIA CURSES	1:15.000 / 1:10.000 / 5 m
TRAÇADOR	JOAN BORRÀS
DISTÀNCIA/DESNIVELL CC A PRESORTIDA (-2)	50m/0m
HORA PRESORTIDA / DISTÀNCIA SORTIDA (-3)	Presortida -2 minuts / 50m
HORA PRIMERA SORTIDA	10:00 h
SORTIDA -3' ÚNICA	SÍ
DISTÀNCIA META A CC	450m / 5m
AVITUALLAMENT EN CURSA	SÍ / AMPOLLES / CÀNTIRS
TEMPS MÀXIM EN CURSA	180 MINUTS
TANCAMENT DE META	Darrera sortida + 180 minuts



TIPUS DE TERRENY I COMENTARIS DEL TRAÇADOR

Notes cartogràfiques

Correrem en un mapa parcialment inèdit en Copa Catalana en el 50% de la seva superfície, realitzat i actualitzat el 2023. El treball cartogràfic i la representació dels elements és extraordinària, destacant el dibuix meticulós de la vegetació, tasca de gran complexitat en un terreny amb tanta variabilitat com aquest.

Es recullen una gran quantitat d'elements presents en el territori, destacant a més de roques, els fets per l'home en activitats agrícoles del passat. A causa d'aquesta riquesa sovint s'ha simplificat el dibuix als elements més destacables i característics, per tant, caldrà fer un esforç d'interpretació i entendre quins marges, pedres... s'han dibuixat i quins no.

La representació cartogràfica no presenta cap singularitat que calgui destacar.

Atenció:

A causa de les abundants pluges de la primavera passada el matollar fi i els brots de garrics i alzines han crescut de forma destacable, aquesta qüestió pot alentir la velocitat de cursa en algunes parts del mapa. S'ha cregut convenient no representar cartogràficament aquesta qüestió.

Els cartògrafs no han representat una línia elèctrica de baixa tensió que recorre el mapa per la seva part sud, paral·lela a la carretera. De la mateixa forma no s'han dibuixat alguns pseudo corriols fets per antics traçats de motocicletes de trial, activitat totalment prohibida actualment, per tant, no els trobareu a mapa.

Queda totalment prohibit utilitzar la carretera que discorre per la part sud del mapa.

Notes del traçador (LLD)

Qui ha corregut als Segalassos sap de primera mà que es trobarà amb un terreny exigent per la pràctica de l'orientació. El mapa és ric i variat en orografia. Sense presentar grans desnivells, en alguns punts aquesta és abrupta i salvatge, destinada als corredors més exigents.

Els estrats vegetals són a la vegada molt diversos, anant des de terrenys erms de pastures i semioberts, a zones boscoses d'alzinar de difícil penetrabilitat, tot amb un mosaic agrícola cada cop més escàs.

Aquesta varietat facilitarà una cursa molt heterogènia, amb zones de fàcil trànsit i d'altra velocitat, a d'altres on serà difícil progressar i on el component tècnic serà rellevant per localitzar els controls en l'espessor.

Els traçats busquen no abusar de les parts més exigents del mapa, les longituds s'han escurçat a causa de la duresa que presenta actualment el terreny. Cal sumar a les característiques pròpies, a què sortim d'un any amb una primavera molt plujosa, un estiu molt calorós i un episodi de sequera alarmant, la resultant és un terreny que mostra unes condicions més dures de l'habitual.

Confio que s'aconseguirà que els traçats integrin tot allò que busquem els orientadors en una llarga distància, controls tècnics, canvis de direcció, eleccions curtes, eleccions llargues i sobretot no defallir i mantenir un alt grau de concentració que ens porti a la cursa perfecta.

Atenció:

Algunes zones presenten concentració de controls, tots ells a la distància mínima reglamentària, us recomano que verifiqueu que és el que busqueu.

Mapa utilitzat en el CESA 2023



DISTÀNCIES I DESNIVELLS MITJA I LLARGA

DISTÀNCIES I DESNIVELLS MITJA DISTÀNCIA				
CAT	DIST	DESNIVELL	CONTROL S	ESCALA
D10	2,1	90	11	1:7.500
D12	2,2	90	11	1:7.500
D14	1,9	90	11	1:7.500
D16	2,5	110	12	1:7.500
D18	3,6	175	16	1:10.000
D20	3,7	210	17	1:10.000
D21A	2,5	110	12	1:7.500
DE	3,7	210	17	1:10.000
D35	3	125	15	1:7.500
D40	3	125	15	1:7.500
D45	2,5	125	14	1:7.500
D50	2,5	125	14	1:7.500
D55	2	85	11	1:7.500
D60	2	85	11	1:7.500
D65	1,9	85	10	1:7.500
D70	1,9	85	10	1:7.500
H10	2,1	90	11	1:7.500
H12	2,1	95	11	1:7.500
H14	2,5	100	14	1:7.500
H16	3,3	175	17	1:7.500
H18	3,6	175	16	1:10.000
H20	4,2	225	17	1:10.000
H21A	3,3	175	17	1:7.500
HE	4,2	225	17	1:10.000
H35	3,7	210	17	1:10.000
H40	3,7	210	17	1:10.000
H45	3,6	175	16	1:10.000
H50	3,2	155	14	1:7.500
H55	2,6	140	14	1:7.500
H60	2,5	110	12	1:7.500
H65	2,5	110	12	1:7.500
H70	1,9	85	10	1:7.500
INI-Nens	2,1	90	11	1:7.500
INI-Adults	2,1	95	11	1:7.500
EQUIDISTÀNCIA 5m PER TOTS ELS CIRCUITS				
Temps estimat dels guanyadors: 30-35 min				

DISTÀNCIES I DESNIVELLS LLARGA DISTÀNCIA				
CAT	DIST	DESNIVELL	CONTROL S	ESCALA
D10	3 km	65	11	1:10.000
D12	3,1 km	75	10	1:10.000
D14	3,5 km	110	11	1:10.000
D16	4,8 km	140	14	1:10.000
D18	5,6 km	165	17	1:15.000
D20	5,7 km	175	16	1:15.000
D21A	4,8 km	140	14	1:10.000
DE	6,5 km	190	19	1:15.000
D35	5,3 km	170	16	1:15.000
D40	5,3 km	170	16	1:10.000
D45	4,6 km	135	13	1:10.000
D50	4,6 km	135	13	1:10.000
D55	3,6 km	100	9	1:10.000
D60	3,6 km	100	9	1:10.000
D65	3,1 km	65	12	1:10.000
D70	3,1 km	65	12	1:10.000
H10	1,9 km	60	8	1:10.000
H12	3,3 km	80	11	1:10.000
H14	4,2 km	120	13	1:10.000
H16	5,5 km	180	15	1:10.000
H18	5,7 km	175	16	1:15.000
H20	6,5 km	190	19	1:15.000
H21A	5,5 km	180	15	1:10.000
HE	7,7 km	280	22	1:15.000
H35	6,5 km	170	19	1:15.000
H40	6,5 km	170	19	1:10.000
H45	5,7 km	175	17	1:10.000
H50	5,3 km	170	16	1:10.000
H55	4,6 km	135	13	1:10.000
H60	4,5 km	140	12	1:10.000
H65	4,5 km	140	12	1:10.000
H70	3,1 km	65	12	1:10.000
INI- Nens	3 km	65	11	1:10.000
INI-Adults	4,5 km	115	13	1:10.000
EQUIDISTÀNCIA 5m PER TOTS ELS CIRCUITS				
Temps estimats dels guanyadors segons reglament				

DORSALS I SISTEMA DE CRONOMETRATGE

No hi haurà dorsals. Sistema de cronometratge SPORTident, amb el sistema Air+ activat.

Si un corredor es retira, sigui quin sigui el motiu, cal obligatòriament dirigir-se a meta i descarregar la targeta SPORTident.

JURAT TÈCNIC

CONTROLADOR	CARLOS DE MANUEL
CORREDORA CATEGORIA ELIT	CLARA VIRGILI
CORREDORA D'ALTRA CATEGORIA OFICIAL	MONTSE BUSCART
REPRESENTANT DEL CLUB	JUDIT MATA

EQUIP ORGANITZADOR

DIRECCIÓ DE CURSA	GEMMA SOLÉ
SECRETARIA	ESTER BARTRA
CRONOMETRATGE	GUILLEM SERRALLONGA / SEBAS ORDÓÑEZ
TRAÇATS MITJA DISTÀNCIA	JUDIT MATA
TRAÇATS LLARGA DISTÀNCIA	JOAN BORRÀS
RESPONSABLE SORTIDES	JOSE LUIS ALVAREZ
RESPONSABLE ARRIBADES	ANNA GARRETA
RESPONSABLES COL·LOCADORS	JOAN BORRÀS / JUDIT MATA
LOGÍSTICA GENERAL	PEP NOGUÉS
GUARDERIA	ISA ALBA
APARCAMENT	FRANCESC RAVELL / MIQUEL ROVIRALTA

CATEGORIES

La representació de totes les categories internacionals segons el Reglament 2025, es la següent:

Masculines: H21E, H12, H14, H16, H18, H20, H21, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70

Femenines: D21E, D12, D14, D16, D18, D20, D21, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65, D70

CATEGORIES DE **PROMOCIÓ** (sense limitació d'any de naixement):

- Circuit INI-Nens: senzill per als petits.
- Circuit INI-Adults: per als adults que comencen.

Tant els adults com els nens trobaran un circuit a la seva mida per iniciar-se.

Per als menuts des de 3 anys hi haurà circuit CORREXIC.

NORMATIVA

[Reglament competició O-Peu 2025](#)

[Especificacions Copa Catalana a peu 2025](#)

INSCRIPCIONS

Les inscripcions i pagament es tramiten a partir de la pàgina web de la federació:

<https://inscripcions.orientacio.cat/indvpeu>

DATA LÍMIT AMB DESCOMPTE: 26 de setembre

El mateix dia de la cursa únicament s'admetran noves inscripcions sense descompte, tant de les categories oficials com dels circuits d'iniciació, i sempre que hagin disponibilitat de mapes.

IMPORTANT: Totes les persones competidores hauran de tenir la llicència FCOC. Els participants FEDO han de pagar la llicència temporal perquè el sistema d'inscripcions no els reconeix. El dia de la cursa han de portar el carnet FEDO per a que se'ls retorni la llicència temporal. Els participants estrangers han de pagar obligatòriament la llicència temporal.

LLICÈNCIA TEMPORAL	Asseg.	Quota federativa	TOTAL
ADULTS	1'97 €	3'03 €	5'00 €
MENORS DE 18 ANYS	1'97 €	0'03 €	2'00 €

Us animem a que us federeu a la FCOC. Preu llicència 1r any: 30€

INSCRIPCIONS PEU (Mitja i Llarga distància)	Lloguer Xip	Preu inscripció (no federat)	Descompte (federat)	Descompte fins 26/09/2025 23:59:59
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, +70 (Màster)	5'00€	24'00€	-5'00€	-5'00€
HD12, HD14, HD16, HD18	5'00€	14'00€	-2'00€	-5'00€
HD10	5'00€	13'00€	-2'00€	-5'00€
INI- Adults	0'00€	19'00€	-5'00€	-5'00€
INI- Nens	0'00€	13'00€	-2'00€	-5'00€

Incidències amb les inscripcions: info@clubmontsant.cat

SERVEIS AL CORREDOR

WC	CENTRE DE COMPETICIÓ
AMBULÀNCIA / SERVEI SANITARI	CENTRE DE COMPETICIÓ
SECRETARIA	CENTRE DE COMPETICIÓ
AVITUALLAMENT	LÍQUID I SÒLID A L'ARRIBADA
GUARDERIA	SÍ
CORREXIC	SÍ, VOLTANTS DEL CC
PARADETA VENDA ARTICLES CLUB	SÍ
CORREU CONTACTE CLUB	info@clubmontsant.cat

ALTRES SERVEIS

- La **Tienda de Orientación** estarà amb nosaltres els dos dies.
- Paradeta del *Celler La Llena* el dissabte. Qui vulgui pot fer comanda dels seus vins naturals a través de la seva [pàgina web](#) i us els portaran el mateix dia.
- Possibilitat de dormir al [Refugi d'Albarca](#)

PREMIS

La classificació final del trofeu serà la suma dels punts de les dues proves disputades. Premis per als 3 millors de cada categoria de productes autòctons (Celler La Llena i Pastisseria Pepi). L'entrega es farà a les 14h al Centre de Competició de la llarga distància. En acabar l'entrega de premis hi haurà sorteig entre els assistents.

COMPETICIÓ SOSTENIBLE

Gràcies a la iniciativa de la FCOC, creant aquesta comissió a l'any 2021, el Club Montsant opta per adherir-se i sumar esforços, juntament amb la resta de clubs catalans. La idea és organitzar curses i esdeveniments esportius sota el paraigua de la sostenibilitat. Ambdues curses seran un bon exemple.

Club Montsant Orientació i Sostenibilitat

Els àmbits d'actuació faran referència als 3 sectors de la sostenibilitat: ambiental, social i econòmic.

Per la gestió ambiental sempre hem adoptat accions per tenir cura del nostre entorn. Aquestes es concreten en:

- Eliminar tots els plàstics d'un sol ús.
- Segregació dels residus.
- Eliminació i minimització de la contaminació acústica.
- Premis sostenibles.

El nostre compromís social té el punt de mira en temes com la salut, la seguretat, la igualtat i la inclusió. Aquestes es concreten en:

- Promoció de l'esport a tots els col·lectius (famílies, amics, gent amb necessitats educatives especials...)
- Utilitzar un llenguatge no sexista en les comunicacions del Club.
- Promoure una alimentació saludable: avituallament saludable.

Des de la vessant econòmica apostem per ser una entitat compromesa amb el territori i els seus agents. Donem prioritat a aquells que, com nosaltres, tenen un compromís darrere de sostenibilitat i de bones pràctiques. Ens basarem en:

- Fer aliances amb el sector turístic de l'esdeveniment esportiu: descomptes, promocions...
- Cerca de proveïdors d'equipament d'empreses de proximitat i sostenibles.

ORGANITZADORS



COL·LABORADORS

