

**16+17 MAIG**



**COPA CATALANA  
D'ORIENTACIÓ A PEU '26  
2 DIES DE LA  
SERRA DE  
MONTSANT  
ULLDEMOLINS**

## PRESENTACIÓ

Benvinguts i benvingudes,

El cap de setmana del **16 i 17 de maig** el Club Montsant organitza els 2 dies de la Serra de Montsant, que inclou dues curses dins del calendari de Copa Catalana 2026 (FCOC).

Les curses es disputaran a la comarca del Priorat. Dissabte una cursa d'**Esprint** al poble d'**Ulldemolins** i, el diumenge es realitzarà la cursa de **Llarga distància a la Serra del Montsant**, també al terme d'Ulldemolins.

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'adapten a tot tipus de forma física i nivell tècnic, a través de diferent categories i circuits.

L'objectiu de les curses d'orientació és passar per uns punts marcats en un mapa que es dóna 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
16/05/2026 Hora inici: 17:00	ESPRINT	ULLDEMOLINS (mapa NOU)	RAMON GARCIA-CATALÁN
17/05/2026 Hora inici: 10:00	LLARGA DISTÀNCIA	ERMITES D'ULLDEMOLINS (part NOU)	RAMON GARCIA-CATALÁN

## LOCALITZACIONS

PROVA	APARCAMENT* /CC/ CURSES
SPRINT I LLARGA DISTÀNCIA	<a href="#">Ubicacions</a> Tot tipus de vehicles*

\* Dissabte no es podrà accedir a l'aparcament fins les 12h del matí. Per entrar hi ha un camí de terra d'un sol sentit d'uns 250m, apte per a tots els vehicles i creiem que també per tot tipus d'AC. Qui no vulgui passar pot deixar el seu vehicle a la urbanització del poble. Les AC podran pernoctar-hi la nit de dissabte.

Dissabte queda prohibit creuar el poble amb el cotxe o a peu abans de l'inici de l'esprint. Cal entrar al poble i anar a la zona d'aparcament seguint les indicacions següents:



## PROGRAMA DETALLAT

### DISSABTE, 16/05/2026

15:00	Obertura del centre de competició
17:00	Inici de sortides
18:30	Tancament de meta
15:00	Obertura del centre de competició

### DIUMENGE, 17/05/2026

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

## INFORMACIÓ TÈCNICA

### ETAPA 1 ESPRINT

MAPA /REGISTRE	2025-845-SPR
ESCALA ORIGINAL MAPA	1:4.000
ESCALA I EQUIDISTÀNCIA	1:4.000 - 2,5 m / 1:3.000 -2,5m
TRAÇADOR	EDU VIZCAYA
DISTÀNCIA/TEMPS CC A SORTIDA	450m
PRESORTIDA	Si
HORA PRIMERA SORTIDA	17h
SORTIDA -3' ÚNICA	SÍ
DISTÀNCIA META A CC	900m
AVITUALLAMENT EN CURSA	NO
TEMPS MÀXIM EN CURSA	90 min
TANCAMENT DE META	Darrera sortida + 60min

## TIPUS DE TERRENY I COMENTARIS DEL TRAÇADOR

### Notes cartogràfiques

Es correrà pel nucli urbà i part dels terrenys de cultiu típics del voltant del poble. Pel que fa a l'aspecte tècnic, les illes de cases limitades per murs o tanques no característiques s'han dibuixat amb una línia negra fina de límit d'àrea prohibida/terreny privat. Els murs o tanques útils per a la navegació sí que s'han representat com a tal.

### Notes del traçador (Esprint)

El nucli urbà d'Ulldemolins és compacte, amb una estructura de poble petit però molt interessant per a una cursa d'orientació, ja que combina simplicitat aparent amb força complexitat tècnica. Està situat sobre una carena, de manera que, tot i no tenir grans desnivells, presenta petits canvis d'alçada que poden influir en el ritme, intensitat, l'elecció d'itinerari i lectura del mapa.

Els carrers són majoritàriament estrets, irregulars i que generen un cert efecte laberíntic, especialment en les zones més antigues. Aquesta configuració obliga els corredors a prendre decisions constants i ràpides, amb visibilitat reduïda en gir i cantonades.

Hi ha un eix principal, el Carrer Major, que estructura el poble i permet desplaçaments més ràpids, però al seu voltant s'organitza una xarxa de carrers secundaris molt útils per plantejar eleccions de ruta i possibles errors per paral·lelisme. Espais com la plaça de l'església de Sant Jaume o la zona de la font poden servir com a punts clars de referència o per situar-hi controls destacats, mentre que els carrerons més petits i racons menys evidents són ideals per augmentar la dificultat tècnica. En conjunt, és un terreny interessant per a una cursa tipus sprint.

## Fotos del poble



## ETAPA 2 LLARGA DISTÀNCIA

MAPA /REGISTRE	2025-844-PEU
ESCALA ORIGINAL MAPA	1:15.000
ESCALA I EQUIDISTÀNCIA CURSES	1:10.000 / 1:7.500 / 5 m
TRAÇADOR	ELOI RÍOS
DISTÀNCIA/DESNIVELL CC A PRESORTIDA (-2)	150m/0m
HORA PRESORTIDA / DISTÀNCIA SORTIDA (-3)	Presortida -2 minuts / 50m
HORA PRIMERA SORTIDA	10:00 h
SORTIDA -3' ÚNICA	SÍ
DISTÀNCIA META A CC	950m / 95m
AVITUALLAMENT EN CURSA	SÍ / AMPOLLES
TEMPS MÀXIM EN CURSA	180 MINUTS
TANCAMENT DE META	Darrera sortida + 180 minuts

## TIPUS DE TERRENY I COMENTARIS DEL TRAÇADOR

### Notes del traçador (LLD)

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 llarga distància s'ha fet servir la part oest del mapa. Aquesta és la que presenta més dificultat tècnica, però també amb un bona xarxa de camins. 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.

Hi haurà alternança de trams llargs i eleccions de ruta, amb trams més curts, ràpids i de tarannà més tècnic, buscant així uns recorreguts més engrescadors. El desnivell estarà repartit al llarg de la cursa i serà clau en les decisions que prenguin els corredors/es. El fet de trobar-nos davant d'un terreny dur, serà determinant escollir les zones més transitables per progressar.

Incidir que ens trobem en una zona fortament poblada de cultius. Els camps que son susceptibles de pas durant la cursa, s'han marcat com a àrees prohibides.

Per millorar la visibilitat del mapa i que no dificulti la detecció de possibles passos en les eleccions de ruta, en alguns camps s'ha utilitzat la línia delimitadora a l'àrea prohibida, tot i que en el terreny no estrà marcat.



En general es demana respectar qualsevol cultiu i evitar-los en la mida del possible.

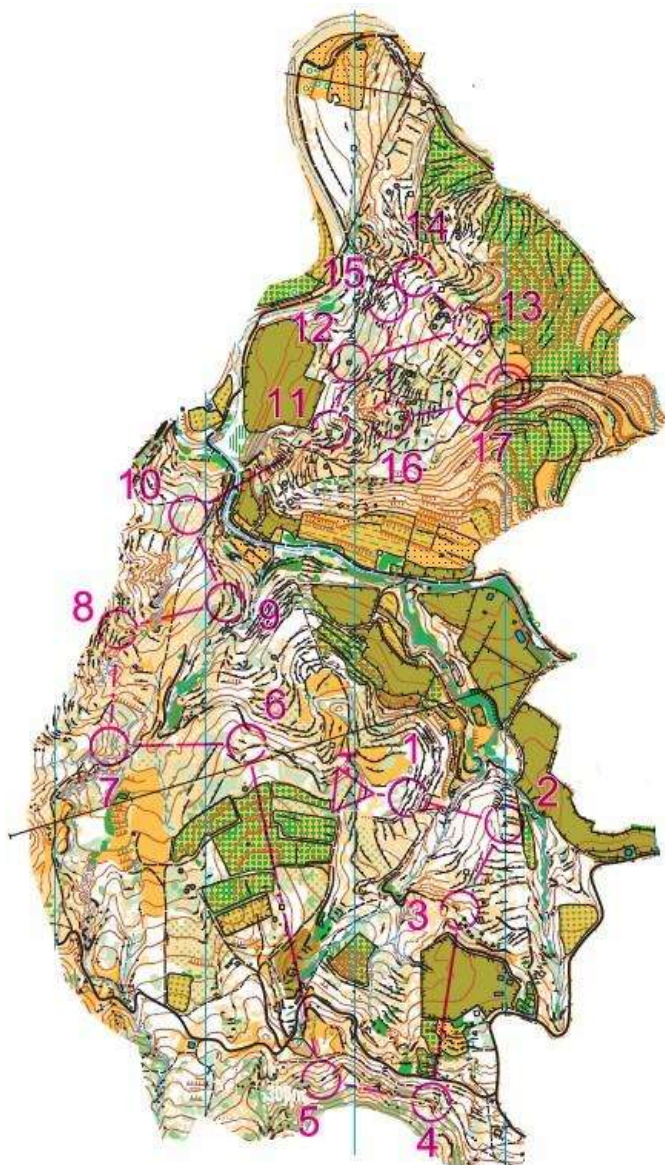
Degut a la gran quantitat d'elements en algunes zones i per motius de llegibilitat, els recorreguts **negre** i **gris fosc 1** tindran escala 1:10000 en comptes de la 1:15000 habitual.

El recorregut **negre** tindrà un canvi de mapa (al mateix full, al dors) per millorar la llegibilitat.

Els recorreguts **groc** i **lila** tindran marcada una zona de pas **OPCIONAL** per millorar la transició en algun dels trams.

El circuit **blanc** tindrà un parell de trams encintats.

Mapa Ulldemolins Oest (2025)



## DISTÀNCIES I DESNIVELLS ESPRINT

Recorregut		Categories	Escala	Distància (km)	Desnivell (m)	Controls	
Negre		H21E - H20	1.4000	1,79	82	15	
Gris Fosc		H35 - H40	D21E - D20	1.4000	1,91	80	15
Gris Clar		H18 - H45 - H21A	D35	1.4000	1,86	87	15
Vermell		H16 - H50 Llarg i difícil	D18 - D40 Llarg i difícil	1.4000	1,81	82	14
Marró		H55 Llarg i fàcil	D45 - D16 - D21A	1.4000	1,71	70	11
Blau		H60	D50	1.3000	1,68	72	13
Taronja		H65 Curt i difícil	D55 - D60 Curt i difícil	1.3000	1,57	72	12
Lila		H70	D65 - D70	1.3000	1,07	50	9
Verd fosc		H14		1.3000	1,53	75	11
Verd		H12	D14	1.3000	1,29	50	12
Groc			D12	1.3000	0,91	42	9
Blanc		HD10 - HD+75 - Curt i fàcil		1.3000	0,89	30	9

\* Equidistància 2,5m

## DISTÀNCIES I DESNIVELLS LLARGA

Recorregut		Categories	Escala	Distància (km)	Desnivell (m)	Controls	
Negre		H21E - H20	10.000	7,2	275	18	
Gris Fosc 1			D21E - D20	10.000	5,9	265	15
Gris Fosc 2		H35 - H40		10.000	5,3	225	12
Gris Clar		H18 - H45 - H21A	D35	10.000	4,9	200	11
Vermell		H16 - H50 Llarg i difícil	D18 - D40 Llarg i difícil	10.000	4,3	195	12
Marró		H55	D45 - D16 - D21A	10.000	4,1	185	12
Blau		H60	D50	7.500	2,9	125	9
Taronja		H65 Curt i difícil	D55 - D60 Curt i difícil	7.500	2,4	105	7
Lila		H70	D65 - D70	7.500	2,4	100	7
Verd fosc		H14		7.500	4	175	12
Verd 1			D14	7.500	3,2	130	10
Verd 2		H12		7.500	2,8	115	8
Groc			D12	7.500	2,4	110	8
Blanc		HD10 - HD+75 - Curt i fàcil		7.500	2,4	85	9
		Llarg i fàcil		7.500	3,9	165	11

## 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	
CORREDORA D'ALTRA CATEGORIA OFICIAL	
REPRESENTANT DEL CLUB	JUDIT MATA

## EQUIP ORGANITZADOR

DIRECCIÓ CURSA	GEMMA SOLÉ
DIRECCIÓ TÈCNICA	JUDIT MATA
SECRETARIA	ESTER BARTRA
CRONOMETRATGE	GUILLEM SERRALLONGA / IGNASI MIRALLES
TRAÇATS ESPRINT	EDU VIZCAYA
TRAÇATS LLARGA DISTÀNCIA	ELOI RIOS
RESPONSABLE SORTIDES	JOSE LUIS ALVAREZ
RESPONSABLE COL·LOCADORS	JUDIT MATA
LOGÍSTICA GENERAL	PEP NOGUÉS
GUARDERIA	ESTER SÁNCHEZ
APARCAMENT	FRANCESC RAVELL / MIQUEL ROVIRALTA

## CATEGORIES

Es defineixen 12 circuits a oferir a les proves individuals amb les característiques físiques, tècniques, distància i escala segons el següent quadre:

Circuit	Dificult at tècnica	Dificult at Física	Categories		Temps de victòria		Escala	
					Esprint	Llarga	Esprint	Llarga
<b>Negre</b>	***	100%	H21E, H20		14'	75'	1:4000	1:10000
<b>Gris Fosc</b>	***	85%		D21E, D20	Els únics temps de victòria són els de la categoria màxima, tota la resta depèn de l'estat de forma dels participants		1:4000	1:10000
			H35, H40				1:4000	1:10000
<b>Gris Clar</b>	***	78%	H18, H45, H21A	D35			1:4000	1:10000
<b>Vermell</b>	***	70%	H16, H50	D18, D40			1:4000	1:10000
<b>Marró</b>	***	60%	H55	D45, D16, D21A			1:4000	1:10000
<b>Blau</b>	***	50%	H60	D50			1:3000	1:7500
<b>Taronja</b>	***	35%	H65	D55, D60			1:3000	1:7500
<b>Lila</b>	***	20%	H70	D65, D70			1:3000	1:7500
<b>Verd Fosc</b>	**	60%	H14				1:3000	1:7500
<b>Verd</b>	**	40%	H12	D14			1:3000	1:7500
<b>Groc</b>	**	30%		D12			1:3000	1:7500
<b>Blanc</b>	*	20%	H10 H75	D10 D75			1:3000	1:7500

A més a més haurà CATEGORIES DE PROMOCIÓ (sense limitació d'any de naixement):

- Llarg i difícil: participaran al circuit Vermell. (Persones que dominen l'esport i s'entrenen sovint).
- Curt i difícil: participaran al circuit Taronja. (Persones que dominen l'esport i que volen anar més tranquil·les).

- Llarg i fàcil: participaran a un circuit fet específicament per a ells. (Persones que descobreixen l'esport i que entrenen sovint)
- Curt i fàcil: participaran al circuit Blanc. (Persones que descobreixen l'esport i que volen anar més tranquil·les. Recomanat per a nens/es petits )

\* La participació es farà de forma individual.

\* Per als menuts des de 3 anys hi haurà **circuit CORREXIC** el diumenge.

## NORMATIVA

[Reglament competició O-Peu 2026](#)

[Especificacions Copa Catalana a peu 2026](#)

## INSCRIPCIONS

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

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

**Cal escollir hora de sortida!!!** Es fa a través de l'enllaç que rebreu una vegada feta la inscripció. La **data límit per escollir l'hora de sortida és el dissabte 9 de maig a les 23:59h**. Qualsevol hora de sortida escollida posteriorment, malgrat el formulari segueixi obert, no serà vàlida. En cas de no escollir hora de sortida abans de la data límit, s'assignaran en funció de les necessitats organitzatives.

### DATA LÍMIT INSCRIPCIÓ AMB DESCOMPTE: 8 de maig

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. S'haurà de pagar un recàrrec de 5€.

Les persones sense llicència federativa també tindran sempre opcions de participació, sempre pagant una llicència temporal de dia, que consta d'assegurança temporal i part proporcional d'aportació federativa. Però en cap cas puntuaran en els rànquings FCOC.

LLICÈNCIA TEMPORAL	Asseg.	Quota federativa	TOTAL
ADULTS	2,25 €	2,75 €	<b>5'00 €</b>
MENORS DE 21 ANYS	2,25 €	0'25 €	<b>2'50 €</b>

INSCRIPCIONS	Esprint	Llarga distància	Lloguer Xip
Oficial	9€	14€	5€
Oficial (fins 21 anys)	5€	7€	5€
Popular (NO federats +21 anys)	7€	9€	Gratuït
Popular (NO federats -21 anys)	5€	7€	Gratuït

Incidències amb les inscripcions: [info@clubmontsant.cat](mailto:info@clubmontsant.cat)

**Qualsevol canvi sportident, categoria en el mateix cap de setmana de la competició tindrà un cost pel corredor.**

## 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 (diumenge)
CORREXIC	SÍ, VOLTANTS DEL CC (diumenge)
PARADETA VENDA ARTICLES CLUB	SÍ
CORREU CONTACTE CLUB	<a href="mailto:info@clubmontsant.cat">info@clubmontsant.cat</a>

## RESULTATS

Els resultats estaran online a la pàgina [O-Replay](#) i hi haurà un QR imprès al mapa per consultar-los.

També estaran disponibles a l'aplicatiu [OriOn](#) per carregar i analitzar els recorreguts de cada participant.

## 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 (Xocolates Blanxart) i de l'Ajuntament d'Ulldemolins. L'entrega es farà a les 14h al Centre de Competició de la llarga distància.

## 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



**BLANXART**

