



CURSA POPULAR D'ORIENTACIÓ  
LLIGA NORD

FIRA NATURA I MUNTANYA  
SANT BARTOMEU DEL GRAU  
OSONA

# Popular Lliga Nord 2016 SANT BARTOMEU DEL GRAU

---

**Diumenge 6 de març de 2016**

**Organitza la Unió Excursionista de Vic amb el suport de l'Ajuntament de Sant Bartomeu del Grau**  
**Format de cursa IOF de Mitja/llarga distància**

---

Dins dels actes de la Fira Natura i Muntanya, oferim participar en aquesta popular d'orientació de la **Lliga Nord**. La **Lliga Nord** és un grup de curses organitzades per la UE Vic, El Sarró, Aligots i el COB que preten ampliar l'oferta del calendari de la orientació catalana amb convocatòries de qualitat a prop de casa. Es busca donar cabuda tan a la promoció com a l'alt rendiment.

---

## PROGRAMA

9.00h - Recepció de participants (al carrer principal de SBG, al cor de la fira)

9.30h - Explicació/introducció a les curses d'orientació dirigida als debutants

10.00h - Inici de sortides (base start)

13.00h - Tancament arribada

Amb aquesta convocatòria pretenem posar a l'abast de tothom curses populars i alhora de nivell amb la menys parafernàlia possible per gaudir d'aquest esport.

No hi haurà servei de guarderia i l'avituellament serà modest. L'objectiu principal és fer orientació amb un bon mapa als dits i un bon traçat adaptat a cada nivell, el cronometratge és amb Sportident.

---

## MAPA

És un mapa fet per Xevi Arumí, Ivan Catllà i Jord Sales el 2012, i ampliat el 2016 per l'ocasió.

El terreny combina zona rural, amb semioberts i boscos variablement nets gràcies a la presència de bestiar. També hi ha zones de verd "infernals" les quals cal evitar.

---

## CIRCUITS

Els traçats es divideixen en 4 circuits.

C1- Nivell tècnic i físic alt. Traçat exigent. **Hi haurà alguns camins eliminats d'alguna zona del mapa!**

C2- Nivell físic i tècnic mig, Traçat moderat destinat a participants iniciats amb escreix.

C3- Nivell bàsic pensat per adults que volen iniciar-se.

C4- Nivell bàsic i primari pensat per nens que volen iniciar-se

---

## DISTÀNCIES I CONTROLS

Properament els concretarem. Els temps guanyadors dels C1 i C2 serà de 50', i el C3 de 30'.

---

En cas d'abandó cal comunicar-ho a l'organització (preferiblement a l'arribada). Això facilita el control de tots els participants.

# Popular Lliga Nord 2016 SANT BARTOMEU DEL GRAU

## PARTICIPACIÓ

L'orientació és un esport que es practica en solitari. Tantmateix la **Lliga Nord**, per promoure la promoció i difusió, en permetem la participació en grup en els circuits C3 i C4.

Per participar en grup TOTHOM ha d'estar inscrit (i assegurat). S'entregarà un mapa per component.

Els adults/responsables que "acompanyin" als nens en el circuit C4 no cal que s'inscriguin però ho faran sota la seva responsabilitat.

La sortida és amb base START. L'Organització procurarà per uns intervals adequats entre participants del mateix circuit.

Tothom que participi a la prova accepta aquest reglament i procurarà per un comportament esportiu exemplar. Qui no compleixi aquests requisits serà desqualificat i invitat a marxar.

## INSCRIPCIONS

Obertes a partir del dijous 18 de febrer i fins el dijous 3 de març de 2016.

El mateix dia de la cursa s'admetran inscripcions amb recàrrec (en els circuits C1 i C2) fins a exhaurir les còpies de mapes.

Cal omplir el formulari a l'enllaç:

<http://o.unioexcursionistavic.org>

El pagament es farà en directa el dia de la cursa.

Tothom que participi haurà de tenir vigent la targeta federativa FCOC. S'haurà de presentar a l'organització. Qui no en tingui haurà de tramitar la temporal d'un dia.

## PREUS

| QUOTA D'INSCRIPCIÓ | Federats | No Federats (inclou assegurança) | Socis UE Vic |                                  |
|--------------------|----------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|
|                    |          |                                  | Federats     | No Federats (inclou assegurança) |
| 18 anys o més      | 6,00€    | 11,00€                           | 3,00€        | 8,00€                            |
| Menors de 18 anys  | 3,00€    | 8,00€                            | 2,00€        | 7,00€                            |

**Recàrrec de 3,00 els inscrits al C1 i C2 el mateix dia de la cursa**

**LLOGUER DE PINÇA SPORTIDENT: 0,00€**

**En cas de pèrdua o danys a la pinça Sportident caldrà abonar-la: 15,00 la plana. 40,00 la SI8.**

# Popular Lliga Nord 2016 SANT BARTOMEU DEL GRAU

---

## INFORMACIÓ DE LA UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

Si voleu estar sempre informats de les activitats i curses que organitzem podeu consultar el nostre web <http://o.unioexcursionistavic.org> o bé clicar "m'agrada" a la pàgina de facebook de la secció <https://www.facebook.com/pages/Secci%C3%B3-d'Orientaci%C3%B3-Uni%C3%B3-Excursionista-de-Vic/132297533585943>

Per qualsevol informació podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a través del nostre correu electrònic: [popularsantbartomeugrau@gmail.com](mailto:popularsantbartomeugrau@gmail.com)

**Us esperem, sereu benVICguts!**

---