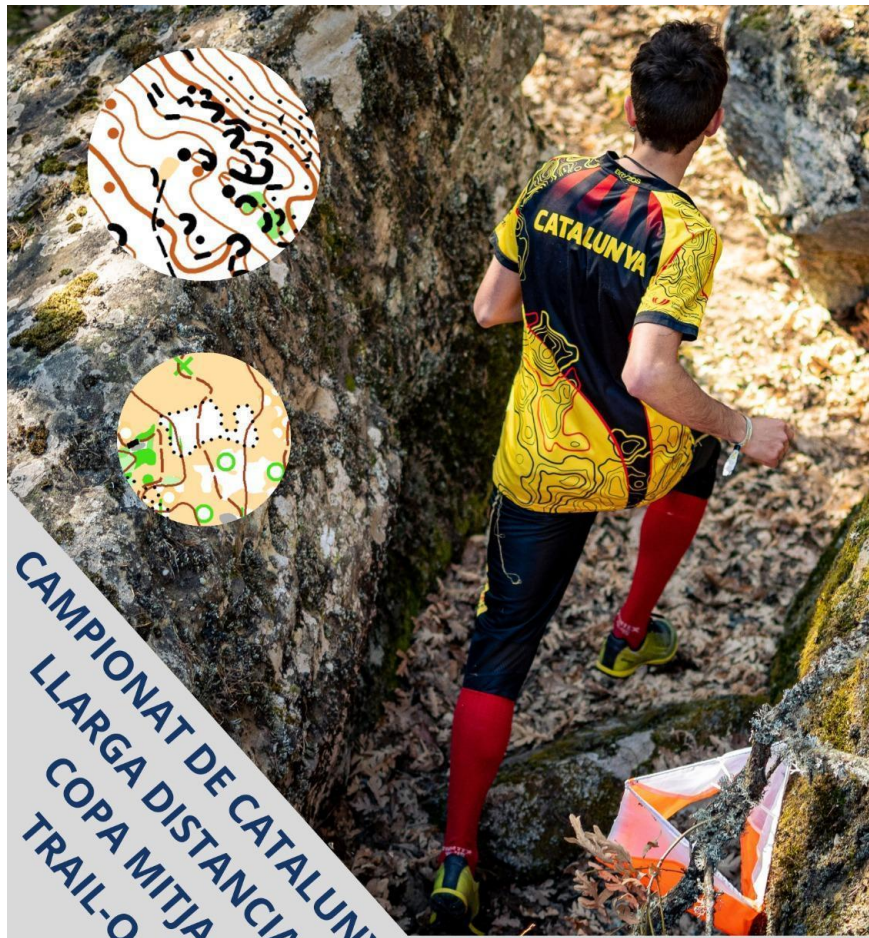


# BUTLLETÍ INFORMATIU 2

## 2 dies de Collsacabra



**CAMPIONAT DE CATALUNYA  
LLARGA DISTANCIA  
COPA MITJA  
TRAIL-O**

**7 I 8 D'OCTUBRE**

**DOS DIES**

**COLLSACABRA**

 **Secció d'Orientació**  
Unió Excursionista de Ve

 **GOxtreme**

 **Generalitat  
de Catalunya**

 **esportcat**

 **FCOC**  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

## ÍNDIX

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ÍNDIX.....                                                                                     | 2  |
| 1. PRESENTACIÓ I ORGANITZACIÓ .....                                                            | 3  |
| 1.1. ORGANITZACIÓ.....                                                                         | 3  |
| 1.2. REGLAMENT .....                                                                           | 4  |
| 2. PROGRAMA I UBICACIONS .....                                                                 | 4  |
| 2.1. PROGRAMA .....                                                                            | 4  |
| 2.2. UBICACIONS .....                                                                          | 5  |
| 2.3. PARKING .....                                                                             | 6  |
| 3. INSCRIPCIONS I CATEGORIES.....                                                              | 7  |
| 4. RECEPCIÓ.....                                                                               | 8  |
| 4.1. LLISTAT D'INSCRITS I HORES DE SORTIDA .....                                               | 8  |
| 4.2. CRONOMETRATGE .....                                                                       | 8  |
| 4.3. LLOGUER PINCES SPORTIDENT.....                                                            | 8  |
| 4.4. RESULTATS EN DIRECTE .....                                                                | 8  |
| 5. INFORMACIÓ TÈCNICA .....                                                                    | 9  |
| 5.1. MITJA DISTÀNCIA - L'ESQUIROL (DISSABTE 7 OCT).....                                        | 9  |
| 5.2. COPA CATALANA TRAIL – O SPRINT (TARDA DISSABTE 7 OCT) .....                               | 11 |
| 5.3. CAMPIONAT DE CATALUNYA DE LLARGA DISTÀNCIA - ROQUES ENCANTADES (MATÍ DIUMENGE 8 OCT)..... | 12 |
| 7. SERVEIS.....                                                                                | 14 |
| 8. ENTREGA DE PREMIS.....                                                                      | 15 |
| 9. ORGANITZACIÓ I COL·LABORADORS .....                                                         | 15 |

## 1. PRESENTACIÓ I ORGANITZACIÓ

El cap de setmana del 7 i 8 d'octubre tindrem la primera edició dels DOS DIES DE COLLSACABRA! Dues curses, de mitja i llarga distància respectivament, puntuables per a la Copa Catalana a Peu 2023, i una cursa de Trail-O sprint, puntuable per a la Copa Catalana de Trail-O 2023.

La cursa de diumenge al matí també puntuarà com a Campionat de Catalunya de Llarga distància.

### 1.1. ORGANITZACIÓ

La organització de les proves es durà a terme pels clubs UEVic i GoXtreme de manera conjunta.

Comitè Organitzador dissabte matí (UEVic):

Pàgina web: <http://o.unioexcursionistavic.org/>

Email: [coesquirol2023@gmail.com](mailto:coesquirol2023@gmail.com)

| Director/a Cursa                      | Miquel Marimon                                                                                          |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jurat Tècnic</b>                   | Joana Marttí (corredora elit)<br>Marc Canals (corredor no elit)<br>Assumpció Térmens (corredor no elit) |
| <b>Cartografia</b>                    | Xevi Arumí, Ivan Catllà i Jordi Sales                                                                   |
| <b>Actualització i ampliació 2023</b> | Jordi Sales                                                                                             |
| <b>Traçats</b>                        | Jordi Moragas                                                                                           |
| <b>Sportident</b>                     | Berta Meseguer                                                                                          |
| <b>Responsable Sortides</b>           | Juli Serrat                                                                                             |
| <b>Responsable de Meta</b>            | Jordi Serra                                                                                             |
| <b>Responsable de Camp</b>            | Jordi Sales                                                                                             |
| <b>Inscripcions/Recepció</b>          | Melibea Quintana                                                                                        |

Comitè Organitzador dissabte tarda i diumenge matí (GoXtreme):

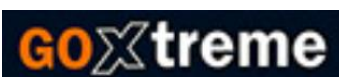
Pàgina web: <https://goxtreme.cat/>

Email: [info@goxtreme.cat](mailto:info@goxtreme.cat)

Telèfon de contacte: +34 606 86 18 11

Campionat de Catalunya de Llarga distància:

| Director/a Cursa                             | Roger Virgili                                                                                |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jurat Tècnic</b>                          | Ona Ràfols (corredora elit)<br>Xus Lloro (corredor no elit)<br>Narcís Pou (corredor no elit) |
| <b>Cartografia</b><br><b>Actualitzat per</b> | Mario Rodríguez<br>Santi Guillen i Roger Virgili                                             |
| <b>Traçats</b>                               | Roger Virgili i Marc Serrallonga                                                             |
| <b>Sportident</b>                            | Guillem Serrallonga                                                                          |
| <b>Responsable de Sortides</b>               | Santi Guillen                                                                                |
| <b>Responsable de Meta</b>                   | Oriol Serrallonga                                                                            |
| <b>Responsable de Camp</b>                   | Roger Virgili                                                                                |
| <b>Inscripcions/Recepció</b>                 | Assumpta Arqués                                                                              |



**Secció d'Orientació**  
Unió Excursionista de Vic

Trail-O Sprint:

| Coordinador/a i director de cursa | Guillem Serrallonga Rosell |
|-----------------------------------|----------------------------|
| <b>Jurat tècnic</b>               | Mercè Miguel<br>Gemma Solé |
| <b>Cartografia</b>                | Santi Guillen              |
| <b>Actualitzat per</b>            | Guillem Serrallonga        |
| <b>Traçats</b>                    | Guillem Serrallonga        |
| <b>Cronometratge</b>              | Guillem Serrallonga        |

## 1.2. REGLAMENT

Per a totes dues curses a Peu, se seguirà el reglament oficial de competició de Copa Catalana a Peu 2023, publicat a la web de la FCOC. [Link reglament a Peu](#). I per a la cursa de Trail-O se seguirà el reglament oficial de competició de Trail-O 2023, publicat a la web de la FCOC. [Link reglament Trail-O](#).

Per a qualsevol reclamació hi haurà fulls de reclamació en el mateix centre de competició a disposició dels/les esportistes.

## 2. PROGRAMA I UBICACIONS

### 2.1. PROGRAMA

Programa general:

| DIA                           | PROGRAMA                                | UBICACIÓ                                       |
|-------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Dissabte matí 7/10/23</b>  | CCO Mitja distància                     | Pavelló Municipal de L'Esquirol                |
| <b>Dissabte tarda 7/10/23</b> | Trail-O Sprint                          | Santuari de la Salut (Sant Feliu de Pallerols) |
| <b>Diumenge matí 8/10/23</b>  | Campionat CATALUNYA<br>Llarga distància |                                                |

Programa en detall:

#### **Dissabte 7 d'octubre:**

9:00 Obertura Centre de Competició i Recepció corredors/es

10:00 Inici sortides Categories Oficial i Explicació Categories Iniciació

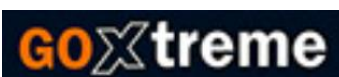
10:45 Inici sortides Categories Iniciació

12:30 Últimes sortides

14:30 Tancament meta

15:55 Obertura Centre de Competició i Recepció corredors/es a Roques Encantades

16:00 Inici sortides Trail-O Sprint



16:30 Últimes sortides

17:00 Tancament meta

**Diumenge 8 d'octubre:**

8:00 Obertura Centre de Competició i Recepció corredors/es

9:00 Inici sortides Categories Oficial i Explicació Categories Iniciació

9:30 Inici sortides Categories Iniciació

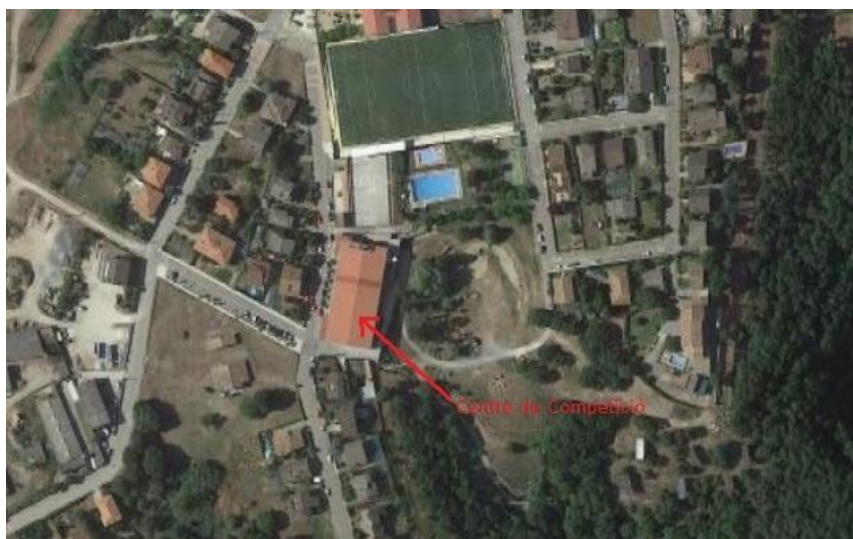
11:00 Últimes sortides

13:00 Entrega de premis

13:30 Tancament meta

## 2.2. UBICACIONS

Ubicació CC Dissabte mitja distància: [Centre de Competició](#)



Ubicació CC Trail-O i Diumenge llarga distància: [Centre de competició](#)



## 2.3. PARKING

### Pàrking dissabte:

Aparcament pels carrers del poble de l'Esquirol. Respecteu els guals.

Les nits de divendres 6 i dissabte 7 es podrà pernoctar a l'Esquirol a l'espai que hi ha entre els Carrers del Nord, Bellmunt i el Passeig de les Gorgues. [Enllaç àrea per pernoctar.](#)

Procureu deixar l'espai tant net com l'heu trobat



### Pàrking Trail-O i diumenge:

#### IMPORTANT!!!

El parking es farà al mateix Santuari, i un cop estigui ple, al llarg de la carretera: [Enllaç parking](#)

Distància del pàrking al centre de competició: entre 0m i 1'3km (al llarg de la carretera).

El parking és molt petit!! Agraïrem que pugueu cotxes plens per evitar que es col·lapsi. Hi ha diferents pobles abans de pujar cap al Santuari de la Salut on podeu fer reagrupament de cotxes: Sant Feliu e Pallerols, Sant Esteve d'en Bas, Rupit o al Coll de Condreu.

Per raons obvies d'espai, les **autocaravanes NO podran accedir al centre de competició**, ni per estacionar ni per dormir.

Àrees per a pernoctar i estacionar les autocaravanes per a la cursa de dissabte:

- Al CC de dissabte de la Copa Catalana de Mitja distància
- [Àrea d'autocaravanes Rupit](#): parking de pagament
- [Parking i àrea d'autocaravanes Sant Feliu de Pallerols](#)
- [Àrea d'autocaravanes de la Vall d'en Bas](#)
- [Coll de Condreu](#): pàrking de pagament per a 10 caravanes. Si es vol pernoctar en aquest pàrking avisar a la organització a través de l'email [info@goxtreme.cat](mailto:info@goxtreme.cat) per reservar plaça.
  - Te un cost de 5 euros. Dissabte tarda/vespre un organitzador vindrà a l'aparcament a fer el cobrament i donar un tiquet que cal posar al vidre de la autocaravana/furgo.
  - Diumenge un cotxe de l'organització farà viatges des del coll al Santuari en cas que no s'hagi trobat com arribar-hi.

### 3. INSCRIPCIONS I CATEGORIES

Totes les inscripcions s'hauran de fer a través de l'aplicatiu de CRONOTIME, i s'han de formalitzar cada cursa per separat.

<https://www.cronotime.net/new/ca/index.php>

- Dissabte Matí: Copa Catalana Mitja: <http://www.cronotime.net/new/ca?c=251>
- Dissabte Tarda: Copa Catalana Trail-O Sprint: <http://www.cronotime.net/new/ca?c=250>
- Diumenge Matí: Campionat de Catalunya Llarga: <http://www.cronotime.net/new/ca?c=249>

**Cursa dissabte matí:** Les inscripcions es tancaran el dijous 28 de setembre a les 23:59. A partir d'aleshores no s'admetran inscripcions fins el dia de la cursa. El dia de la cursa es podran realitzar inscripcions amb un recàrrec de 5€ fins que s'exhaureixin els mapes extres.

**Curses dissabte tarda i diumenge matí:** Les inscripcions es tancaran el dilluns 2 d'octubre a les 23:59. A partir d'aleshores no s'admetran inscripcions fins el dia de la cursa.

El dia de la cursa es podran realitzar inscripcions amb un recàrrec de 5€ fins que s'exhaureixin els mapes extres. Si algú té la intenció de formalitzar la inscripció el dia de la cursa, es recomana que envii un correu a [info@goxtreme.cat](mailto:info@goxtreme.cat) per tal de tenir una previsió de mapes, sobretot per a la trail-o. Cal notar que enviar un correu no serveix per a reservar mapa.

| INSCRIPCIONS PEU [2]                                         | Lloguer Xip | Preu inscripció | Descompte federat [1] | Descompte TRAM 1 [3] [4] |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------------|--------------------------|
| HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65 | 5,00 €      | 23,00 €         | -5,00 €               | -5,00 €                  |
| HD12, HD14, HD14B, HD16, HD16B, HD18                         | 5,00 €      | 12,50 €         | -1,50 €               | -5,00 €                  |
| HD10, Encintat                                               | 5,00 €      | 11,50 €         | -1,50 €               | -5,00 €                  |
| Circuit vermell (= HD21B). [5]                               | 3,00 €      | 23,00 €         | -5,00 €               | -5,00 €                  |
| Circuit taronja (= iniciació adult). [6]                     | 0,00 €      | 18,00 €         | -5,00 €               | -5,00 €                  |
| Circuit groc (= iniciació nens). [6]                         | 0,00 €      | 11,50 €         | -1,50 €               | -5,00 €                  |

| INSCRIPCIONS TRAIL-O        | Lloguer Xip | Preu inscripció | Descompte federat [1] |
|-----------------------------|-------------|-----------------|-----------------------|
| Adult (a partir de 15 anys) | 5,00 €      | 13,00 €         | -5,00 €               |
| Infantil (fins a 14 anys)   | 0,00 €      | 4,00 €          | -1,50 €               |

Per a les categories oficials i no oficials, se seguirà el criteri d'edat publicat a la FCOC. [Link](#).



**FCOC**  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

**GOXtreme**



**Secció d'Orientació**  
Unió Excursionista de Vic

Per a la Trail-O Sprint, hi haurà un recorregut únic (ÈLIT), i dues possibles categories:

- PARA ÈLIT: Categoría Absoluta Paralímpica. Cal un certificat mèdic per a inscriure's en aquesta categoria, que caldrà enviar per correu a [info@goxtreme.cat](mailto:info@goxtreme.cat).
- OPEN ÈLIT: Categoría Absoluta Oberta. No hi ha distinció ni d'edat ni de sexe.

Per a qualsevol incidència en les inscripcions del dissabte al matí contacteu a [coesquirol2023@gmail.com](mailto:coesquirol2023@gmail.com) i les de dissabte tarda i diumenge a [info@goxtreme.cat](mailto:info@goxtreme.cat)

## 4. RECEPCIÓ

**NO hi haurà DORSALS en cap de les tres curses!**

Per a qualsevol incidència es gestionaran junt als tècnics sportident en les carpes situades al costat de la recepció.

### 4.1. LLISTAT D'INSCRITS I HORES DE SORTIDA

El llistat d'inscrits i les hores de sortida, ordenats per clubs i categories, el podreu trobar a les webs dels clubs; tanmateix, s'enviaran també a través de la llista de distribució de clubs de la FCOC.

### 4.2. CRONOMETRATGE

El control del temps es farà mitjançant el sistema SPORTident per a totes les curses. Cada corredor haurà de portar la seva pròpia pinça. Si algun corredor no disposa de pinça Sportident la podrà llogar a la organització.

Les fites estaran disponibles amb el sistema AIR+.

### 4.3. LLOGUER PINCES SPORTIDENT

En cas de no disposar de pinça personal, el corredor/a podrà llogar-la a la organització, a les carpes de secretaria. El preu de lloguer de la pinça el podeu trobar a l'apartat d'inscripcions i categories. Caldrà deixar un DNI o 50€ com a fiança.

Les pines de lloguer seran SICard8 o SICard9, però en cap cas SIAC AIR+.

### 4.4. RESULTATS EN DIRECTE

Tant dissabte com diumenge es disposarà de pantalles de resultats en directe als diferents CC i, addicionalment, es publicaran també en el format estàndard a les webs dels dos clubs tant els resultats de cada cursa individualment com la suma dels dos dies.

Per a la Trail-O, es publicaran els resultats tant aviat com sigui possible.

A més a més, diumenge es durà a terme una prova pilot per a reduir l'ús del paper tèrmic (els tiquets de parcials), ja que és un producte força contaminant.

- Al descarregar NO s'imprimirà cap tiquet de parcials.
- Al costat de descàrregues hi haurà una pantalla que mostrarà els temps dels corredors que hagin descarregat recentment (cada 15 segons s'actualitzarà la pantalla amb les noves dades). Per tant, els corredors podran conèixer el temps i estat de classificació just després de descarregar.
- Cada pocs minuts s'actualitzarà a la web de go-xtreme un html amb els resultats parcials, i tota la informació de posicions i de diferències de temps respecte el millor parcial de cada tram.
- S'habilitarà un QR a la zona de resultats per a poder accedir fàcilment a la web dels resultats parcials, així com el link que estarà disponible a la web de [goxtreme.cat](http://goxtreme.cat).
- Qui vulgui o necessiti (per el motiu que sigui) imprimir el tiquet habitual de parcials, ho podrà fer lliurement (màx 1 tiquet per corredor). S'habilitarà una base de descàrregues juntament amb la impressora tèrmica a recepció o zona de resultats (a determinar segons logística).

## 5. INFORMACIÓ TÈCNICA

### 5.1. MITJA DISTÀNCIA - L'ESQUIROL (DISSABTE 7 OCT)

La sortida es trobarà a uns 20 minuts caminant en baixada. del CC. El camí estarà encintat fins la sortida. La meta es trobarà a uns 40 minuts caminat fins el CC (en pujada). Hi haurà avituallament d'aigua a la línia d'arribada.

El camí fins a la sortida coincideix en la major part amb el de tornada. De cara a l'organització de pares i mares amb els més petits podeu tenir un punt de trobada a la zona de sortides, molt propera al Mas la Bertrana (a uns 20 minuts del CC).

#### Mapa:

Nom del mapa: Les Gorgues l'Esquirol.

Cartografiat l'any 2005, actualitzat i ampliat l'estiu del 2023.

Escala:1:10.000 Equidistància: 5m

Cartografia: Xevi Arumí, Ivan Catllà i Jordi Sales Revisió i ampliació 2023: Jordi Sales

#### Terreny i comentaris traçador:

Territori on hi predominen els semioberts, hi ha singulars zones de verd intents en els tàlvegs profunds, en els quals els passos de vaques hi són presents i en permeten el pas (reflexat amb els símbols 407 i 409). Hi ha molta presència de llosa de marga, que en molts casos s'ha expressat en el símbol d'obert rústic (403). El micro relleu també és molt protagonista de la zona.

El mapa és originària de fa anys, s'ha revisat i actualitzat segons la normativa actual en tot allò possible respectant el criteri dels cartògrafs originals.

Tingueu en compte que hi ha una zona del mapa amb vaques pasturant. Mireu d'evitar passar a prop d'elles. També hi ha filats elèctrics. Si us plau, si en trenqueu algun feu-nos-ho saber a l'arribada. Demanem la màxima cura en aquest aspecte per poder seguir utilitzant aquest terreny en el futur.

Distància i desnivells:

|                       | DISTÀNCIA | DESNIVELL | CONTROLS | ESCALA   |
|-----------------------|-----------|-----------|----------|----------|
| <b>H-D10</b>          | 2.090 m   | 50        | 14       | 1:7500   |
| <b>H-D12 / H-D14B</b> | 2.460 m   | 70        | 15       | 1:7500   |
| <b>D14 / D16B</b>     | 3.050 m   | 80        | 17       | 1:7500   |
| <b>H14 / H16B</b>     | 3.410 m   | 90        | 20       | 1:7500   |
| <b>D16</b>            | 3.050 m   | 110       | 21       | 1:10.000 |
| <b>H16</b>            | 4.300 m   | 120       | 23       | 1:10.000 |
| <b>D18</b>            | 4.380 m   | 125       | 23       | 1:10.000 |
| <b>H18</b>            | 4.600 m   | 155       | 26       | 1:10.000 |
| <b>D20</b>            | 4.380 m   | 125       | 23       | 1:10.000 |
| <b>H20</b>            | 4.600 m   | 155       | 26       | 1:10.000 |
| <b>H21A</b>           | 4.190 m   | 120       | 21       | 1:10.000 |
| <b>D21A</b>           | 3.410 m   | 90        | 20       | 1:10.000 |
| <b>HE</b>             | 5.190 m   | 120       | 21       | 1:10.000 |
| <b>DE</b>             | 4.660 m   | 155       | 25       | 1:10.000 |
| <b>H35</b>            | 4.770 m   | 140       | 25       | 1:10.000 |
| <b>D35</b>            | 4.100 m   | 130       | 24       | 1:10.000 |
| <b>H40</b>            | 4.170 m   | 125       | 24       | 1:10.000 |
| <b>D40</b>            | 3.660 m   | 120       | 22       | 1:10.000 |
| <b>H45</b>            | 4.090 m   | 115       | 21       | 1:7500   |
| <b>D45</b>            | 3.840 m   | 110       | 22       | 1:7500   |
| <b>H50</b>            | 3.840 m   | 110       | 22       | 1:7500   |
| <b>D50</b>            | 3.240 m   | 90        | 19       | 1:7500   |
| <b>H55</b>            | 3.240 m   | 90        | 19       | 1:7500   |
| <b>D55</b>            | 2.930 m   | 80        | 20       | 1:7500   |
| <b>H60</b>            | 2.930 m   | 80        | 20       | 1:7500   |
| <b>GROC</b>           | 2.090 m   | 50        | 14       | 1:7500   |
| <b>TARONJA</b>        | 2.460 m   | 70        | 15       | 1:7500   |
| <b>VERMELL</b>        | 3.050 m   | 80        | 17       | 1:7500   |

## 5.2. COPA CATALANA TRAIL – O SPRINT (TARDA DISSABTE 7 OCT)

Serà una Trail-O modalitat Sprint, que constarà d'una zona cronometrada i un petit recorregut. La sortida es trobarà al costat del centre de competició i pàrquing (a menys de 50m).

|                                     | ZONA CRONOMETRADA            | RECORREGUT                                  |
|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Tasques (Fites)</b>              | 4                            | 15                                          |
| <b>Opció</b>                        | A / Z                        | A / Z                                       |
| <b>Distància</b>                    | ~ 5 m                        | ~ 300 m                                     |
| <b>Desnivell</b>                    | 0 m                          | Negatiu                                     |
| <b>Temps límit</b>                  | 2min<br>[ 4 · 30 s = 120 s ] | 30min<br>[ 15 · 1 min + 3 · 3 min + 6 min ] |
| <b>Respostes<br/>Fora de Temps</b>  | En Blanc [ X ]               | Resposta marcada [ A / Z ]                  |
| <b>Respostes<br/>En Blanc [ X ]</b> | Error                        | Error                                       |
| <b>Punts per encert</b>             | 0 p                          | 1 p                                         |
| <b>Punts per error</b>              | 0 p                          | 0 p                                         |
| <b>Temps per encert</b>             | 0 s                          | 0 s                                         |
| <b>Temps per error</b>              | (+) 30 s                     | 0 s                                         |
| <b>Punts per<br/>excés de temps</b> | 0 p                          | - 1 p / 3 min                               |
| <b>Cronometratge</b>                | SPORTident                   | SPORTident                                  |
| <b>Marcatge</b>                     | SPORTident                   | Manual                                      |
| <b>Escala</b>                       | 1:4000                       | 1:4000                                      |
| <b>Equidistància</b>                | 5 m                          | 5 m                                         |

Mapa:

Escala 1:4000, Equidistància 5m, Vegetació majoritàriament blanc.

Comentaris traçador:

Es recomana l'ús de gorra de sol, ja que en algun tram i coincidint amb la hora de la prova, el sol pot arribar a enlluernar i ser molest.

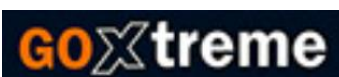
El terreny de la zona cronometrada serà de poc desnivell amb terrasses, vegetació majoritàriament obert (groc) amb algunes taques de vegetació (verds) i amb força presència d'elements rocosos (pedres, tallats, murs, ...).

El terreny del recorregut serà en una vessant de forta pendent, principalment bosc blanc i una gran abundància de roques, murs, tallats i talussos que exigiran alta concentració per a la lectura de mapa quasi bé en blanc i negre. Tant el recorregut com el terreny seran ombrívols però sovint la mirada anirà fixada en direcció al sol i és aquí on una gorra pot ser de gran ajuda.

Distància i desnivells:

La zona cronometrada es durà a terme en una zona plana d'uns 5 metres de llarg.

El recorregut serà de 300 metres per carretera i sempre de baixada. El desnivell serà molt suau.



### 5.3. CAMPIONAT DE CATALUNYA DE LLARGA DISTÀNCIA - ROQUES ENCANTADES (MATÍ DIUMENGE 8 OCT)

La sortida es trobarà a 800m aprox. del CC. Estarà indicat amb cintes com arribar del CC fins a la sortida. La meta es trobarà al mateix CC.

Hi haurà fita vista + pas d'espectadors, que estaran encintats. També estarà encintat de la 200 a meta. El símbol de meta en el mapa estarà desplaçat respecte a la realitat, degut al gran nombre d'elements junts (pas espectadors i meta). Els/les corredors/es han de seguir l'encintat de la 200 a la meta que hi haurà a la realitat.

Les categories H/D10, H/D12, H/D14B, CIRCUIT TARONJA i GROC, no tindran fita 200, la seva última fita serà la fita vista. Hauran de seguir tot l'encintat del pas d'espectadors, i quan aquest s'acabi, hi haurà un cartell que indicarà la meta. En aquest punt, els corredors/es d'aquestes categories hauran de desviar-se fins a la meta.

#### Imatges terreny:



#### Mapa:



#### Comentaris terreny i traçador:

El mapa de Roques Encantades es un mapa antic del club Go-xtrem, cartografiat al 2006 per Mario Rodriguez i actualitzat per l'ocasió per membres del club. L'última cursa oficial que s'hi va fer va ser el Campionat de Catalunya d'ultrallarga del 2011.

Es caracteritza per dues zones clarament diferenciables. En primer lloc la zona que li dona nom al mapa les "Roques Encantades", es una fageda en pendent, estreta i allargada amb gran quantitat de roques i pedres gegants, algunes amb formes peculiars on s'hi poden crear passadissos estrets entremig.

Per altre banda hi trobem una zona amb més desnivell amb turons, grans esperons/veguades i vessants de fagedes. Aquí hi han escasses pedres i caldrà fixar-se be amb el relleu per saber interpretar correctament les carboneres (mirar fotos).

Cal destacar que totes les categories tindran un pas d'espectadors clarament visible des del centre de competició, per generar cert espectacle. Hi haurà una fita, comuna per tots els circuits, just abans d'entrar dins del passadís encintat que creuarà el centre de competició. En aquesta fita hi podreu trobar un avituallament líquid (ampolletes d'aigua). Aquest serà l'únic avituallament en cursa, a banda de l'avituallament a meta. Per tant és recomanable portar aigua a sobre per a la cursa.

#### Distància i desnivells:

|                       | DISTÀNCIA | DESNIVELL | CONTROLS | ESCALA   |
|-----------------------|-----------|-----------|----------|----------|
| <b>H-D10</b>          | 1,6       | 40        | 6        | 1:7.500  |
| <b>H-D12 / H-D12B</b> | 2,1       | 95        | 8        | 1:7.500  |
| <b>H-D14/ H-D16B</b>  | 3,9       | 190       | 13       | 1:10.000 |
| <b>D16</b>            | 4,6       | 290       | 14       | 1:10.000 |
| <b>H16</b>            | 5,0       | 295       | 15       | 1:10.000 |
| <b>D18</b>            | 6,3       | 365       | 18       | 1:10.000 |
| <b>H18</b>            | 7,4       | 430       | 20       | 1:10.000 |
| <b>D20</b>            | 6,2       | 395       | 17       | 1:10.000 |
| <b>H20</b>            | 7,5       | 425       | 20       | 1:10.000 |
| <b>H21A</b>           | 7,4       | 430       | 20       | 1:10.000 |
| <b>D21A</b>           | 6,3       | 365       | 18       | 1:10.000 |
| <b>HE</b>             | 9,6       | 520       | 26       | 1:10.000 |
| <b>DE</b>             | 7,7       | 415       | 19       | 1:10.000 |
| <b>H35</b>            | 7,5       | 425       | 20       | 1:10.000 |
| <b>D35</b>            | 6,2       | 395       | 17       | 1:10.000 |
| <b>H40</b>            | 6,9       | 365       | 20       | 1:10.000 |
| <b>D40</b>            | 5,5       | 270       | 16       | 1:10.000 |
| <b>H45</b>            | 5,9       | 275       | 18       | 1:10.000 |
| <b>D45</b>            | 4,6       | 250       | 14       | 1:10.000 |
| <b>H50</b>            | 5,5       | 270       | 17       | 1:10.000 |
| <b>D50</b>            | 4,3       | 190       | 16       | 1:10.000 |
| <b>H55</b>            | 4,6       | 250       | 14       | 1:7.500  |
| <b>D55</b>            | 3,8       | 220       | 11       | 1:7.500  |
| <b>H60</b>            | 4,3       | 190       | 16       | 1:7.500  |
| <b>GROC</b>           | 1,4       | 40        | 6        | 1:7.500  |
| <b>TARONJA</b>        | 2,0       | 85        | 7        | 1:7.500  |
| <b>VERMELL</b>        | 4,8       | 295       | 15       | 1:10.000 |

## 7. SERVEIS

### Ambulància:

Hi haurà ambulància estacionada al mateix centre de competició tant dissabte com diumenge.

### Avituallament:

Els dos dies hi haurà avituallament a l'arribada. Diumenge també hi haurà avituallament en cursa.

Per reduir els residus no hi haurà gots de plàstic. Us demanem que porteu el vostre got o recipient.

### Guarderia:

El dissabte a l'Esquirol hi haurà servei de guarderia que es durà a terme de 10:00 a 13:00 h. I el diumenge a Roques Encantades hi haurà també servei de guarderia entre les 9:00 i les 12:30.

Es prega als pares que deixin els nens el menor temps possible. És per això que es facilitarà la sortida separada dels pares i mares que ho vulguin.

### Lavabos i dutxes:

El dissabte disposarem dels lavabos del Pavelló Municipal de l'Esquirol.

Per diumenge disposarem dels lavabos del Restaurant- Hotel Santuari de la Salut. No hi haurà dutxes.

### Allotjament/ Restaurant/Bar:

El dissabte, a la població de l'Esquirol hi ha diversos bars i restaurants. En el pavelló municipal també hi ha un bar. Podeu trobar els diferents serveis al lloc web de l'ajuntament:

<https://www.lesquirol.cat/ca/arees/comercos-serveis>

Diumenge, l'hotel més pròxim a la zona de competició és el **Restaurant - Hotel Santuari de la Salut**, ubicat al final de la carretera C-153, Km 40, 17174 Sant Feliu de Pallerols, Girona. On els participants i/o familiars que ho desitgin podran gaudir de les habitacions i oferta de restaurant.



Podeu consultar la seva web així com les seves instal·lacions, restauració i preus en el següent enllaç:

<https://www.santuarilasalut.com/>

I podeu contactar amb ells per a fer reserves a [info@santuarilasalut.com](mailto:info@santuarilasalut.com) o al telèfon +34 972 44 40 06.

## 8. ENTREGA DE PREMIS

Hi haurà premis dels Dos dies de Collsacabra, on puntuarà la mitja de dissabte i el Campionat de Catalunya de llarga de diumenge.

També hi haurà entrega de medalles per al primer i la primera classificat/da a categories elit, i premi per al conjunt dels tres primers elit del Campionat de Catalunya de Llarg.

Per la cursa de Trail-O també hi haurà premis pels 3 primers de la categoria elit.

L'entrega de premis de totes les curses es farà conjunta diumenge al migdia.

## 9. ORGANITZACIÓ I COL·LABORADORS

Aquests 2 dies estan organitzats per la col·laboració dels clubs UEVic i GoXtreme de la FCOC, amb el suport dels Ajuntaments de l'Esquirol i Sant Feliu de Pallerols.

