

## **DISSABTE:**

### **CAMPIONAT DE CATALUNYA ESPRINT (HOMES I DONES ÈLIT) CURSA ESPRINT PUNTUABLE PER COPA CATALANA PER LA RESTA DE CATEGORIES**

#### RECEPCIÓ DELS PARTICIPANTS, ENTREGA DE PITRALLS I QUARANTENA

La zona d'aparcament no estarà regulada per part de l'organització. Si us plau, col·loqueu els cotxes racionalment, no sobra gens d'espai.

La recepció estarà situada al Parc de l'Arbreda de Begur.

Tant la recepció com la zona de quarantena s'obriran a les 16:00h i es tancaran a les 16:50h.

El pitrall té validesa pels dos dies del III Trofeu Costra Brava; conserveu-lo per l'endemà.

L'organització no facilitarà imperdibles, recordeu de dur-vos els vostres!

La zona de quarantena serà el propi Parc de l'Arbreda.



**Tots els corredors que a partir de les 16:50h es trobin fora de la zona de quarantena NO podran participar a la cursa.**

La zona de quarantena no és un recinte tancat: des de l'organització us demanem que respecteu el confinament i l'horari de la quarantena (apel·lem a la vostra esportivitat; no obstant, no dubtarem en desqualificar qualsevol corredor de qui ens consti una infracció). A recepció hi haurà explícitament indicades les àrees permeses i les prohibides.

Dintre de la mateixa zona de quarantena hi ha fonts d'aigua potable i lavabos públics.

Hi haurà Servei de Guarderia.



-  [Recepció cursa dissabte](#)  
A partir de les 16h.
-  ["Quarantena" dissabte 3](#)  
Zona d'espera dels corredors

(Podeu consultar el Google Map a la pàgina web de Grions)

#### PRE-SORTIDA I SORTIDA

Les sortides seran a partir de les 17:30h.

La pre-sortida es farà 10 minuts abans de l'hora de sortida assignada a cada corredor (la primera pre-sortida es donarà a les 17:20h).

El tram entre la pre-sortida i la sortida estarà degudament senyalitzat amb cintes.

#### CURSA ESPRINT

El poble de Begur està en plena temporada turística: des de l'organització us preguem que sigueu respectuosos amb els vianants.

La zona de cursa està oberta al trànsit, aneu amb compte.

En les categories HE, DE, H35, H21A i H20 s'ha previst un pas obligatori per creuar un carrer especialment transitat. Aquest tram s'ha neutralitzat -el parcial entre les fites prèvia i posterior al

pas no es considerarà temps de cursa-, però tampoc es permetrà que cap corredor l'aprofiti per recuperar forces ni per estudiar el mapa. A tal efecte, l'organització vigilarà el pas i desqualificarà els corredors que no es comportin esportivament.

En el mapa estan degudament marcades les zones prohibides i els elements que, d'acord amb la reglamentació d'esprint, són infranquejables. A més, s'han explicat en format de llegenda al mapa. L'organització serà molt estricta en el seu compliment.

Un cop finalitzada la cursa, caldrà entregar el mapa a l'arribada i seguir la ruta assenyalada per tornar al Parc de l'Arbreda.

Al Parc es descarregarà la pinça SportIdent, s'entregaran els parcials i s'oferirà avituallament sòlid i líquid.

Novament, apel·lem a la vostra esportivitat perquè al Parc, en cas de creuar-se corredors que ja hagin corregut amb altres que encara poguessin haver de "pre-sortir", no es creui informació sobre la cursa.

En cas d'abandonament, cal notificar-ho a la zona de recepció / descàrrega.

## INFORMACIÓ TÈCNICA

Mapa: "Begur", mapa nou.  
Realitzat el març de 2010 per Robert Micek i Roman Horky.  
Especificacions d'esprint.  
Escala 1:4.000 per a totes les categories.

Terreny: Urbà amb zones rústiques.  
Desnivells moderats a forts.

Categoria	Distància	Desnivell	Nº controls
HE	2.500 m	115 m	19
DE	2.100 m	110 m	21
D12	1.100 m	45 m	8
D14	1.100 m	45 m	8
D16	1.500 m	80 m	13
D18	1.700 m	85 m	13
D21A	1.900 m	110 m	16
D21B	1.500 m	80 m	13
D35	1.900 m	110 m	16
D40	1.700 m	85 m	13
D45	1.500 m	80 m	13
H12	1.100 m	45 m	8
H14	1.100 m	45 m	8
H16	1.500 m	80 m	13
H18	1.700 m	85 m	13
H20	2.000 m	110 m	19
H21A	2.000 m	110 m	19
H21B	1.600 m	70 m	13
H35	2.100 m	120 m	19
H40	1.900 m	110 m	16
H45	1.700 m	85 m	13
INI ADULTS	score	-	16
INI NENS	600 m	30 m	8

Directors de cursa: J.R. Fornaguera i Àngel Pi  
Responsables d'Identificació: Àngel Pi i Ignasi de Mingo  
Traçats: J.R. Fornaguera i Àngel Pi  
Controlador FCOC: Jordi Sales (U.E.Vic)  
Jurat tècnic: Berta Messeguer (U.E.Vic, DE) i Lluís Ferrer (BO, HE)

## RECOMANACIONS

Només les categories INI NENS, D12, H12, D14 i H14 tenen traçats íntegrament urbans. Per la resta de categories, la cursa transcorrerà per asfalt/carrers i terreny rústic: aconsellem el calçat mixte.

## ENTREGA DE PREMIS

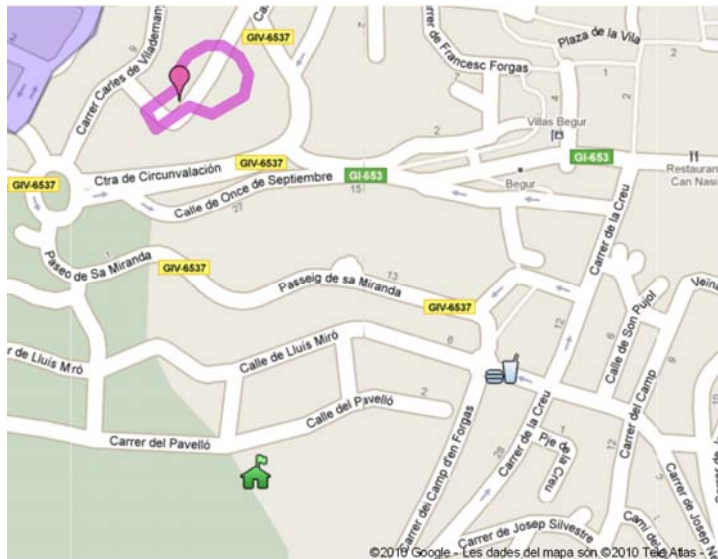
L'entrega de trofeus del Campionat de Catalunya en modalitat Esprint (categories HE i DE) es farà a les 19:30h al Parc de l'Arbreda.

Totes les categories puntuaran de cares al III Trofeu Costa Brava, que es resoldrà el diumenge en la cursa de llarga distància.

Totes les categories puntuaran també per Copa Catalana.



## "SUELO DURO"

S'ha habilitat el pavelló poliesportiu municipal de Begur per dormir i d'utxar-se.



El pavelló s'obrirà a les 20:00h.

L'organització supervisarà l'accés al pavelló (federats i/o acompanyants orientadors que ho sol·licitin).

-  "Suelo duro"  
Pavelló poliesportiu de Begur.  
Obert a partir de les 20h. de dissabte
-  Supermercat

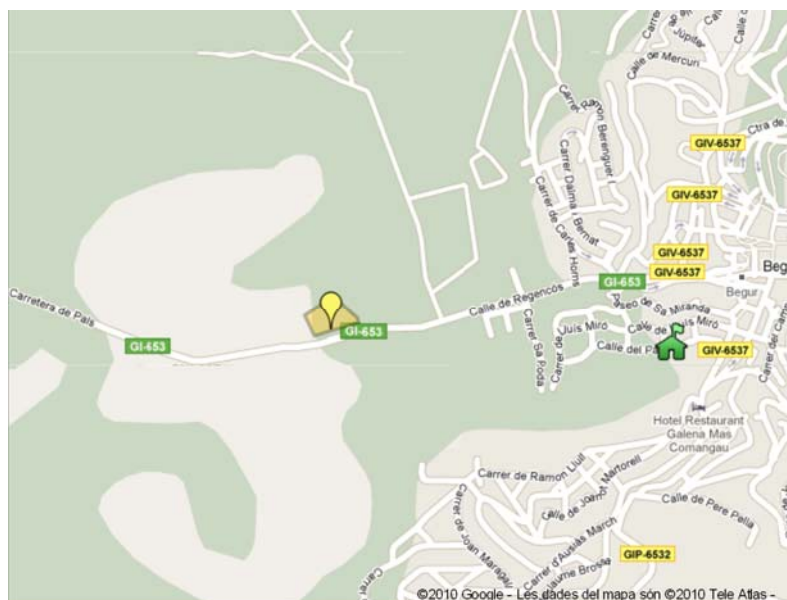
## **DIUMENGE:**

### **CURSA DE LLARGA DISTÀNCIA PUNTUABLE PER COPA CATALANA**

#### RECEPCIÓ DELS PARTICIPANTS I ENTREGA DELS PITRALLS RESTANTS

La zona de recepció es troba tocant la carretera GI-653 ("carretera de Pals"), que enllaça Begur i Regencós.

La zona de recepció estarà indicada des de Regencós. Des de Begur, també hi haurà senyalització des del "Suelo Duro" (3 min. en cotxe).



(Podeu consultar el Google Map a la pàgina web de Grions)

La recepció s'obrirà a les 08:30h.

El pitrall és únic pels dos dies de competició; aquells que hagueu participat a la cursa del dissabte, recordeu conservar-lo.

L'organització no facilitarà imperdibles, no us oblideu de dur els vostres.

A la zona de recepció hi haurà lavabos químics.

Hi haurà Servei de Guarderia.

#### **SORTIDA I PRE-SORTIDA**

Hi haurà una pre-sortida 20 minuts abans de l'hora assignada - la distància fins a la sortida és de 20 minuts caminant.

La pre-sortida estarà ubicada al costat mateix de la recepció.

Les sortides seran a partir de les 09:30h (primeres pre-sortides a les 09:10h).

#### **INFORMACIÓ TÈCNICA**

**Mapa:** "Pals-Begur"  
Realitzat el 2006 per Mario Vidal i actualitzat el maig de 2010 per l'estaff de Grions.  
Escala 1:15.000, 1:10.000 o 1:7.500, segons categoria

Categoria	Distància	Desnivell	Nº controls	Escala
HE	10.200 m	350 m	21	1:15.000
DE	8.600 m	265 m	21	1:15.000
D12	2.000 m	60 m	9	1:7.500

D14	3.500 m	100 m	12	1:10.000
D16	4.500 m	135 m	12	1:10.000
D18	4.000 m	110 m	13	1:10.000
D21A	6.500m	195 m	14	1:10.000
D21B	4.500 m	135 m	12	1:10.000
D35	7.000 m	200 m	17	1:10.000
D40	4.800 m	150 m	12	1:10.000
D45	4.000 m	110 m	13	1:10.000
H12	2.000 m	60 m	9	1:7.500
H14	3.500 m	100 m	12	1:10.000
H16	4.500 m	135 m	12	1:10.000
H18	6.500 m	195 m	14	1:10.000
H20	7.000 m	200 m	17	1:10.000
H21A	8.000 m	235 m	14	1:15.000
H21B	5.800 m	175 m	13	1:10.000
H35	8.600 m	265 m	21	1:15.000
H40	7.000 m	200 m	17	1:10.000
H45	6.500 m	195 m	14	1:10.000
INI ADULTS	4.500 m	125 m	14	1:10.000
INI NENS	1.500 m	45 m	8	1:7.500

#### Terreny:

Pinedes i boscos mediterranis sobre antigues dunes, terra sorrenc.  
 Alternança de zones netes i ràpides amb zones de vegetació quasi impenetrable als turons.  
 Certes zones amb sotabosc ric i/o branques caigudes que alenteixen la velocitat de cursa.  
 Els camins de fondalades solen ser -en general- més sorrencs que els de vessant.  
 Zones de micro-relleu.  
 Desnivells suaus a moderats.

#### Criteris cartogràfics:

Les nevades del passat hivern no van fer molts estralls, però sí es poden trobar zones amb diversos arbres caiguts. En aquest cas, només s'han representat aquells que puguin amagar algun camí.  
 En zones amb nombrosos elements -especialment en el cas de murs- s'ha generalitzat la cartografia per facilitar la lectura del mapa.  
 En el mateix sentit, s'han omès els camins que discorren per sota les línies elèctriques.  
 Al mapa a escala 1:15.000 (per les categories HE, DE, H35 i H21A) no estan representats els pals de les línies elèctriques.

Directors de cursa: J.R. Fornaguera i Àngel Pi  
 Responsables SportIdent: Toni Serrallonga i Ignasi de Mingo  
 Traçats: J.R. Fornaguera, Àngel Pi i Anna Torrent  
 Controlador FCOC: Oriol Andreu (U.E.Vic)  
 Jurat tècnic: Betlem Polo (DE, XinoXano), Daniel Daví (H35, Oros)

#### ARRIBADES

La zona d'arribades serà la mateixa que la de recepció.  
 S'oferirà aviatuallament líquid i sòlid.  
 A les 14:00h es tancarà meta i es començarà a retirar els controls.

En cas d'abandonament, cal notificar-ho a l'organització.

#### RECOMANACIONS

La calor pot ser dura; malgrat l'existència de diversos punts d'aviatualment en cursa, és aconsellable l'ús de sistemes d'hidratació.

#### ENTREGA DE PREMIS

La classificació final del III Trofeu Costa Brava es decidirà per la suma dels temps de la cursa esprint (dissabte) i de la de llarga distància (diumenge).

L'entrega de premis es farà a la zona de recepció a les 13:00h.