

INFORMACIÓ IMPORTANT MICRO SPRINT

PISCINA DE CASSERRES 2015

Data: dimecres 26 d'agost

Lloc: Piscina municipal de Casserres

Horari:

- 19:30 Inscripcions
- 20:00 Explicació del funcionament i dels aspectes bàsics del Micro
- 20:10-20:40 Temps per a realitzar el **1r Recorregut**
- 20:40-20:50 Muntatge de la zona de competició i descans
- 20:50-21:20 Temps per a realitzar el **2n Recorregut**
- 21:20-21:30 Muntatge de la zona de competició i descans
- 21:30-22:00 Sortida en massa i realització del **3r Recorregut**

Estructura i format de la cursa: tres curses d'entre 5 i 10 minuts que tots els participants podran realitzar, molt assequibles per a tots els nivells físics i perfectes per a començar en aquest esport.

- 1a: molt senzilla i curta, perfecte per a descobrir l'esport i per familiaritzar-se amb el mapa i veure els diferents elements. La sortida serà individual, cada 20 segons.
- 2a: Nivell mitjà, amb alguns elements artificials que ja obligaran als participants a concentrar-se. Sortida individual cada 20 segons.
- 3a: Serà la final, amb el recorregut més complicat i la màxima dificultat, que obligarà als participants a estar atents al mapa. Els millors classificats del segon recorregut sortiran amb massa abans que tots els altres, fent així la final. Un cop aquests hagin acabat, la resta de participants podran fer el mateix recorregut amb sortides cada 20 segons.

Sistema de cronometratge: sport ident, que el facilitarà l'organització en el moment de la inscripció a tots els corredors, per estar en igualtat de condicions.

Inscripcions:

- 3€ a pagar en el punt de trobada.
- S'ha de portar DNI per deixar a la sortida, que serà retornat quan el corredor torni el xip de control.
- Inscripció prèvia: en el següent qüestionari (<http://goo.gl/forms/EvYh1gbGh>), al facebook de Micro Sprints Orientació i també al **BAR de la PISCINA de CASSERRES**.

Organitza: COB (Club Orientació Berguedà) i Piscina de Casserres.

Entrenament previ: Hi haurà un entrenament d'orientació muntat al mapa de Casserres, marcat amb cintes Biodegradables de color vermell durant tot el dia i el cap de setmana seguen al Micro Sprint. El preu serà de 3€ i tothom qui ho vulgui haurà de passar pel bar de la piscina a recollir-lo i pagar-lo (import exacte si us plau). En el mateix mapa hi haurà informació del lloc de sortida, aparcament i arribada de l'entrenament. Hi haurà 3 nivells diferents.