

2 DIES DE LA POBLA DE LILLET 2023

XXI Trofeu Carles Lladó - Copa Catalana a peu

20 i 21 de maig del 2023

Organitza el CLUB D'ORIENTACIÓ CATALUNYA (COC)

PROGRAMA

Dissabte 20 DE MAIG Cursa de LLARGA DISTÀNCIA

4a prova de Copa Catalana Peu

08:45h Obertura centre de competició

09:45h Explicació per iniciació

10:00h Sortida del primer corredor

15:00h Tancament meta

Diumenge 21 DE MAIG Cursa de MITJA DISTÀNCIA

5a prova de Copa Catalana Peu

09:00h Obertura centre de competició

09:45h Explicació per iniciació

10:00h Sortida del primer corredor

13:30h Tancament de meta

13:45h Entrega de premis dels 2 Dies de la Pobla de Lillet i del XXI Trofeu Carles Lladó

Les dues curses pertanyen al calendari de Copa Catalana d'orientació (FCOC) i, per tant, tots els corredors que hi participen hi obtenen punts. Els que no disputen aquesta competició també hi poden participar. **Hi ha circuits pensats per a tots els nivells, començant pels d'Iniciació.**

El **XXI Trofeu Carles Lladó** s'atorgarà als campions H21E i D21E O'Peu dels Dos dies de la Pobla de Lillet (Cursa de Llarga distància + Cursa de Mitja distància).

Els tres primers de la resta de categories, homes i dones, tindran un obsequi de producte local.

ÚLTIMES INFORMACIONS

23/05/17 - Actualitzada informació de les sortides. Els dos dies hi ha una presortida a -10 minuts.

23/05/17 - Notes del traçador actualitzades.

23/05/17 - A les sortides dels dos dies es podrà deixar roba en bosses. Es tornaran amb dos torns cap al centre de competició.

23/05/17 - Dissabte hi haurà aigua tant a la sortida com a l'arribada.

23/05/17 - Diumenge hi haurà aigua només a la sortida.

23/05/17 - Ens estrenem en posar càn timers a l'avitualament en cursa per intentar reduir les ampolles de plàstic d'un sol ús. Demanem que sigueu curosos. Deixarem garrafes també per reomplir-los i per omplir els recipients dels corredors. També deixarem uns gots per si es necessiten.

23/05/17 - Hi ha vaques pasturant per la zona, és un ramat tranquil, però recomanem evitar passar-hi entremig.

23/05/17 – Per dissabte, si es vol anar de l'arribada a la sortida sense passar pel centre de competició aquestes estan a 1,6km de distància. Des de l'arribada hi ha 600m fins a una bifurcació per on passa la gent que ve des del centre de competició i que va cap a la sortida; des d'aquesta bifurcació, hi ha 1km més fins la sortida.

23/05/17 – S'ha actualitzat la informació de l'aparcament per autocaravanes.

23/05/17 – Recordem que no es pot córrer amb animals de companyia

23/05/09 – La informació tècnica s'ha actualitzat amb la descripció del terreny i s'han penjat les taules amb distàncies i desnivells de les dues curses.

23/05/09 – Informació de l'equip Sportident a l'apartat de cronometratge

23/05/09 - Atenció perquè hi ha paparres per la zona de cursa. Recomanem que correu ben tapats. Al centre de competició hi haurà pinces per treure paparres.

INFORMACIÓ BÀSICA

Centre de Competició.

Coordenades GPS : 42° 14' 44.37" N / 1° 58' 33.08" E

Enllaç al Croquis de google maps:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1uHh9dxHc276BZe8K7x7stA04ttmgGwY&usp=sharing>

El Centre de Competició serà el mateix pels dos dies, al pavelló municipal, al centre del poble.

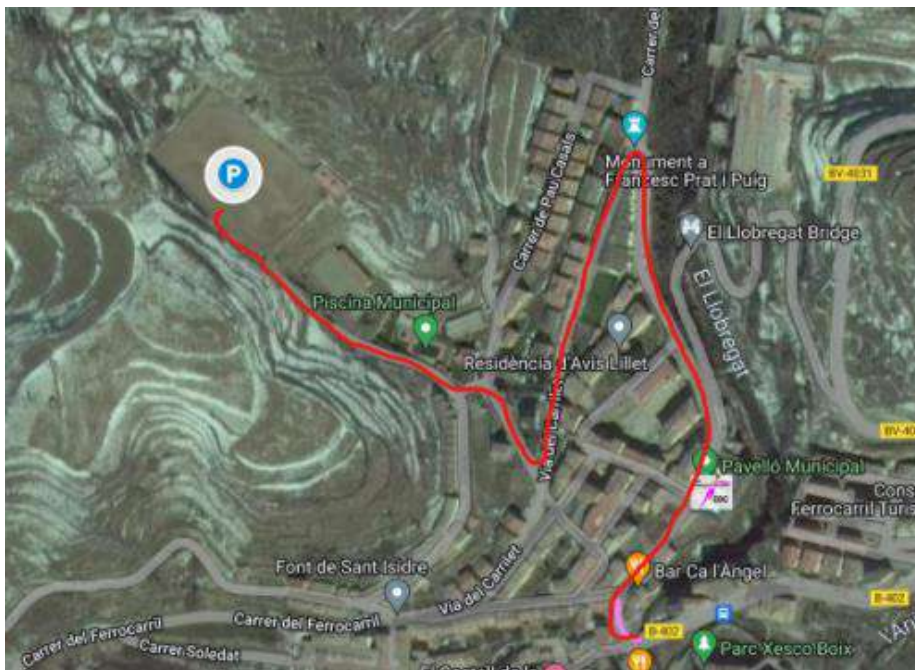
CENTRE DE COMPETICIÓ

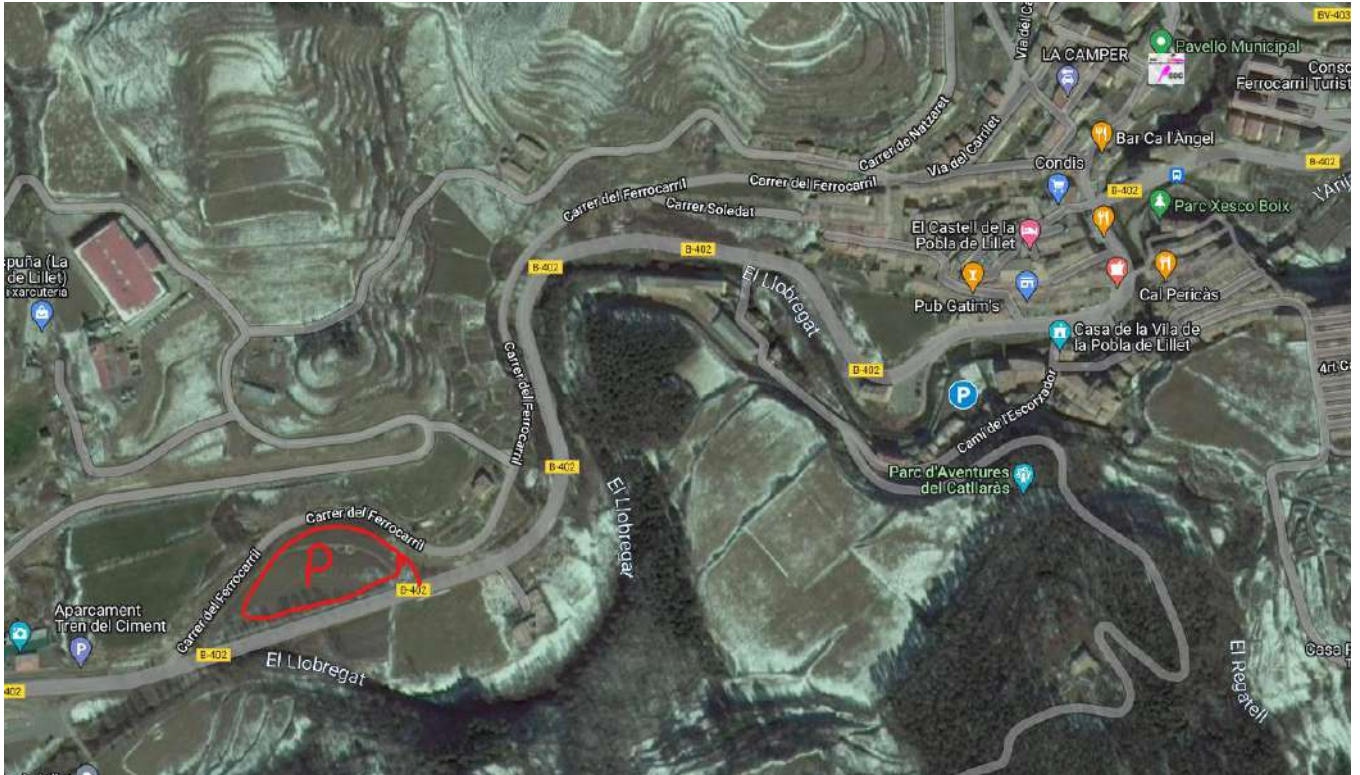
Aparcament

Pels **cotxes, campers i furgonetes de fins a 6 metres de llargada**, estarà situat al camp de futbol de Comafiguera. L'accés a aquest camp des de la carretera principal estarà marcat. Els carrers són estrets i es demana circular lentament. El tren del ciment està ja en marxa, a partir de les 10:30 del matí, i per tant cada 30 minuts s'atura una estona el trànsit del carrer. Tingueu-ho en compte, vingueu amb temps.

L'aparcament es troba a uns 500 metres del centre de competició. 7' caminant.

APARCAMENT





Serveis

Els 2 dies de cursa tots els inscrits podran gaudir dels següents serveis situats als Centre de Competició:

- Avituallament líquid i sòlid un cop acabada la cursa (cal que tothom porti el seu got/recipient).
- WC's i dutxes (amb bany adaptat PMR)
- Ambulància - Primers auxilis.
- Descàrrega SportIdent.
- Separació de residus.
- Espai per a la canalla: Hi haurà un espai al Centre de Competició habilitat on es puguin estar els nens i nenes durant la cursa.
- Paradeta amb roba i material esportiu de 2a mà (més explicació a l'apartat sostenibilitat).
- Paradeta amb articles solidaris d'Afanoc i del Mountain Challenge.

Cronometratge

Totes les categories correran obligatòriament amb el sistema electrònic **SportIdent**. Els corredors que no en tinguin l'hauran de llogar al fer la inscripció o al mateix dia de la cursa. El preu de lloguer és de 5€ excepte les categories V2.0

OPEN (circuit VERMELL 3€ i circuits TARONJA i GROC gratuïts). En tots els casos caldrà deixar una fiança de 50 euros o el DNI.

Es podrà utilitzar el xip tipus SI-Air.

Informació pels usuaris d'SI-Air:

Al centre de competició tindreu un sistema per poder verificar, adequadament i amb temps, l'estat de la bateria del vostre sportident AIR. Si teniu alguna incidència, podreu llogar un sportident per poder participar a la cursa amb normalitat.

A la zona de sortida, solament hi haurà una base, AIR Test, per verificar que després de «picar» la base CHECK, s'ha activat correctament l'opció AIR del vostre sportident per fer la cursa.

Participació

La participació és oberta a tothom: federats FCOC i no federats. Hi haurà circuits pels no iniciats a les curses d'orientació.

Pels federats, s'oferiran els circuits de competició propis de la Copa Catalana.

Pels no habituals hi ha circuits pensats per a vosaltres:

Circuits VERMELL, TARONJA i GROC

Pels més petits hi haurà un correix els dos dies de cursa entre les 11:00 i les 13:00. Cal que els infants vagin acompanyats. (gratuït)

Recordem que no es pot córrer amb animals de companyia.

Per qualsevol dubte us podeu adreçar via correu electrònic a lapobla@clubcoc.cat

Per més informació sobre les curses d'orientació consulta l'enllaç de la federació d'orientació (FCOC): <https://orientacio.cat/que-es-lorientacio/>

Reglament

Per a aquesta cursa regirà el reglament vigent de competició de la FCOC. Podeu consultar-lo al següent enllaç:

<http://www.web.orientacio.cat/competicio/competicio-reglaments-especificacions>.

Seguretat

Tot i que l'orientació no és una activitat de risc, en ser una activitat esportiva en un terreny de muntanya pot causar lesions físiques.

En cas d'accident en cursa la persona participant haurà de fer el possible per poder donar l'alerta a qualsevol persona que es trobi al terreny, intentar arribar pels seus propis medis al centre de competició o trucar (en el cas de portar telèfon mòbil) al número 672450126 (Anna Nadeu).

Els dos dies hi haurà una **ambulància** al centre de Competició

Inscripcions

Les inscripcions i el pagament es faran telemàticament pel sistema TPV, a través de la plataforma de Cronotime.

A la pàgina web trobareu els links per inscriure's.

El termini d'inscripcions sense recàrrec **finalitzarà el divendres 12 de maig del 2023 a les 23:59**. Després d'aquesta data només s'acceptaran inscripcions el mateix dia de la cursa al Centre de Competició per categories OPEN (Circuits vermell, taronja i groc), amb pagament en efectiu i quantitat exacte i subjectes a disponibilitat de mapes.

No s'acceptaran inscripcions per correu electrònic.

No es retornen els diners en cas de baixa, si no és per causa major o malaltia.

Preus

Els preus de les curses són els estipulats per la FCOC per a les curses de Copa Catalana. Preu per cursa:

CATEGORIES CURSES MITJA I LLARGA DISTÀNCIA	Fins el 12 maig	Dia de la cursa	Llicència temporal (no federats FCOC) [1]	Lloguer sportident
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65	12,00€	-	5,00 €	5,00 €
HD12, HD14, HD14B, HD16, HD16B, HD18	5,00 €	-	1,50 €	5,00 €
HD10	4,00 €	-	1,50 €	5,00 €

Circuit VERMELL (adults iniciats)	12,00 €	17,00 €	5,00 €	3,00 €
Circuit TARONJA (iniciació adults)	7,00 €	12,00 €	5,00 €	GRATUÏT
Circuit GROC (Iniciació Nens/Nenes)	4,00 €	9,00 €	1,50 €	GRATUÏT
CORREXIC	GRATUÏT	GRATUÏT	-	-

[1] – IMPORTANT!! (Llicències) : Totes les persones competidores hauran de tenir la llicència federativa de la FCOC o bé tenir la llicència federativa de la FEDO en qualsevol de les seves modalitats. Els qui no disposin de cap d'aquestes llicències hauran de treure's una llicència temporal per poder participar en la competició.

IMPORTANT!: Les persones federades per la FEEC també hauran de tramitar una llicència temporal. El motiu és que des del 2018 continua NO havent-hi conveni entre FEEC-FCOC.

Premis

L'entrega de premis serà el diumenge 21 de maig a les 13:45h.

Es donaran premis als 3 primers classificats de cada categoria tenint en compte la suma dels temps dels 2 dies.

El primer i la primera elit dels 2 dies, seran els campions del XXI Trofeu Carles Lladó. Rebran un trofeu fet pel mateix Carles Lladó.

La resta de premis de copa catalana són productes locals que estan patrocinats per l'Espanya, Liken i l'Aranyonet.

Pernoctació, allotjaments i restauració

Es pot fer nit al camp de futbol de Comafiguera (on es fa l'aparcament general) en furgonetes o campers. Al estar a tocar del poble us demanem que respecteu el silenci i descans dels veïns. Es podrà pernoctar tant divendres com dissabte nit. Hi haurà un WC químic. Demanem que en feu un bon ús.

Està absolutament prohibit fer foc i cuinar amb càmping gas fora de l'autocaravana. Igualment, es prohibeix sortir del camp en direcció nord i oest donat que és zona de competició.

Per les autocaravanes de més de 6 metres es reservarà una part de l'àrea d'autocaravanes de la Pobla. Si s'omplís també hi ha la possibilitat de fer nit a

l'aparcament del tren del ciment o a l'àrea d'autocaravanes de Guardiola del Berguedà o al càmping l'Espelt.

La Pobla de Lillet ofereix una varietat d'allotjaments i restaurants. Consulta la pàgina web: <https://turismelillet.cat>

Sostenibilitat

TERRITORI

La cursa transcorre per boscos i prats de propietat privada, on és possible que hi hagi vaques pasturant per alguna zona, hem de ser respectuosos.

La Pobla ha fet un decàleg de [Bones pràctiques](#) per tal de fomentar el turisme responsable i sostenible al municipi. Sobretot es tracta de deixar el bosc tan bonic com ens l'hem trobat. Però us recomanem que hi doneu un cop d'ull per tal que no se'ns escapi res.

MOBILITAT

Si voleu arribar en transport públic a La Pobla hi ha [dues alternatives](#):

- Podem arribar amb RENFE o FGC fins a Manresa i continuar el viatge amb autobús (companyia ALSA) fins a La Pobla de Lillet.
- Arribar amb RENFE fins a Campdevàrol i continuar el recorregut amb autobús (Autocars MIR) fins a La Pobla de Lillet.

En el cas que vingueu amb transport privat, us animem a que el compartiu per tal de reduir el nombre de desplaçaments amb cotxe (més econòmic, menys emissió de gasos contaminants, menys consum d'energia en el cas que el vehicle sigui elèctric, menys espai a l'aparcament del centre de competició i més vida social!!)

Hem creat aquest document de google drive per facilitar el compartir cotxe. És una eina que nosaltres no gestionarem. Esperem que sigui útil!

[Link al document per compartir cotxe](#)

RESIDUS

A La Pobla de Lillet recullen els residus “porta a porta” per tant no hi haurà contenidors de reciclatge al municipi. Però al centre de competició hi haurà, com sempre, punts de recollida segregada que us demanem que us hi fixeiu bé a l’hora de llençar les deixalles. I sobretot que no en perdeu cap abans, durant o després de la cursa.

No disposarem de gots d’un sol ús als avituallaments (centre de competició/ cursa LD), per tant us demanem que porteu el vostre recipient. Tot i que hi haurà cànirs per als despistats.

Per aquells que pernocteu al camp de futbol en autocaravanes us demanem que feu un bon ús del vàter químic i sempre que us sigui possible feu ús del lavabos del pavelló.

REAPROFITAMENT MATERIAL

- *CINTES DE PLÀSTIC*

Fa temps que el COC te el debat sobre les cintes de balisar de plàstic. Tenim molts rotllos des de fa molts anys, i per estrenar! Hem donat moltes voltes sobre com havíem d’actuar per a estar en línia amb el medi ambient i la sostenibilitat. El fet és que hem decidit utilitzar les cintes de plàstic noves (però molt antigues!) per al centre de competició i llençar les més velles i rebregades donat que creiem que abans de comprar s’ha de reutilitzar.

- *MERCAT DE SEGONA MÀ*

Muntarem un espai per a un mercat de roba esportiva de segona mà. Si teniu sabates, roba, ulleres que ja no feu servir i que encara estan en bon estat, podeu donar-los una altra vida! Us proposem que ho porteu a la zona habilitada al centre de competició per tal que puguem muntar aquest petit mercat i intentar allargar-los la vida.

ACCESSIBILITAT

El centre de competició està situat al pavelló de La Pobla de Lillet. Tant el seu accés com els lavabos estan adaptats per a persones amb mobilitat reduïda.

PROMOCIÓ DEL TERRITORI

Actualment estem mirant d'oferir-vos alguna promoció i/o experiència al territori. Esperem que al proper butlletí ja tinguem alguna cosa.

TransPerfect Mountain Challenge

Aquest any el COC recolza el projecte solidari del TransPerfect Mountain Challenge, en benefici d'Afanoc, l'associació de nens amb càncer de Catalunya. Compartim amb aquesta causa els valors de solidaritat, promoció de l'esport, cura de l'entorn i sostenibilitat.

En aquests Dos dies de La Pobla podreu trobar una paradeta amb articles solidaris d'Afanoc i del Mountain Challenge. La recaptació va íntegrament a l'associació per continuar donant suport a les famílies amb nens, nenes i adolescents en tractament oncològic als hospitals de Barcelona. Per a més informació podeu visitar el web del [TransPerfect Mountain Challenge](#) i [Afanoc](#).

Informació tècnica

Mapa

Mapa: La Pobla de Lillet, cartografiat de nou i ampliat l'hivern del 2023, segons normativa actual ISOM 2017-2.

Escala: 1:10.000

Equidistància: 5m

Cartògraf: Marian Cotirta

I revisat pels organitzadors l'abril del 2023

Terreny

A la meitat oest del mapa predominen els boscos de pins nets amb bona visibilitat i penetrabilitat, combinats amb zones obertes on abunden els xaragalls de terreny poc consolidat (formats per margues i margocalcàries). A la majoria de tallats de roca no es pinten les línies de direcció del pendent per no ocultar informació.

El sotabosc està format principalment per boix, però els danys provocats per la plaga d'erugues han fet que molts d'aquests matolls hagin perdut totalment la fulla. En aquestes zones la penetrabilitat continua sent baixa, però la visibilitat és relativament bona. S'han cartografiat amb els símbols 407 i 409 (matollar amb bona visibilitat). En les darreres setmanes no s'han trobat erugues, ni papallones, ni larves.

La zona més propera al poble s'ha cartografiat de nou durant l'hivern de 2023. Els murs de pedra que són visibles només des d'un costat s'han pintat mitjançant el símbol 513.2 (mur de contenció). A l'extrem més oriental, el terreny és més obert, però la presència de bestiar ha fet proliferar les paparres. Es recomana l'ús de pantaló llarg i revisar-se un cop acabada la cursa.

Atenció: els vailets que envolten els camps no estan marcats al mapa. Aneu amb compte, alguns poden estar electrificats. Si teniu qualsevol incident amb algun d'ells us demanem que prengueu nota de la ubicació i ens n'informeu tan bon punt arribeu al centre de competició.

El dia de cursa podria haver-hi vaques.

A tenir en compte:

- En cas de retirada o abandó és obligatori passar per l'arribada.
- Prohibit córrer amb animals de companyia.

Cursa de llarga distància

Es durà a terme durant el matí del dissabte 20 de maig

INFORMACIÓ BÀSICA

- Sortida de cursa: encintat des del centre de competició. La sortida es troba a uns 2,5 km del centre de competició. A uns 35' caminant. Hi ha una **presortida** a -10 minuts.
- Primeres sortides: A les 10 del matí
- Arribada: situada a uns 2 km del centre de competició. A uns 30' caminant.
- Traçador: Quim Solé i Roger Solé
- Controlador: (per determinar)
- Quadre de categories i desnivells:

Categoria	Distància (km)	Desnivell (m)	NºControls
D10	1,45	65	9
D12	2,09	125	9
D14B	2,09	125	9
D14	2,48	130	10
D16B	2,48	130	10
D16	3,04	205	9
D18	5,06	385	12
D20	7,03	420	15
D21A	5,06	385	12
D21E	8,08	475	16
D35	6,05	390	14
D40	4,83	335	11
D45	4,75	300	14
D50	4,11	240	10
D55	2,56	230	7
D60	2,38	190	7
D65	2,38	190	7
H10	1,45	65	9
H12	2,09	125	9
H14B	2,09	125	9
H14	2,48	130	10
H16B	2,48	130	10
H16	4,26	325	12
H18	5,87	425	13
H20	8,52	510	19

H21A	5,87	425	13
H21E	9,81	590	24
H35	8,52	510	19
H40	7,03	420	15
H45	5,53	395	15
H50	5,40	310	10
H55	4,75	300	14
H60	4,11	240	10
H65	2,56	230	7
Circuit Vermell	4,26	325	12
Circuit Taronja	2,35	170	10
Circuit Groc	1,45	65	9

- Notes del traçador:

La cursa de Llarga distància transcorre en una zona amb grans contrastos morfològics (zones de bosc amb gran desnivell, zones de bosc amb desnivell més moderat, zones de xaragalls, sòls erosionats i zones concretes amb agrupacions de roques, barrancs i tallats), tota aquesta diversitat de terreny al mateix temps que una gran xarxa de camins i sobretot corriols fa que sigui un mapa amb una gran quantitat d'elements que ens ajudaran a navegar i orientar-nos. A més a més, ajuda al fet que la cursa no tingui tècnicament una dificultat extrema, ja que totes aquestes característiques del terreny fa que la navegació sigui fluida i dificulta tenir grans errors.

Al mateix temps en tenir una gran quantitat d'elements de referència alhora que tot el terreny presenta un desnivell important farà que l'exigència física sigui molt elevada i aquest cansament no ens pot fer perdre la concentració per tal de no cometre errors.

Els traçats combinen zones de trams més llargs, on l'elecció de ruta serà important perquè pot marcar diferències en els temps totals, amb zones d'enllaç amb trams més curts on la dificultat tècnica incrementa i s'haurà d'anar més concentrat.

Pel que fa al bosc és molt blanc i ràpid en la major part del mapa, però hi ha petites zones on el sotabosc està crescut i fa que sigui un xic més complicat travessar-les, i tot i ser possible, fer-ho alenteix una mica el ritme de cursa.

És rellevant remarcar que les zones de xaragalls no són d'un detall extraordinari, però els cursos d'aigües i barrancs més importants estan dibuixats i es poden interpretar fàcilment.

Els filats elèctrics no estan dibuixats majoritàriament i alguns poden enramar. També és possible trobar-se amb ramats de vaques i vedells.

Tot i que són molt pacífiques es recomana reduir la velocitat en cas de trobar-les i no fer moviments bruscos.

Es recomana portar proteccions a les cames, tant per les zones de sotabosc com per evitar que s'enganxin les paparres.

Finalment, en el mapa hi haurà tres zones d'avituallament, dues de les quals seran artificials i una serà una font que hi ha a la zona, degut a la duresa de la prova i la calor que hi ha prevista que faci serà considerable valorar passar per aquests.

JURAT TÈCNIC

- Controlador FCOC: (pendent)
- Participant de la categoria Èlit: Pol Ràfols
- Participant d'una altra categoria oficial: Assumpció Termens
- Representant del club: Anna Nadeu

Cursa de mitja distància

Es durà a terme durant el matí del diumenge 21 de maig

INFORMACIÓ BÀSICA

- Sortida de cursa: encintat des del centre de competició. Hi ha dues sortides, S1 i S2. Les dues es troben a 1,5 km del centre de competició. A uns 25' caminant. Hi ha una mateixa **presortida** per les dues a -10 minuts.
- Primeres sortides: A les 10 del matí
- Arribada: situada a uns 700 m del centre de competició. A uns 10' caminant.
- Traçador: Joel Suñé
- Controlador: (per determinar)
- Quadre de categories i desnivells:

Categoria	Distància (km)	Desnivell (m)	Nº Controls
D10	0,95	35	8
D12	1,2	55	9
D14B	1,2	55	9
D14	1,37	70	9
D16B	1,37	70	9
D16	1,9	130	10
D18	2,5	200	12
D20	3,41	260	17
D21A	2,5	200	12
D21E	3,41	260	17
D35	2,86	225	15
D40	2,53	205	12
D45	2,19	170	13
D50	1,72	125	10
D55	1,3	95	8
D60	1,25	65	8
D65	1,25	65	8
H10	0,95	35	8
H12	1,2	55	9
H14B	1,2	55	9
H14	1,37	70	9
H16B	1,37	70	9
H16	2,17	135	11
H18	2,99	220	14
H20	4,33	320	20
H21A	2,99	220	14

H21E	4,35	320	20
H35	3,82	285	19
H40	3,26	255	15
H45	2,78	230	14
H50	2,52	200	12
H55	2,19	170	13
H60	1,72	125	10
H65	1,3	95	8
Circuit Vermell	2,17	135	11
Circuit Taronja	1,4	60	9
Circuit Groc	0,95	35	8

- Notes del traçador:

La Mitja Distància serà una cursa dura, ja que és un terreny amb molt desnivell i és per això que cal una bona condició física. Hi podem trobar dues zones força diferenciades. La primera està constituïda gairebé en la seva totalitat per bosc blanc amb algun ratllat puntual i té per tant molt bona penetrabilitat. La segona és un terreny molt més obert, amb alguns xaragalls, sòls més erosionats, camps de pastura amb pendents suaus i boscos semioberts. Això fa que tinguem gairebé en tot moment molta visibilitat.

El gran nombre de tallats, talussos de terra i murs de pedra fa que aquells menys importants no estiguin cartografiats per a una millor i més simplificada lectura del mapa.

Durant tot el transcurs de la cursa hi ha nombrosos filats elèctrics que no estan dibuixats i alguns enrampen. També recomanem l'ús de màniga llarga i pantalons llargs ja que ens hem trobat paparres per la zona.

JURAT TÈCNIC

- Controlador FCOC: (pendent)
- Participant de la categoria Èlit: Marta Bruns
- Participant d'una altra categoria oficial: Toni Serrallonga
- Representant del club: Anna Nadeu

EQUIP ORGANITZADOR

Cap de Cursa: Anna Nadeu

Directors tècnics: Carles Loré i Andreu Alvarruiz

Traçadors Llarga distància: Quim Solé i Roger Solé

Traçador Mitja distància: Joel Suñé

Cap d'àrea SportIdent: Jaume Miralles

Cap d'àrea web i difusió: Jordi Deu

Cap d'àrea de logística: Jordi Virgili

Cap d'àrea de centre de competició: Míriam Sendra

Cap d'àrea de sortides: Sergi Fernández

Cap d'àrea d'arribades: Xavier de Cabo

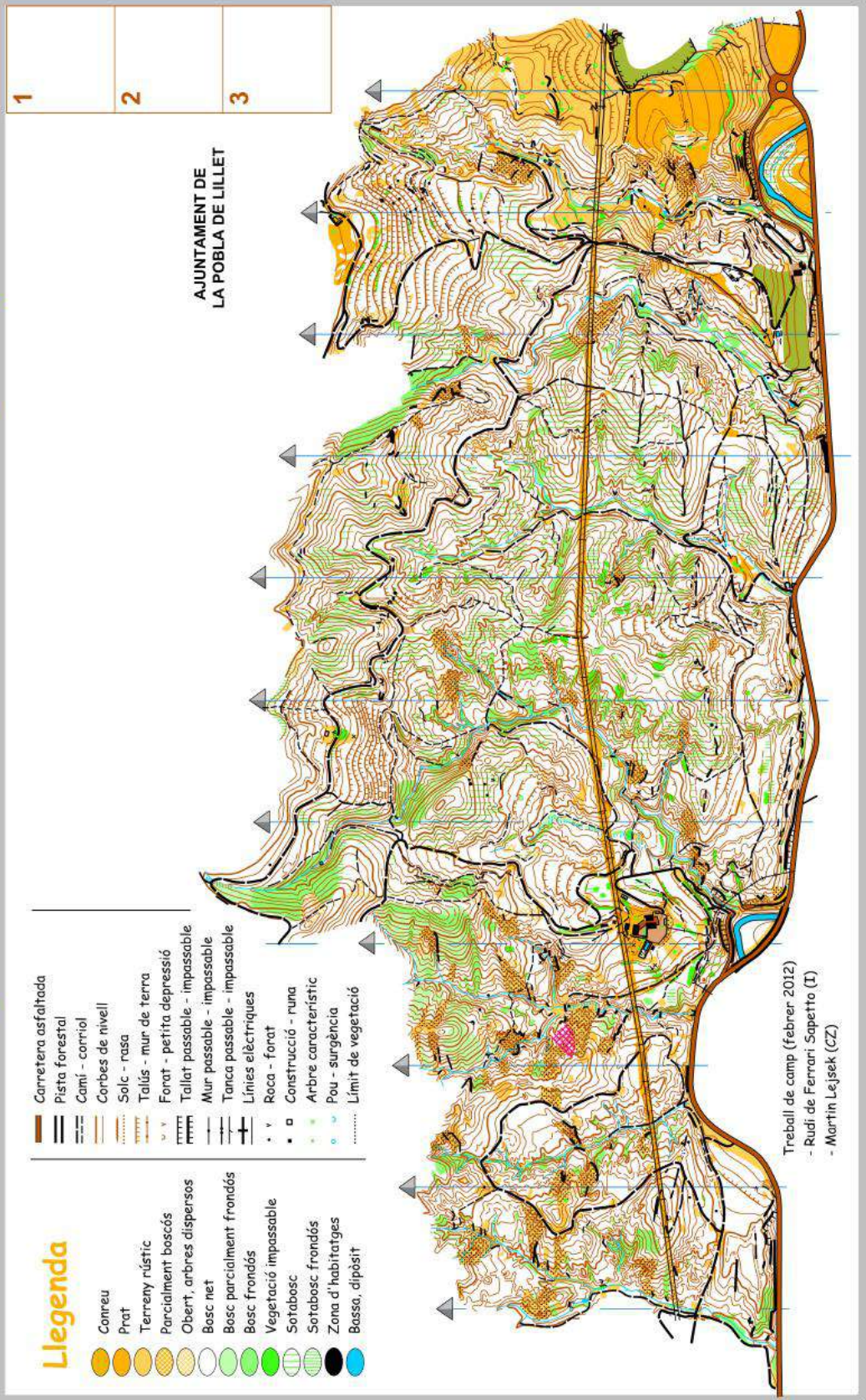
Cap d'àrea de sostenibilitat: Mar Serra

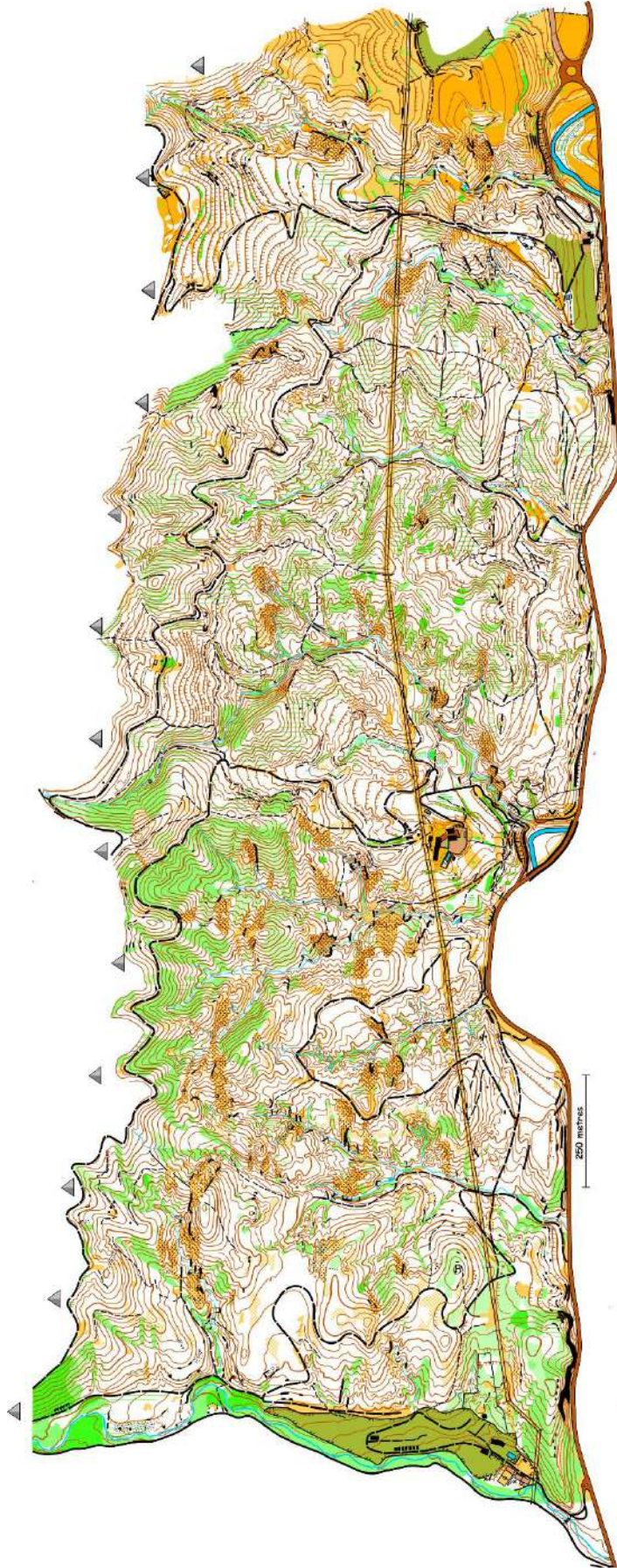
Impremta: Compass

MAPES ANTICS

LA SALA (La Pobla de Lillet)

Escaleta 1:10.000
Equidistància 5 mts.







Ajuntament de
La Pobla de Lillet



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Generalitat
de Catalunya



Club Orientació Catalunya
NIF G59943829
<https://www.lapobla.clubcoc.cat/>