

Tarragona, 27 Agost de 2011

TGN Sprint Raid 2011

La ciutat de Tarragona (antiga Tarraco) acollirà el proper **Dissabte 27 d'Agost** una de les proves de la **Copa Catalana Sprint Raids 2011** de la **Federació de Curses d'Orientació de Catalunya** www.orientacio.cat.

Es tracta d'un raid multiaventura promocional apte per tots els nivells on primarà el gaudi del participant.

La diversió estarà assegurada tant per les categories més exigents com per les d'aventura i lleure. Guadireu de proves de kayak, natació, psicobloc, coastering, trailrunning, escalada, mountain bike i els patins en línia. Tot orientant-nos amb una cartografia realitzada expressament per la prova, amb simbologia específica i adaptada a les necessitats.

*A les acaballes de l'Estiu apavaigarem la calor amb dosis refrescants de kayak, natació, coastering i psicobloc arran de costa! tot descobrint **racons, cales i platjes** tot fent esport. Una aventura al costat de casa. Anima't i participa!*



Tarragona

Tarragona es troba al Tarragonès, una de les tres comarques, amb el Baix Camp i l'Alt Camp, que formen el Camp de Tarragona, gran plana costanera voltada per muntanyes d'alçada moderada que conformen la Serralada Litoral i Pre-litoral.

Situada a tocar de mar, entre el riu Francolí i el Gaia, les seves platjes de sorra daurada donen nom a la costa a la qual pertany. Gran ciutat romana que, en el seu temps, representà, la capital de la província llavors anomenada: Hispània Citerior Tarraconensis. Aquesta capitalitat va promoure el creixement de la ciutat convertint-se llavors en una de les més grans de la península, disposant d'un circ, un fòrum i un circ romà. En l'època medieval esdevingué

arquebisbat metropolità de la corona catalanoaragonesa. Per tots aquests vestigis i excepcionalitats culturals, l'any 2000, la UNESCO va declarar la ciutat de Tarragona Patrimoni de la Humanitat.

És un dels destins turístics més importants de Catalunya gràcies a la benignitat del clima, la gastronomia i el patrimoni monumental. És objectiu de la ciutat i el territori que l'envolta projectar-se a nivell internacional amb els XVIII Jocs Mediterranis de 2017.

Programa

Dissabte 27 d'Agost 2011, Platja del Miracle (Tarragona)

Hora	Observacions
05:00	Recepció de corredors (ÈLIT, SOLO i AVENTURA) - Verificació material obligatori
05:45	Reunió tècnica ÈLIT i AVENTURA
06:00	SORTIDA ÈLIT i AVENTURA
08:00	Recepció de corredors (INICIACIÓ i FAMILIAR) - Verificació material obligatori
08:45	Reunió tècnica INICIACIÓ i FAMILIAR
09:00	SORTIDA INICIACIÓ i FAMILIAR
12:00	TANCAMENT DE META (totes les categories)
13:00	Entrega de premis

* de 12:00h a 13:00h dinar inclòs amb la quota d'inscripció.

Informació tècnica

Categories

Es tracta d'un raid multiaventura promocional apte per tots els nivells on primarà el gaudi del participant. Ràpid però molt estratègic.

Categoria	Subcategoria	Nº corredors	Circuit	Dificultat tècnica	Temps cursa
ÈLIT (1)	H/D/Mixte	2	C1	Mitja-Alta	6 hores
AVENTURA	H/D/Mixte	2	C2	Mitja	6 hores
SOLO	H/D	1	C2	Mitja	6 hores
INICIACIÓ	-	2	C3	Baixa	3 hores
FAMILIAR	-	1 + 1 (2)	C4	Baixa	3 hores

(1) Èlit: categoria puntuable per la Copa Catalana d'Sprint Raids FCOC 2011.

(2) Categoria familiar: equips compostats per 1 persona major de 18 anys i una menor, de la qual estarà sota la seva responsabilitat i tutela.

Traçats

- Traçat en papallona, per tant, dividit en bucles on hi pot haver una o més modalitats esportives. Cada bucle tindrà arribada i sortida al mateix punt: al "control-canvi central". En ell hi haurà preparat un "box" on cada equip depositarà tot el material propi necessari per realitzar el raid.

- El dia **26 d'Agost**, a les **18:00h**, enviarem via correu electrònic:

Ordre de sectors, bucles i modalitats
Material obligatori per bucle
Distàncies definitives
Nº de controls
Previsió meteorològica
Darreres informacions de rellevància

- **Tot equip**, tant si abandona com sinó, **està obligat a passar per la línia de meta**.

- El traçat pot estar subjecte a canvis per causes meteorològiques.

Circuits	C1	C2	C3	C4
Categories	ÈLIT	AVENTURA/SOLO	INICIACIÓ	FAMILIAR
Nivell tècnic	Mig-Alt	Mig	Baix	Molt baix
Nivell físic	Mig	Mig	Baix	Molt baix
Modalitats				
BTT	25-30 Km	20-25 Km	14 Km	8 Km
COASTERING	3 ó 5 m	3 ó 5 m	-	-
ESCALADA	Grau opcional	Grau opcional	Grau 4 - fàcil	Grau 4 - fàcil
KAYAK	3-5 Km	2-4 Km	-	-
NATACIÓ	300 m	300 m	-	-
ORIENTEERING	15-20 Km	10-15 Km	2-4 Km	1-3 Km
ROGAINING	Fins meta	Fins meta	Fins meta	Fins meta
RUN & PATINS EN LÍNIA*	12 Km	9 Km	-	-
RAPPEL	23 m	-	-	-
TIR AMB ARC	6 fletxes	6 fletxes	6 fletxes	-
Hora de sortida	06:00h	06:00h	09:00h	09:00h
Tancament de meta	12:00h	12:00h	12:00h	12:00h

* SECCIÓ RUN&PATINS EN LÍNIA: els corredors podran escollir lliurement si 2, 1 o cap dels components portarà patins. Aquell equip que ho faci patinant anirà més ràpid.

Material obligatori

Per equip

- Telèfon mòvil
- Brúixola
- Funda estanca portamapes
- Farmaciola (mínim: antisèptic, antiinflamatori, esparadrap, gases i benes)
- Xiulet
- Kit de reparacions BTT

Per corredor

- BTT
- Casc BTT
- Banyador
- Paravents impermeable
- Bidó o camelbak per mínim 1 litre d'aigua.
- Motxilla amb capacitat transportadora del material obligatori
- Manta de supervivència
- 3 barretes energètiques

Categoria Èlit també:

- Arnés, mosquetó de seguretat, descendedor o 8.

Material recomanable

Per equip

- Retoladors fluorescent o bolígraf
- Avituallament al gust

Per corredor

- Roba de recanvi
- Guants per BTT
- Ulleres de sol o similar

Material aportat per la organització

- Kayaks
- Material secció escalada i rappel
- Dorsals
- Mapes i road book
- Avituallament líquid i sòlid

Reglament Copa Catalana Sprint Raids FCOC 2011

Reglament 2011 <http://www.raids.fcoc.cat/>

Reglament 2010 <http://www.orientacio.cat/>



La competició estarà subjecta al reglament oficial de la **Copa Catalana Sprint Raids 2011**. La norma ens permet adequacions de pròpia reglamentació.

Properament més detalls al respecte.

Inscripcions

Període d'inscripcions:

de **Dimecres 10 d'Agost** a les 24:00h a **Dimecres 24 d'Agost** de 2011 a les 24:00h.

inscriu-te

Qualsevol dubte a: info@airelliure.net

Atenció! La inscripció no serà vàlida fins que s'hagi realitzat l'ingrés de la quota corresponent (abans del **Dijous 25 de Juny** a les 24:00h).

Quotes*

*Tot participant haurà d'estar assegurat per poder realitzar l'activitat, ja que no es tracta d'una activitat guiada.

FEDERATS FCOC o FEDO RAID, FEEC D o superior.

Categoria	Soci Montsant	No soci
ÈLIT	45€ x equip	60€ x equip
AVENTURA	45€ x equip	60€ x equip
SOLO	25€	35€
INICIACIÓ	35€ x equip	45€ x equip
FAMILIAR	20€ x equip	30€ x equip

* alta de soci Club Montsant Orientació **18€** x persona. **Com fer-se soci?** [Aquí](#)

ALTRES LLICÈNCIES FEDERATIVES o NO FEDERATS (+7€ de llicència temporal)

Categoria	Soci Montsant	No soci
ÈLIT	59€ x equip	74€ x equip
AVENTURA	59€ x equip	74€ x equip
SOLO	32€	42€
INICIACIÓ	49€ x equip	59€ x equip
FAMILIAR	34€ x equip	44€ x equip

* alta de soci Club Montsant Orientació **18€** x persona. **Com fer-se soci?** [Aquí](#)

Pagament

*Tot participant haurà d'estar assegurat per poder realitzar l'activitat, ja que no es tracta d'una activitat guiada.

La inscripció serà vàlida a partir de que s'hagi realitzat l'ingrés de la quota corresponent (**abans del Dijous 25 de Juny** a les 24:00h). A partir d'aquest moment seran considerades les inscripcions fora de termini. Tindran un recàrreg extra de **6€** per persona.

Realitzeu l'ingrés al cc de La Caixa:

2100 - 7035 - 31 - 0200001315

cc del Club Montsant Orientació

Atenció! No oblideu indicar la referència d'ingrés que us adjudicarà pel sistema d'inscripcions. En cas contrari no identificarem el vostre ingrés i la inscripció no serà vàlida.