

2 DIES DE MASELLA

ï 2n TROFEU VILA DE PUIGCERDÀ

XXIV TROFEU CARLES LLADÓ

23-24 maig



Dissabte 23 de maig 2026

Matí: copa catalana de mitja distància (Masella)

Tarda: copa catalana d'esprint (Puigcerdà)

Diumenge 24 de maig 2026

Matí: copa catalana de llarga distància (Masella)

Calendaris:



curses.dorientacio.cat



FCOC calendari



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	3
PROGRAMA.....	4
INFORMACIÓ GENERAL.....	5
Centre de Competició/ Ubicacions.....	5
Serveis.....	5
Reglament.....	5
Cronometratge.....	6
Corredors retirats.....	6
Seguretat.....	6
Premis.....	6
Dorsals.....	6
Hores de sortida Es publicaran el dijous 21 de maig.....	6
INSCRIPCIONS.....	7
CURSES.....	8
CIRCUITS i CATEGORIES.....	11
INFORMACIÓ TÈCNICA i DISTÀNCIES I DESNIVELLS.....	12
Curses de mitja i llarga distància a Masella.....	12
Elements especials.....	12
Mapa antic de MASELLA.....	14
Esprint a Puigcerdà.....	15
SOSTENIBILITAT.....	16
Territori.....	16
Residus.....	16
Reaprofitament de material.....	16
Accessibilitat.....	16
EQUIP ORGANITZADOR.....	17

INTRODUCCIÓ

Després de 2 anys repetim curses a Masella, amb els 2 dies de Masella-Puigcerdà, **XXIV trofeu Carles Lladó**.

El cap de setmana ens porta a La Cerdanya, a gaudir de curses d'orientació al voltant de les pistes d'esquí de Masella, un lloc privilegiat per fer curses de Copa Catalana. Aquest any estrenem mapa nou per a la cursa de mitja distància, i pels que no en tingueu prou, també podreu fer un sprint de Copa Catalana a Puigcerdà.

No ens podíem imaginar que hauríem de celebrar el trofeu sense la presència d'en Carles, tot i que el tindrem més present que mai. Tots som molt conscients de la seva rellevància en la introducció de la orientació a Catalunya i no ens cansarem mai d'agrair-li haver-nos permès conèixer aquest esport que tant estimem.



Des del COC us animem a participar en el comiat que li ha preparat la família, i que es farà a Masella el diumenge, just després del lliurament de premis del XXIV Trofeu Carles Lladó. Dinarem tots junts i acomiadarem al Carles. Coincidirà amb la Setmana mundial de l'Orientació, segur que al Carles li farà il·lusió!



El Carles Lladó ens ha deixat. Tots els socis i sòcies del COC estarem eternament agraïts per tot el que ha fet per l'orientació i pel nostre Club.

Parlar de l'orientació catalana és i serà parlar del Carles Lladó i Badia, fundador del COC l'any 1988 i primer president de la @fcoc_orientacio, on deixa una immensa feina de descobriment, iniciació i promoció de l'orientació a Catalunya. Gràcies a aquella primera empremta, a la seva

energia, passió, feina i determinació, podem gaudir d'aquest esport que per a molts catalans ha acabat essent una forma de vida.

Als inicis sempre deia "Arribarà un dia que haurem de triar a quina cursa anar". Quanta raó tenies Carles! Aquest dia ja ha arribat. Pots descansar ben satisfet.

De part de tots els socis i sòcies del COC una abraçada molt forta per a la Tere i la Pilar, per a tota la família i per a tots els amics i amigues que ja el trobem a faltar. Gràcies per tot i per tant!

PROGRAMA

Dissabte 23 DE MAIG Cursa de MITJA DISTÀNCIA

Prova de Copa Catalana Peu a Masella

08:30h Obertura centre de competició

09.45h Xerrada iniciació

10:00h Sortida del primer corredor

14:00h Tancament meta

Dissabte 23 DE MAIG Cursa esprint a Puigcerdà

Prova de Copa catalana esprint a Puigcerdà

15:00h Obertura centre de competició

15.45h Xerrada iniciació

16:00h Sortida del primer corredor

18:00h Tancament de meta

18:30h Lliurament trofeus als primers classificats de les categories d'elit a l'esprint de Puigcerdà

Diumenge 24 DE MAIG Cursa de LLARGA DISTÀNCIA

Prova de Copa Catalana Peu a Masella

08:30h Obertura centre de competició

09:15h Xerrada iniciació

09.30h Sortida del primer corredor

14:30h Tancament de meta

13:45h Lliurament premis 2 Dies de Masella/Puigcerdà i XXIV Trofeu Carles Lladó

14.00h Comiat Carles Lladó

Les tres curses pertanyen al calendari de Copa Catalana d'orientació (FCOC) i, per tant, tots els esportistes federats que hi participen hi obtenen punts per al rànquing. Els que no disputen aquesta competició també hi poden participar en les diferents categories populars.

INFORMACIÓ GENERAL

Centre de Competició/ Ubicacions

En el següent [enllaç](#) trobareu la localització de les 3 curses, les zones habilitades com a aparcament i la zona embargada de Puigcerdà.

- **MITJA i LLARGA (Masella)**

Centre de competició:

Estació d'esquí de Masella

Aparcament:

L'aparcament a la zona de cursa serà a peu de pista (pàrquing 1) i al pàrquing 3

La zona d'aparcament d'autocaravanes estarà situat al pàrquing 2.

- **SPRINT (Puigcerdà)**

Centre de competició:

Campus Cerdanya de Puigcerdà

Aparcament:

Una bona opció és el pàrquing de les Tereses, gratuït i a 300m de la sortida. També pels carrers del voltant del centre de competició i de la zona alta per sobre del parc.

És molt important respectar la zona embargada.

Serveis

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

- Avituallament líquid i sòlid un cop acabada la cursa (cal que tothom porti el seu got/recipient).
- WC's.
- Ambulància - Primers auxilis.
- Descàrrega SportIdent.
- Separació de residus.
- **Espai per a infants:** hi haurà un espai al Centre de Competició habilitat on s'hi podran estar els nens i nenes durant les dues curses a Masella. A Puigcerdà no hi haurà aquest servei.
- **Correixic:** Per als més petits es muntarà una cursa Correixic els dos dies d'11:00h a 13:00h. És un servei gratuït. Cal que els infants vagin acompanyats. La informació de la sortida es gestionarà des de l'espai habilitat per a la canalla.

Reglament

Podeu consultar la normativa vigent de la FCOC que regirà les curses:

- Reglament competició O-PEU ([enllaç](#))
- Especificacions copa catalana O-PEU 2026 ([enllaç](#))

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 el mateix dia de la cursa.

El preu del lloguer és de 5€ pels participants en categories oficials i gratuït per a la resta (promoció i/o iniciació). En tots els casos caldrà deixar una fiança de 50 € o el DNI.

Es podrà utilitzar el xip tipus SI-Air.

Corredors retirats

Pel control i per seguretat, si s'abandona la cursa és OBLIGATORI passar per la carpa de descàrregues SI (centre de competició) i notificar-ho a la persona responsable d'SportIdent que es troba al Centre de Competició.

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 647616153 (Mireia Martínez, cap de cursa).

Premis

El **XXIV Trofeu Carles Lladó** s'atorgarà als campions **H21E i D21E O'Peu** dels **Dos dies de Masella-Puigcerdà** (Cursa de Mitja distància + Cursa esprint + Cursa de Llarga distància).

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

El lliurament de premis es farà al centre de Competició de Masella el diumenge a les 13.45h

També es lliuraran trofeus als tres primers classificats èlit (dones i homes) de l'esprint, **2n trofeu Vila de Puigcerdà al centre de competició de Puigcerdà** el dissabte a les 18.30h.

Dorsals

No hi haurà dorsals.

Les persones que lloguin SportIdent caldrà que passin per la taula d'inscripcions. A les noves inscripcions se'ls donarà un comprovant que hauran de lliurar a la zona de sortida per poder iniciar la cursa.

Hores de sortida **Es publicaran el dijous 21 de maig.**

Recordeu que aquest any s'ha d'escollir hora de sortida a totes les categories excepte a **HDE, HD20 i populars**. Quan feu la inscripció rebreu un correu amb un formulari per poder fer la tria d'hora. **Aquestes hores són provisionals fins el dia 21 de maig que es publicaran les definitives.**

INSCRIPCIONS

Les inscripcions i el pagament es faran telemàticament a través de la pàgina [web de la cursa](#) a partir del 30 d'abril i fins el 17 de maig a les 23.59h. Les inscripcions es consideraran vàlides un cop fet el pagament. El mateix dia de la cursa únicament s'admetran noves inscripcions amb recàrrec, tant de les categories oficials com dels circuits d'iniciació, i sempre que hi hagi mapes.

No s'acceptaran inscripcions per correu electrònic.

IMPORTANT!! (Llicències) :

Totes les persones inscrites hauran de tenir la llicència federativa de la FCOC o de la FEDO en qualsevol de les seves modalitats.

Pels qui no disposin de cap d'aquestes llicències, en el mateix moment de la inscripció, se'ls gestionarà una llicència temporal per a poder participar.

INSCRIPCIONS PEU	Lloguer SI	Preu inscripcions on line (Fins el 17 de maig inclòs)			Llicència temporal (És per dia)
		MD / LID	Sprint	Preu 3 curses	
Oficial (federats +21 anys)	5,00 €	14,00 €	8,00 €	34,00 €	-
Oficial (federats -21 anys)	5,00 €	7,00 €	5,00 €	17,00 €	-
Popular (no federats +21 anys) Llarg i difícil, Llarg i fàcil, curt i difícil	0,00 €	9,00 €	8,00 €	24,00 €	5,00 €
Popular (no federats -21 anys) Llarg i fàcil, curt i fàcil	0,00 €	7,00 €	5,00 €	17,00 €	2,50 €

INSCRIPCIONS PEU	Lloguer SI	Preu inscripció dia de la cursa			Llicència temporal (És per dia)
		MD / LID	Sprint	Preu 3 curses	
Oficial (federats +21 anys)	5,00 €	19,00 €	13,00 €	49,00 €	-
Oficial (federats -21 anys)	5,00 €	12,00 €	10,00 €	32,00 €	-
Popular (no federats +21 anys) Llarg i difícil, Llarg i fàcil, curt i difícil	0,00 €	9,00 €	8,00 €	24,00 €	5,00 €
Popular (no federats -21 anys) Llarg i fàcil, curt i fàcil	0,00 €	7,00 €	5,00 €	17,00 €	2,50 €

CURSES

CURSA MITJA DISTÀNCIA	MASELLA
Data	Dissabte 23 de maig matí
Centre de competició	Pla de Masella
Registre mapa FCOC	2023-728-PEU
Cartògraf	Marian Cotirta i actualització Dani Daví
Traçador	Dani Daví
Escala i equidistància	1:10.000 o 1:7500 i 5m
Distància pàrquing a centre de competició	100m
Distància i desnivell centre de competició a sortida	Sortida a 500m i 0m de desnivell
Distància i desnivell meta a centre competició	1200m i 95m de desnivell per tornar al centre de competició
Pre-sortida	NO
Primera sortida	10h
Darrera sortida	12h
Tancament meta	14h
Temps màxim de cursa	120'
Avituallament	A la meta aigua i al centre de competició aigua i fruita
Jurat tècnic	Controlador: Carlos de Manuel Participant categoria elit: Roger Virgili Participant altra categoria oficial: Montse Buscart Representant club organitzador: Anna Amigó

CURSA SPRINT	PUIGCERDÀ
Data	Dissabte 23 de maig tarda
Centre de competició	Campus Cerdanya
Registre mapa FCOC	2022-689-SPR
Cartògraf	Ferran Santoyo, Carles Loré, Angel Pi i Thomas Wilson
Traçador	Thomas Wilson
Escala i equidistància	1:4000 i 2,5m
Distància pàrquing a centre de competició	Es pot aparcar pels carrers al voltant del centre de competició
Distància i desnivell centre de competició a sortida	1000m sense desnivell
Distància i desnivell meta a centre competició	600m sense desnivell
Pre-sortida	SI: -10' al mateix centre de competició
Primera sortida	16h
Darrera sortida	17h
Tancament meta	18h
Temps màxim de cursa	60'
Avituallament	A l'acabar aigua i fruita
Jurat tècnic	Controlador: Carlos de Manuel Participant categoria elit: Roger Virgili Participant altra categoria oficial: Anna Garriga Representant club organitzador: Anna Amigó

CURSA LLARGA DISTÀNCIA	MASELLA
Data	Diumenge 24 de maig matí
Centre de competició	Pla de Masella
Registre mapa FCOC	2023-728-PEU
Cartògraf	Marian Cotirta i Carles Loré. Actualització Dani Daví
Traçador	Dani Daví
Escala i equidistància	1:10.000 o 1:7500 i 5m
Distància pàrquing a centre de competició	100m
Distància i desnivell centre de competició a sortida	550m i 50m de desnivell
Distància i desnivell meta a centre de competició	Al mateix centre de competició
Pre-sortida	SI Presortida de -5' a 100m de la sortida
Primera sortida	09:30h
Darrera sortida	11:30h
Tancament meta	14:30h
Temps màxim de cursa	180'
Avituallament	En cursa ampolles d'aigua de 1'5l (i gots) i a l'acabar aigua i fruita
Jurat tècnic	Controlador: Carlos de Manuel Participant categoria elit: Roger Virgili Participant altra categoria oficial: Anna Garriga Representant club organitzador: Anna Amigó

CIRCUITS I CATEGORIES

La participació és oberta a tothom: federats FCOC i no federats.

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

	recorregut	Difficultat		Categories	
		Tècnica	Física	(Puntuables Copa Catalana)	
1	Negre	☆☆☆	100%	HE - H20	
2	Gris Fosc	☆☆☆	85%	H35 - H40	FE - F20
3	Gris Clar	☆☆☆	78%	H18 - H45 - H21A	D35
4	Vermell	☆☆☆	70%	H16 - H50	D18 - D40
5	Marró	☆☆☆	60%	H55	D45 - D16 - D21A
6	Blau	☆☆☆	50%	H60	D50
7	Taronja	☆☆☆	35%	H65	D55 - D60
8	Lila	☆☆☆	20%	H70	D65 - D70
9	Verd fosc	☆☆	60%	H14	
10	Verd	☆☆	40%	H12	D14
11	Groc	☆☆	30%		D12
12	Blanc	☆	20%	HD10 HD+80	

A part de les categories oficials de la FCOC també es podrà participar en els circuits populars adreçats a totes aquelles persones que s'inicien a l'esport i tenen ganes de provar-ho. Aquestes categories seran:

- **Llarg i difícil:** per a persones que ja dominen l'esport de l'orientació i entrenen sovint.
- **Curt i difícil:** per a persones que ja dominen l'esport i que volen anar més tranquil·les.
- **Llarg i fàcil:** per a persones que descobreixen l'esport i que entrenen sovint.
- **Curt i fàcil:** per a persones que descobreixen l'esport i que volen anar més tranquil·les.
Recomanat per nens/es petits/es.

El "llarg difícil" correspon al recorregut vermell, el "curt difícil" correspon al recorregut taronja, el "curt fàcil" correspon al recorregut blanc. **El "llarg i fàcil" correspon al recorregut rosa.**

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

Per qualsevol dubte us podeu adreçar via correu electrònic a cluborientaciócatalunya@gmail.com o bé a club@clubcoc.cat

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

INFORMACIÓ TÈCNICA I DISTÀNCIES I DESNIVELLS

Curses de mitja i llarga distància a Masella

NOTES SOBRE EL TERRENY:

Terreny alpi majoritàriament de bosc, amb bona i mitjana penetrabilitat, al voltant de les pistes d'esquí de Masella entre les cotes 1.500m. i 1.800m. Gran varietat de pendents, des de suaus fins a fortes. Sol alternant zones netes amb zones no tan netes i de difícil accés. Vegetació molt generalitzada especialment a la mitja distància. Molts elements puntuals, vegetació, monticles, roques i tallats no massa grans. Donada la manca d'elements de roca grans s'han cartografiat alguns elements per sota d'un metre d'alçada però suficientment alts com per a amagar una fita. Els corriols marcats com a poc visibles es veuen força bé. S'ha de tenir en compte que en un terreny d'aquest tipus on hi ha ramat de muntanya es formen alguns corriols produïts pel bestiar que no estan reflectits en el mapa. El terreny, en general, no és molt tècnic però sí exigent. Es recomana utilitzar sabatilles amb claus i protecció de cames.

NOTES SOBRE ELS TRAÇATS. Traçador: Daniel Daví

MITJA DISTÀNCIA: cursa exigent, generalment sobre terreny amb bona visibilitat, però amb diferents aspectes que fan alentir la velocitat com terreny irregular, branques a terra, troncs caiguts, desnivell important i vegetació força espessa en algunes zones que a més no sempre serveix com a element de navegació ja que està bastant generalitzada. El terreny no permet fer molts canvis de direcció però gaudireu de l'orientació, i qualsevol pèrdua de concentració us farà perdre minuts. Sortida a 500 m de distància i 0 m de desnivell del CC. Arribada a 1200 m de distància i 95 m de desnivell del CC.

LLARGA DISTÀNCIA: cursa generalment sobre terreny net i amb bona visibilitat sobre les zones de pendent al voltant de les pistes d'esquí, amb eleccions de ruta i poques fites en la mesura del possible, tot i que el terreny no ho afavoreix. Terreny molt variat on l'elecció de l'itinerari dependrà de la càrrega de desnivell, la penetrabilitat de la vegetació i la transitabilitat del terra. Bastants detalls sobre el mapa tot i que alguns força generalitzats, i abundants elements de relocalització. Atenció a la simbologia especial. Sortida a 550 m de distància i 50 m de desnivell del CC. Arribada al mateix centre de competició.

NOTES SOBRE EL MAPA:

Mapa cartografiat l'octubre de 2023 per Marian Cotirta (Romania), recartografiat la primavera de 2024 per Carles Loré i actualitzat el 2026 per Daniel Daví. Superfície cartografiada: 5,5 km² (aprox.) El mapa està cartografiat segons normativa ISOM 2017 per escala 1:10.000. En la mitja distància, gran part del mapa és la primera vegada que s'hi competeix i es caracteritza per elements bastant generalitzats, sobretot la vegetació, més crescuda degut a les precipitacions d'aquest hivern. En la llarga distància hi ha més detalls i no està tan generalitzat, transcorrent entre les pistes d'esquí.

Aquestes setmanes s'han anat traient les xarxes temporals de protecció de les pistes d'esquí. Pot ser que en quedi alguna per treure i per tant no estarà cartografiada, però es poden passar per sota.

Elements especials



Hi ha petits talusos que el cartògraf ha marcat amb un símbol de talús simplificat que no està en la ISOM-2017-2:



Canons de neu



Fanals pistes d'esquí

Canons de neu de les pistes

d'esquí representats per una rodona petita blava, i fanals de les pistes d'esquí representats per una rodona petita negra (només a la llarga distància).

Altres consideracions:



El símbol 115.0 "Element característic del terreny" que són carboneres i termiters



El símbol 419.0 "Element característic de vegetació", són arbres caiguts amb les arrels aixecades o troncs descapçats.

QUADRE DE DISTÀNCIES, DESNIVELLS, NOMBRE DE FITES I ESCALA

MITJA DISTÀNCIA MASELLA					
	Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala
Negre	HE-H20	4560	220	22	1:10.000
Gris fosc	H35-H40-DE-D20	4110	200	19	1:10.000
Gris clar	H18-H45-H21-D35	3300	150	17	1:10.000
Vermell	H16-H50-D18-D40-LLD *	2960	140	16	1:10.000
Marró	H55-D45-D16-D21A	2610	120	13	1:10.000
Blau	H60-D50	2120	80	12	1:7.500
Taronja	H65-D55-D60-CD *	1720	75	10	1:7.500
Lila	HD70-D65	1390	50	7	1:7.500
Verd fosc	H14	2550	100	12	1:7.500
Verd clar	H12-D14	1820	70	11	1:7.500
Groc	D12	1700	60	9	1:7.500
Blanc	HD10-HD80-CF *	1050	40	7	1:7.500
	LLF *	3070	120	10	1:10.000

* LLD Llarg Difícil * CD Curt Difícil * CF Curt Difícil * LLF Llarg Fàcil

LLARGA DISTÀNCIA MASELLA					
	Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala
Negre	HE-H20	8710	415	23	1:10.000
Gris fosc	H35-H40-DE-D20	7690	380	21	1:10.000
Gris clar	H18-H45-H21-D35	7260	290	22	1:10.000
Vermell	H16-H50-D18-D40-LLD *	6560	235	19	1:10.000
Marró	H55-D45-D16-D21A	5420	205	22	1:10.000
Blau	H60-D50	4450	190	17	1:7.500
Taronja	H65-D55-D60-CD *	2870	130	11	1:7.500
Lila	HD70-D65	2090	85	8	1:7.500
Verd fosc	H14	4980	210	16	1:7.500
Verd clar	H12-D14	2850	135	10	1:7.500
Groc	D12	1990	95	12	1:7.500
Blanc	HD10-HD80-CF *	1410	70	9	1:7.500
	LLF *	5990	265	15	1:10.000

* LLD Llarg Difícil * CD Curt Difícil * CF Curt Difícil * LLF Llarg Fàcil

Mapa antic de MASELLA

CAMPIONAT CATALUNYA ULTRALLARGA DISTÀNCIA
26 MAIG 2024

MASELLA

ESCALA 1:10000
EQUIDISTÀNCIA 5 m

DOS DIES D'ALP-MASELLA XXII TROFEU CARLES LLADÓ

		H21E	
	A	17,2 km	895 m
➤		○	
1	37	U	
2	40	●	○
3	43	✓	○
4	36	△	○
5	40	▲	○
6	41	▲	○
7	42	↗	○
8	40	●	○
9	49	mm	tm
10	54	✓	
11	33	∩	∩
12	45	△	○
13	46	▨	∩
14	33	∩	∩
15	80	○	○
16	47	●	○
17	33	∩	∩
18	74	○	∩
19	67	△	∩
20	68	U	
21	34	△	○
22	48	⊗	○

R1	R2	R3
si	si	si

Base cartogràfica: ICGC i Ortofoto mapa
 Cartogràfic: Mairós, Corina (2023) / Carles Lore (2026)
 Normes: ISOM 2017
 Propietat del mapa: Club Orientació Catalunya
 Registre FCOC: 2023-728-PSU

Trajets: Carles Lore
 CLUBCOC.CAT

PROHIBIDA LA SEVA REPRODUCCIÓ O US SENSE PERMIS DE L'AUTOR

Esprint a Puigcerdà

La Vila de Puigcerdà és un bon lloc per fer un sprint.

La major part del centre es troba al cim d'un turó i és planer. Tot i que gran part dels carrers del casc antic formen una quadrícula, també hi ha diversos edificis amb formes irregulars i altres obstacles que ofereixen opcions de ruta interessants.

A la part sud, la ciutat fa força baixada i hi ha molts esglaons i passatges estrets. En aquestes zones la navegació serà més tècnica i caldrà tenir en compte el desnivell en qualsevol elecció de ruta.

Els recorreguts inclouen les dues parts de la ciutat i, per tant, ajustar la velocitat i el contacte amb el mapa entre les diferents zones serà clau per fer una bona cursa.

El final de la cursa tindrà lloc al parc situat al nord del mapa, on el llac i les muntanyes us oferiran un paisatge meravellós.

Al centre, estarà prohibit passar pels carrers més concorreguts. Al mapa hi apareixeran marcats com a Zona Prohibida. Alguns sí que es podran creuar i ho tindreu marcat al mapa. Respecteu-ho, si us plau! **Hi haurà controladors vigilant.**

També cal tenir en compte que, malgrat s'ha fet un esforç per cartografiar amb precisió les terrasses dels diversos bars i restaurants de Puigcerdà, és possible que hi hagi hagut petits canvis en el darrer moment. En qualsevol cas, els edificis sí que són fiables.

QUADRE DE DISTÀNCIES, DESNIVELLS, NOMBRE DE FITES I ESCALA

SPRINT PUIGCERDÀ					
	Categoria	Distància	Desnivell	Controls	Escala
Negre	HE-H20	3900	80	20	1:4.000
Gris fosc	H35-H40-DE-D20	3500	65	16	1:4.000
Gris clar	H18-H45-H21-D35	3100	75	15	1:4.000
Vermell	H16-H50-D18-D40-LLD *	2700	80	13	1:4.000
Marró	H55-D45-D16-D21A	2900	65	14	1:4.000
Blau	H60-D50	2000	35	12	1:4.000
Taronja	H65-D55-D60-CD *	1900	30	10	1:4.000
Lila	HD70-D65	1000	10	8	1:4.000
Verd fosc	H14	2000	30	11	1:4.000
Verd clar	H12-D14	1800	30	10	1:4.000
Groc	D12	1200	10	8	1:4.000
Blanc	HD10-HD80-CF *	1100	10	8	1:4.000
	LLF *	2400	55	13	1:4.000

* LLD Llarg Difícil * CD Curt Difícil * CF Curt Difícil * LLF Llarg Fàcil

SOSTENIBILITAT

Territori

La cursa transcorre per boscos i prats de propietat pública i privada, on és possible que hi hagi vaques pasturant per alguna zona, hem de ser molt respectuosos. Sobretot es tracta de deixar el bosc tan bonic com ens l'hem trobat.

Residus

Al centre de competició hi haurà, com sempre, punts de recollida segregada que us demanem que us hi fixeu bé a l'hora de llençar les deixalles.

No disposarem de gots d'un sol ús als avituallaments, per tant us demanem que porteu el vostre recipient. Tot i que hi haurà cànirs per als despistats.

Reaprofitament de material

Cintes de plàstic: Fa temps que el COC té el debat sobre les cintes de balisa de plàstic. Tenim molts rotllos des de fa molts anys, i per estrenar! Hem donat moltes voltes sobre com hauríem d'actuar per a estar en línia amb la protecció del 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, ja que creiem que abans de comprar s'ha de reutilitzar.

Accessibilitat

Tant l'accés als dos centres de competició com als lavabos estan adaptats per a persones amb mobilitat reduïda.

EQUIP ORGANITZADOR

- **Cap de Cursa:** Mireia Martínez
- **Director tècnic:** Albert Daví
- **Traçador Llarga distància:** Dani Daví
- **Traçador Mitja distància:** Dani Daví
- **Traçador sprint Puigcerdà:** Thomas Wilson
- **Cap d'àrea SportIdent:** Míriam Sendra i Jaume Miralles
- **Cap d'àrea web i difusió:** Jordi Deu
- **Cap d'àrea de logística:** Arcadi Ginesta
- **Cap d'àrea d'inscripcions:** Marta Arderiu i Begoña Almor
- **Cap d'àrea de recepció:** Marta Arderiu i Montserrat Teixidó
- **Cap d'àrea de centre de competició:** Mireia Martínez Tomé
- **Cap d'àrea de sortides:** Mar Serra
- **Cap d'àrea d'arribades:** Natàlia Gorro
- **Cap d'àrea del servei d'acollida:** Sergi Fernández
- **Cap d'àrea d'avituallament:** Marta Parpal
- **Cap d'àrea de sostenibilitat:** Mar Serra

