



(versión castellano a continuación)

BUTLLETÍ

INSCRIPCIONS

Reviseu que les dades de la vostra inscripció siguin correctes: nom i cognom, categoria i número de SportIdent (si en teniu de propi).

Si teniu qualsevol incidència ens ho podeu fer saber fins divendres dia 3 a través d'email: lanovafita@lanovafita.com

Atenció: el diumenge no es faran canvis de categoria.

LLISTAT DE SORTIDA (+)

1. ACCÉS CENTRE COMPETICIÓ

El centre de competició està situat al Pavelló SANT QUIRZE BASQUET. Trobareu zona de parking als carrers al voltant del Pavelló.

2. PROGRAMA - HORARIS

- 08:30 Obertura centre competició al Pavelló SANT QUIRZE BASQUET. Entrega targetes SportIdent de lloguer.
- 9:50 Inici PerSortides des del centre de competició
- 9:50 PreSortida obligatoria HE i DE (clear/check)
- **10:00 Sortida HE i DE**
- 10:00 PreSortida obligatoria HS, DS , HVA, DVA (clear/check)
- **10:10 Sortida HS, DS , HVA, DVA**
- 10:10 PreSortida obligatoria HVB, DVB, H20, D20, H17, D17, H14, D14, HD12 (clear/check)
- **10:20 Sortida HVB, DVB, H20, D20, H17, D17, H14, D14, HD12**
- 10:20 PreSortida obligatoria Rogaine 2H (clear/check)
- **10:30 Sortida Rogaine 2H**
- 12:30 Temps límit sense penalitzar d'arribades Rogaine 2H
- 13.00 Tancament de meta
- 13:30 Lliurament de premis i sorteig de material

3. CRONOMETRATGE i XIPS SPORTIDENT DE LLOGUER

- La prova serà cronometrada per mitjà del sistema SportIdent. Estaran activades les bases per AIR+.
- Els participants que hagin llogat targeta SportIdent l'hauran de recollir al centre de competició, i hauran de deixar 50 eur o un carnet de fiança.

4. PROCEDIMENT DE SORTIDES

- Les sortides seran esglaonades, segons categoria. Consulteu horaris al programa.
- Hi haurà una PERSORTIDA OBLIGATORIA des del Centre de Competició, Pavelló Sant Quirze Básquet. Cada categoria té una hora assignada de PRESORTIDA, no es deixarà passar a ningú abans de la seva hora.
- A la PRESORTIDA es farà el CLEAR i CHECK de la targeta SportIdent.
- El procediment serà el següent:
 1. **-10' minuts PreSortida:** serà obligatori passar per la PreSortida (situada al mateix Centre de Competició): CLEAR/CHECK/TEST De la PreSortida a la Sortida hi ha 400 metres de distancia. Suficient per arribar tots a temps.
 2. **-5 minuts:** inici entrades a la graella de sortida, cada participant rebrà el seu mapa, que ha de mantenir cara avall fins l'avis de poder donar-li la volta.
 3. **-1 minut:** senyal de **1' per la Sortida**
 4. **-15 segons:** senyal de **MAPES**, es pot donar la volta al mapa, situar al portamapes i començar a mirar-lo.
 5. Senyal de **SORTIDA**

5. REGLAMENT I MATERIAL OBLIGATORI

5.1 Reglament

COPA CATALANA

La prova en format MASS START de Copa Catalana es regeix pel seu reglament.

ROGAINE 2 HORES

Al següent enllaç podeu consultar sobre el funcionament de la prova:

<http://lanovafita.com/ca/que-es-un-rogaine-mtbo/>

Recordeu que la puntuació la marquen les desenes i que les penalitzacions que s'aplicaran per sobrepassar el temps límit de 2 hores a meta són les següents:

- **D'1" a 5'...-5 punts**
- **De 5'01" a 10'...-10 punts**
- **De 10'01" a 15'... -20 punts**
- **De 15'01" a 20'... -30 punts**
- **De 20'01" a 25'... -40 punts**
- **De 25'01" a 30'... -50 punts**

5.2 Material obligatori per participant

- Casc homologat per BTT

5.3 Material recomanat

- **Mòbil amb bateria carregada**

- Portamapes

*Com fer un portamapes per MTBO:

<https://www.youtube.com/watch?v=SLE5uQWh5WA>

5.4 Material prohibit

- GPS que es puguin carregar mapes

6. EL MAPA

Mapa nou realitzat per La Nova Fita hivern 2022/23, segons la nova normativa ISMTBOM2022.

La cartografia d'un mapa de MTBO reflecteix la ciclabilitat dels camins i corriols, i està determinada en funció de la seva exigència tècnica i de la velocitat a la què es pot circular.

La vegetació del mapa s'ha generat a partir de les dades de mapant. En general el terreny és molt més verd del que ve representat al mapa.

La prova es disputarà en un mapa escala **1: 10000 / equidistància 5 m**

Està **prohibit circular pels camps de cultiu**, ni pel camins perimetrals que hi tenen, tot i que hi trobeu camí, corriol o estigui trepitjat.



Només es pot fer ús d'un petit tram de camí perimetralment d'un únic camp, tram dibuixat amb el símbol 827 de camí de color taronja ciclable i que correspon al següent:



S'ha fet servir el símbol 717 d'**obstacle** per indicar els obstacles als camins, així com les possibles tanques (aquestes poden envoltar-se per un dels costats).



El trànsit rodat per la pista principal de la carena estarà obert durant la prova, per la qual cosa es recomana que s'extremi les precaucions, tot i que no s'espera gaire afluència de trànsit.

Està prohibit circular per les carreteres marcades amb el símbol 716 de **carrertera prohibida**.



Important:

- Circular per la dreta
- Respecteu les propietats privades, els cultius i el bestiar.
- Hi ha alguns descensos ràpids i tècnics aneu amb compte.

7. NOTES DEL CARTÒGRAF

Es tracta d'un terreny principalment de bosc amb molt poques zones de camps i cultius. Amb desnivells de moderats a fortes pendents, que trobareu clarament cartografiades al mapa. És un terreny amb una intensa xarxa de camins, molt interessant per fer MTBO. S'alternen pistes i camins amb corriols, en general nets i amb poques pedres o terreny solt. Les zones tècniques ho són normalment més per les pendents pronunciades que no pas per ser un terreny pedregós.



8. NOTES DEL TRAÇADOR

S'han mirat de fer uns traçats divertits per disfrutar de la BTT a tots els nivells. L'amplia xarxa de camins fa que calgui estar molt atents en tot moment al mapa, ja que una desconexió pot passar factura. Igualment les eleccions de ruta seran determinants per tenir un bon resultat. Podem afirmar que gairebé de la primera fita a la última us farà ballar el cap.

Pels participants a la Rogaine 2h serà determinant llegir bé les corbes de nivell per enllaçar les fites de la manera més favorable possible. Haurem de mesurar bé les vostres capacitats físiques i d'orientació per arribar a meta abans de les 2hores i evitar començar a penalitzar.

Diversió assegurada per a tots!

9. BONES PRÀCTIQUES

No abandoneu cap mena de deixalles en el terreny.

En cas d'abandonar, aviseu l'organització.

Us recordem la necessitat de seguir unes bones pràctiques ambientals.

Podeu consultar el Codi de bones pràctiques en curses i marxes de muntanya:

http://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf





BOLETÍN

INSCRIPCIONES

Revisad que los datos de vuestra inscripción sean correctos: nombre y apellido, categoría y número de SportIdent (si tienes propio).

Si tenéis cualquier incidencia nos la podéis hacer saber hasta el viernes día 3 a través de email: lanovafita@lanovafita.com

Atención: el domingo no se realizarán cambios de categoría.

LISTADO DE SALIDA(+)

1. ACCESO CENTRO COMPETICIÓN

El centro de competición estará situado en el Pavelló SANT QUIRZE BASQUET. Encontraréis zonas de parking en las calles alrededor del Pavellón.

2. PROGRAMA - HORARIOS

- 08:30 Obertura centro competición en el Pavelló SANT QUIRZE BASQUET. Entrega tarjetas SportIdent de alquiler.
- 9:50 Inicio PreSalidas desde el centro de competición
- 9:50 PreSortida obligatoria HE i DE (clear/check)
- **10:00 Salida HE, DE**
- 10:00 PreSalidas obligatoria HS, DS, HVA, DVA (clear/check)
- **10:10 Salida HS, DS, HVA, DVA**
- 10:10 PreSalidas obligatoria HVB, DVB, H20, D20, H17, D17, H14, D14, HD12 (clear/check)
- **10:20 Salida HVB, DVB, H20, D20, H17, D17, H14, D14, HD12**
- 10:20 PreSalidas obligatoria Rogaine 2H (clear/check)
- **10:30 Salida Rogaine 2H**
- 12:30 Tiempo límite sin penalizar de llegadas Rogaine 2H
- 13.00 Cierre de meta
- 13:30 Entrega de premios y sorteo de material

3. CRONOMETRATJE y CHIPS SPORTIDENT DE ALQUILER

- La prueba será cronometrada por medio del sistema SportIdent. Estarán activadas las bases por AIR+.

- Los participantes que hayan alquilado tarjeta SportIdent tendrán que recogerla en el centro de competición, y tendrán que dejar 50 eur o un carnet de fianza.

4. PROCEDIMIENTO DE SALIDAS

- Las salidas serán escalonadas, según categoría. Consulte horarios en el programa.
- Habrá una PERSALIDA OBLIGATORIA desde el Centro de Competición, Pabellón Sant Quirze Básquet. Cada categoría tiene una hora asignada de PRESALIDA, no se dejará pasar a nadie antes de su hora.
- En la PRESALIDA se hará el CLEAR y CHECK de la tarjeta SportIdent.
- El procedimiento será el siguiente:
 1. **-10' minutos** PreSalida: será obligatorio pasar por la PreSalida (situada en el mismo Centro de Competición): CLEAR/CHECK/TEST De la PreSalida a la Salida hay 400 metros de distancia. Suficiente para llegar todos a tiempo.
 2. **-5 minutos:** inicio entradas en la parrilla de salida, cada participante recibirá su mapa, que debe mantener boca abajo hasta el anciano de poder darle la vuelta.
 3. **-1 minuto: señal de 1'** por la Salida
 4. **-15 segundos: señal de MAPES**, se puede dar la vuelta al mapa, situar en el portamapas y empezar a mirarlo.
 5. **Señal de SALIDA**

5. REGLAMENTO y MATERIAL OBLIGATORIO

5.1 Reglamento

COPA CATALANA

La prueba en formato MASS START de Copa Catalana se rige por su reglamento.

ROGAINE 2 HORAS

En el siguiente enlace podéis consultar sobre el funcionamiento de la prueba:

<http://lanovafita.com/ca/que-es-un-rogaine-mtbo/>

Recordad que la puntuación la marcan las decenas y que las penalizaciones que se aplicarán por sobrepasar el tiempo límite de 2 horas en meta son las siguientes:

- De 1" a 5'... -5 puntos
- De 5'01" a 10'... -10 puntos
- De 10'01" a 15'... -20 puntos
- De 15'01" a 20'... -30 puntos

- De 20'01" a 25'... -40 puntos
- De 25'01" a 30'... -50 puntos

5.2 Material obligatorio por participante

- Casco homologado para MTB

5.3 Material recomendado

- **Móvil con batería cargada**
- Portamapas
*Como hacer un portamapas para MTBO:
<https://www.youtube.com/watch?v=SLE5uQWh5WA>

5.4 Material prohibido

- GPS que se puedan cargar mapas

6. EL MAPA

Mapa nuevo realizado por La Nova Fita invierno 2022/23, según la nueva normativa ISMTBOM2022.

La cartografía de un mapa de MTBO refleja la ciclabilidad de los caminos y senderos, y está determinada en función de su exigencia técnica y de la velocidad a la que se puede circular.

La vegetación del mapa se ha generado a partir de los datos de mapant. Por lo general el terreno es mucho más verde de lo que viene representado en el mapa.

La prueba se disputará en un mapa **escala 1:10000 / equidistancia 5 m**

Está prohibido circular por los campos de cultivo, ni por los caminos perimetrales que tienen, a pesar de encontrar senda o estar pisados.



Sólo se puede hacer uso de un pequeño tramo de camino perimetralmente de un único campo, tramo dibujado con el símbolo 827 de camino de color naranja ciclable y que corresponde al siguiente:



Se ha utilizado el símbolo 717 de **obstáculo** para indicar los obstáculos en los caminos, así como las posibles vallas (estas pueden rodearse por uno de los lados).



El tráfico rodado por la pista principal de la cresta estará abierto durante la prueba, por lo que se recomienda que se extremen las precauciones, aunque no se espera demasiada o ninguna afluencia de tráfico.

Está prohibido circular por las carreteras marcadas con el símbolo 716 de carretera prohibida.



Importante:

- Circular por la derecha
- Respete las propiedades privadas, los cultivos y el ganado.
- Hay algunos descensos rápidos y técnicos tenga cuidado.

7. NOTAS DEL CARTÓGRAFO

Se trata de un terreno principalmente de bosque con muy pocas zonas de campos y cultivos. Con desniveles de moderados a fuertes pendientes, que encontrará claramente cartografiadas en el mapa. Es un terreno con una intensa red de caminos, muy interesante para realizar MTBO. Se alternan pistas y caminos con senderos, por lo general limpios y con pocas piedras o terreno suelto. Las zonas técnicas lo son normalmente más por las pendientes pronunciadas que por ser un terreno pedregoso.



8. NOTAS DEL TRAZADOR

Se han tratado de realizar unos trazados divertidos para disfrutar de la BTT a todos los niveles. La amplia red de caminos hace que sea necesario estar muy atentos en todo momento al mapa, ya que una desconexión puede pasar factura. Igualmente, las elecciones de ruta serán determinantes para tener un buen resultado. Podemos afirmar que casi de la primera baliza a la última os hará bailar la cabeza.

Para los participantes en la Rogaine 2h será determinante leer bien las curvas de nivel para enlazar las balizas de la forma más favorable posible. Deberéis medir bien vuestras capacidades físicas y de orientación para llegar a meta antes de las 2 horas y evitar empezar a penalizar.

¡Diversión asegurada para todos!

9. BUENAS PRACTICAS

No abandonés ningún desperdicio en el terreno.

En caso de abandonar, avisad a la organización.

Os recordamos la necesidad de seguir unas buenas prácticas ambientales.

Podéis consultar el Código de buenas prácticas en carreras y marchas de montaña: http://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf

