

1a CURSA ORIENTACIÓ CEMENTIRI DE MONTJUÏC

27 de maig

Cursa Popular: 4 circuits

Primeres sortides a les 18

Des de les 17 obertura del centre de competició.

Més informació i inscripcions a la pàgina web:

www.cementirimontjuic.clubcoc.cat



Ajuntament de
Barcelona



1a CURSA D'ORIENTACIÓ EN EL CEMENTIRI DE MONTJUÏC

DISSABTE 27 DE MAIG DE 2023

L'existència d'aquesta cursa és el fruit d'una confluència entre el COC i Cementiris de Barcelona, a partir del desig de fer una activitat esportiva dins del recinte per donar-li un ús diferent, naturalitzar l'espai i trencar alguns tabús encara existents. A més, aquesta cursa està emmarcada dins la Setmana de Salut i Benestar que organitza l'ASCE (Associació de Cementiris Significatius d'Europa) de la qual CBSA n'és un membre actiu i membre de la Junta Directiva. En tot moment som conscients del respecte que cal tenir a les diferents sensibilitats presents al Cementiri, raó per la qual la cursa es farà a la tarda, quan ja no hi hagi visitants en el recinte, i al mes de maig per tal d'aprofitar les hores de llum del sol.

Per altra banda, aquest mapa ja estava en procés en el cap del nostre antic soci Ferran Santoyo i ens l'ha cedit per aquesta cursa amb molt de gust.

El mapa de tot el cementiri és molt gran i només farem una meitat per no fer la cursa massa llarga i per poder realitzar una altra cursa més endavant. Penseu que també té molt desnivell i pensem que els temps dels guanyadors seran els d'una mitja.

Estic convençut que no us decebrà gens. És un terreny molt laberíntic, amb força desnivells, murs, edificis i escales.

El mapa està fet a 1:3000. Aconsellem lupa pels corredors competitiu, ja que hi ha molts elements a tenir en compte.

Pels que no heu fet mai curses d'orientació, el **CIRCUIT ES POT FER CAMINANT**.

Si no coneixes l'Esport de l'Orientació te'n fem cinc cèntims:

- L'orientació la poden practicar tots els membres de la família: petits, grans i encara més grans.
- Tenim circuits i mapes per a tots els nivells.
- La cursa d'orientació es pot prendre com a un **passeig enmig de la natura o zona urbana** o com un esport competitiu.
- L'orientació és un esport complet on es posa en joc la concentració, l'habilitat mental en saber interpretar el mapa reconeixent el lloc on estem i on volem anar i la capacitat física. **Per això se'l coneix com l'esport del "Pensar i Córrer"**.
- Es recomana fer l'ús de la brúixola per poder navegar enmig del terreny i saber escollir adequadament la ruta més idònia.
- I t'ajuda a conèixer nous llocs que potser no havies pensat a anar-hi.

Abans de l'inici de les primeres sortides es donaran les explicacions necessàries a tota persona que ho necessiti per iniciar-se en aquest esport.

Podeu trobar més informació sobre l'orientació a la web de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC):

<http://www.orientacio.cat>

També us podem informar si envieu un correu a cementirimontjuic@clubcoc.cat

PROGRAMA

17:00h: Obertura taula d'inscripcions i d'incidències

17:45h: Breu explicació del funcionament d'una cursa d'orientació i del mapa

18:00h: Primera sortida

19:30h: Tancament de sortides

20:30h: Tancament de meta

LLOC DE TROBADA

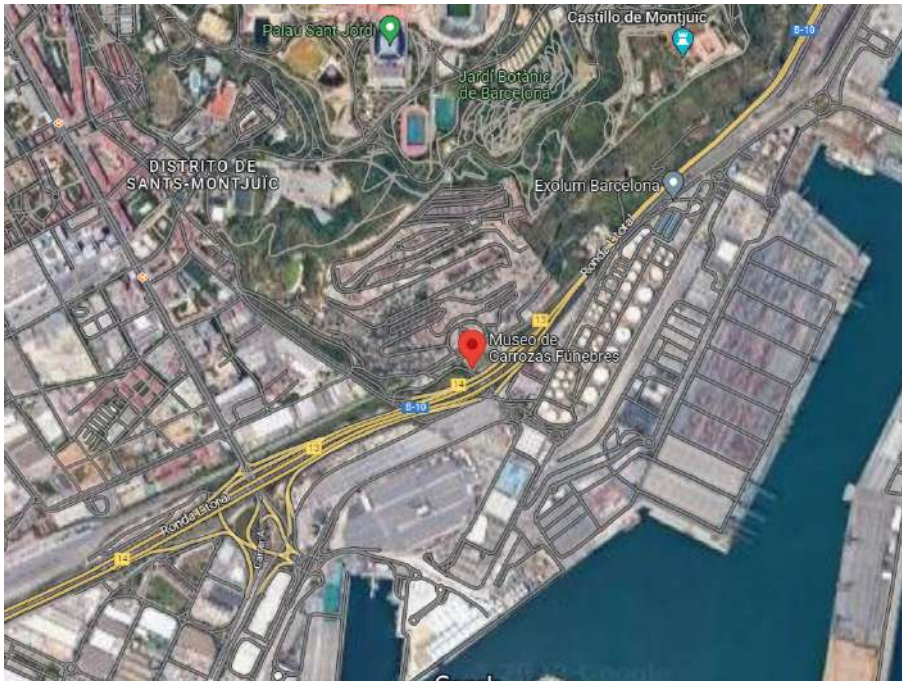
A l'entrada principal del Cementiri de Montjuic.

Podeu entrar per la porta on hi ha el museu de les Carrosses Fúnebres. C/ de la Mare de Déu de Port, 56, 08038 Barcelona

Us deixem l'enllaç i les coordenades per poder accedir-hi:

<https://goo.gl/maps/nTYwVXKkj6hwMkJ9>

[41.353455, 2.155785](https://www.google.com/maps/place/41.353455,2.155785)



TRANSPORT PÚBLIC

Per poder accedir-hi amb transport públic no és fàcil. Podeu utilitzar:

- Autobús 21: surt del carrer Paral·lel, passa per les Drassanes i us deixa dins del cementiri. A la tornada millor ens pregunteu on està la parada, no és fàcil de trobar.
- Autobús 23, 109, V3: us deixa a uns 10 minuts del cementiri. I tenen parada al Passeig de la Zona Franca.
- Metro: parada FOC de la línia 10 S. Us deixa a 25 minuts del centre de competició.

APARCAMENT

Per problemes de capacitat no es podrà aparcar dins del cementiri. Però n'hi ha de gratuït al voltant. És una zona industrial i els dissabtes tarda no està gaire concorreguda.

Fotografia de l'entrada del cementiri on hi ha l'aparcament proper:



Ubicació d'aparcament:

<https://www.google.es/maps/@41.3531361,2.1511448,3a,75y,312.44h,83.24t/data=!3m6!1e1!3m4!1s8Fm3Ulf-ziAhRsBfGf1gow!2e0!7i16384!8i8192>

Segurament hi haurà un vigilant del cementiri en aquella porta que us indicarà cap on és l'entrada on hi ha el centre de competició.

MAPA

Mapa urbà del cementiri

Cartografiat per Ferran Santoyo i repassat per ell mateix el 26 de març de 2023

Escala 1:3000

Equidistància: 2'5 metres



Si observeu el fragment de mapa que us adjuntem, entendreu que el cementiri planteja un gran treball de camp on s'han senyalitzat molts elements que permetin al corredor identificar on està situat.

Però realment el mapa és un laberint fantàstic amb murs infranquejables de debò que permet traçar unes curses molt divertides amb poca cosa. Per poder superar aquest desnivell la majoria de camins estan plens d'escales.

Els corredors hauran d'estar mirant molt el mapa. I si tenim en compte que estem en una zona de moltes escales i molt desnivell, això farà que sigui una cursa lenta.

TRAÇATS

Traçador: Sergi Fernàndez

Ha estat un plaer poder traçar en aquest indret. De fet, amb poca cosa ja surt una cursa interessant. Aquest espai laberíntic et dona moltes facilitats.

Com ja dèiem en l'apartat del mapa, potser les distàncies no semblen molt llargues, però el fet que s'hagi de mirar molt el mapa i les característiques del relleu de la zona, farà que surtin temps de mitja una mica llargs. Comptem amb temps del guanyador de 35 minuts a la C1.

Cal tenir en compte que hi ha moltes obres començades i que no sabem quan acabaran. El dia de la cursa potser us en trobeu més (esperem que no) o menys, ja que potser s'han acabat algunes. Aquestes obres han fet que en alguns traçats hagin tallat el camí més curt.

Quan veieu alguns dels traçats, veureu que hi ha angles molt tancats. Tot i que no és recomanable posar-ne a l'hora de traçar, s'ha vist que la cursa guanyava en interès.

Recomanem l'ús de lupa per poder veure bé els detalls. Tot i que la persona que ha provat els traçats ho ha fet sense i ens ha dit que es pot llegir bé el mapa.

CIRCUITS

C1 - LLARG: Circuit llarg per a orientadors experimentats i que vulguin gaudir de l'orientació o aprofitar per fer un entrenament. Destinada principalment a federats. Exigent física i tècnicament.

C2 - INTERMEDI: Circuit intermedi: ni massa llarg ni massa tècnic. Per aquells orientadors que ja tenen experiència i que volen gaudir d'una cursa, però sense acabar exhausts.

C3 – INICIACIÓ ADULTS: Circuit d'iniciació per a adults i joves. Pensat especialment per a persones que no han fet mai aquest esport i vulguin provar l'orientació. Aquest és un bon circuit per fer una sortida en família.

C4 – INICIACIÓ NENS: Circuit per a nens i nenes. Pensat perquè el puguin fer sols si creieu que tenen unes nocions bones d'orientació i ús de mapes, o acompanyats. Circuit amb poca distància i dificultat. **ATENCIÓ: Si el noi o noia no ha fet mai cap cursa o té poca experiència, no el deixeu anar sol per aquest espai: perdre's per un cementiri no és una experiència agradable per a un menor.**

Malgrat que aquest és un esport individual al ser una activitat de promoció es permetrà córrer en parella o en grup.

DISTÀNCIES

| CIRCUIT | DISTÀNCIA | DESNIVELL | FITES | ESCALA |
|--------------------------------|-----------|-----------|-------|--------|
| C1 LLARG | 3'2 Km | 270 m | 16 | 1:3000 |
| C2 INTERMIG | 2'7 Km | 210 m | 14 | 1:3000 |
| C3 INICIACIÓ ADULTS | 1'6 Km | 150 m | 13 | 1:3000 |
| C4 INICIACIÓ NENS | 1'1 Km | 75 m | 8 | 1:3000 |

Si no teniu clar el millor circuit per a vosaltres, podeu escriure al mail cementirimontjuic@clubcoc.cat.

INSCRIPCIONS

Inscripcions amb descompte fins dimecres 24 de maig a les 23.59 hores

A partir del 24 de maig no s'acceptaran inscripcions via web, només es podran fer el mateix dia de la cursa si queden mapes disponibles. Tindrem alguns mapes de més, però no sempre podem assegurar. Per tant, us recomanem que feu la inscripció abans.

| | Amb descompte per inscripcions fins al 24 de maig | | Inscripcions el mateix dia de la cursa | |
|--|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | Federats | No federats Inclou assegurança | Federats | No federats Inclou assegurança |
| Circuits C1-OPEN C2-INTERMIG i C3-INICIACIÓ ADULTS | 5 € | 8 € | 7 € | 10 € |
| Circuit C4-INICIACIÓ NENS | 3 € | 4,5 € | 3 € | 4,5 € |

Per als socis del COC és un entrenament de club i a les inscripcions seguirem els criteris que es van marcar.

Per als treballadors del cementiri i els seus familiars la cursa és gratuïta, però cal pagar l'assegurança de 3 €

Aquest és el formulari on heu de fer les inscripcions:

<https://forms.gle/rZFQ2VUJ1xYfXVTS9>

Recordeu fer el pagament al número: ES6121003011302200310986 de La Caixa - (posant el vostre nom)

I enviar un mail amb el comprovant a cementirimontjuic@clubcoc.cat

SPORTIDENT

La cursa es farà amb Sportident i tindrem activat el sistema AIR.

Pels que no sabeu què vol dir: per poder fer la cursa necessiteu un xip. Totes les fites tenen un sistema electrònic de marcatge que permet veure i comparar amb altres corredors els temps.

IMPORTANT: Els que no tinguin Sportident, hauran de deixar una fiança de 50 € o el DNI. No cobrarem cap lloguer. Però s'ha de tornar en perfectes condicions. Si es fes malbé o es perdés es cobrarà el preu d'un de nou.

SORTIDES

Les sortides seran amb Fita Start, és a dir, els corredors es poden dirigir al lloc de sortida i s'aniran deixant sortir de mica en mica segons cregui l'organització.

Funcionament de la sortida:

minut -3': es mira el nom, categoria i la targeta Sportident. Neteja del Sportident (xip)

minut -2': s'agafen les descripcions de control i es comprova que el xip estigui a punt.

minut -1': el corredor mira la categoria del mapa, i el gira (no es pot mirar fins que se surt, només el deixarem mirar a la gent que s'inicia en les curses d'orientació).

minut 0': Sortida

És responsabilitat del corredor comprovar que el mapa sigui el de la seva categoria, com també que s'ha netejat i comprovat el Sportident (xip).

DORSALS

Per poder córrer aquesta cursa cal dur un dorsal visible al pit. Els vigilants del parc no deixaran passejar o córrer ningú que no el porti.

IMPORTANT: CAL PORTAR IMPERDIBLES O ALGUN ALTRE SISTEMA PER AGUANTAR EL DORSAL

SERVEIS

Hi haurà WC, però no dutxa prop del centre de competició.

No hi haurà **guarderia**. Però per les parelles amb fills petits que vulguin córrer els dos, només cal que un d'ells es dirigeixi a la sortida a primera hora i l'altre a última hora. Per facilitar les coses, el pare/mare que vulgui sortir a primera hora que ens envii un correu a cementirimontjuic@clubcoc.cat i així ja ho tindrem en compte.

Avituallament líquid i sòlid a l'arribada. En cursa no hi haurà avituallament, tot i que es passa a prop de diverses fonts.

ALTRES INFORMACIONS

MOLT IMPORTANT: Tot orientador que es retiri haurà de notificar a l'organització la retirada de la competició.