

CURSA D'ORIENTACIÓ ESCOLAR

2026

GUIA DEL CORREDOR I CORREDORA



01. PRESENTACIÓ

02. COM ARRIBAR?

03. PREVI A LA CURSA

04. PREPARACIÓ DE LA CURSA

05. DURANT LA CURSA

06. CONSELLS

PRESENTACIÓ

L'Ajuntament de Sant Cugat, mitjançant l'OMET (Oficina Municipal d'Esports per a Tothom) i amb la col·laboració del **Club d'Orientació Senglar'O**, té el plaer de presentar-vos la 26a edició de la Cursa d'Orientació Escolar de Sant Cugat.

Una cursa d'orientació és una activitat esportiva camp a través, contrarellotge i sense itinerari prefixat, on les persones participants han de passar per uns controls assenyalats en un mapa i amb un ordre concret, i tot amb el menor temps possible.





Participació: Cal inscripció previa.

Consulta web OMET <https://omet.santcugat.cat/>



Diumenge 22 de març



Punt de trobada: Pati de l'escola Turó de Can Mates



Recollida de dorsals: El mateix dia de la cursa a la carpa habilitada a la pista del pati de l'escola Turó de Can Mates.



Inici cursa

A partir de les 10h. Cada participant tindrà una hora de sortida assignada. Aquesta es podrà consultar al web de l'OMET a partir del dijous 18 de març. També s'enviarà per correu electrònic.



Premis: L'organització lliurarà trofeus o medalles a les tres primeres persones o parelles classificades de cada categoria i sexe (excepte les categories pre-benjamina i benjamina).

COM ARRIBAR?



01. A PEU

Recordeu que si voleu anar a la cursa d'orientació d'una manera més sostenible, us recomanem que us apropieu al parc a peu per tal d'evitar-vos problemes de mobilitat i alhora cuidar el nostre entorn



02. AMB BICICLETA

L'organització habilitarà una zona d'aparcament vigilat de bicicletes just davant la porta de la pròpia escola Turó de Can Mates, per tal que tothom qui participi i les persones acompanyants puguin apropar-se a la cursa en aquest mitjà de transport.

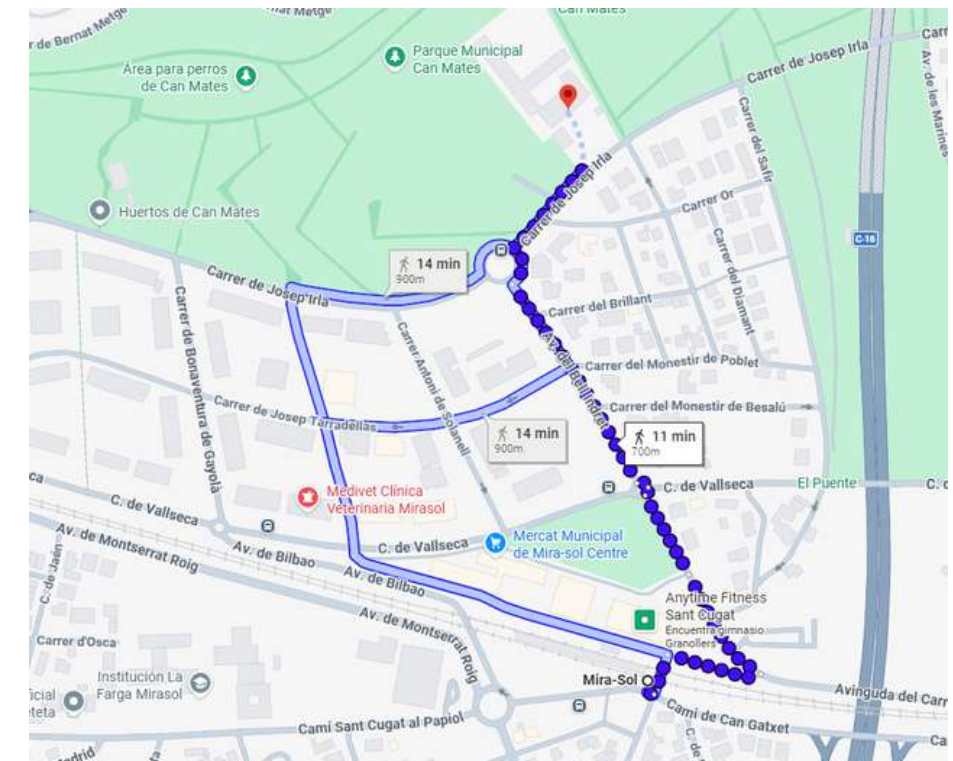
03. TRANSPORT PÚBLIC

BUS

Us recomanem també l'ús de l'autobús urbà de Sant Cugat com a mitjà per apropar-vos a la cursa, concretament la **línia L2**.

FERROCARRILS

Una altra de les possibilitats per apropar-se és els ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya, concretament recomanem la **parada Mira-Sol**, donat que queda a 10 minuts caminant de l'escola.



CATEGORIES I DISTÀNCIA

Categoria	Any naixement	Distàncies
Prebenjamí	2018-2019	1.200 m
Benjamí	2016-2017	1.300 m
Aleví	2014-2015	1.500 m
Infantil	2012-2013	2.400 m
Cadet	2010-2011	2.600 m
Juvenil	2007-2008-2009	3.100 m
Popular	a partir 2006	3.100 m

- En les categories **PREBENJAMINA** i **BENJAMINA** el circuit estarà encintat amb cintes blanques i vermelles.
- Només en la categoria **PREBENJAMINA** podran anar acompanyats per una persona adulta amb aquestes condicions:
 - L'acompanyant haurà d'anar darrera de l'infant
 - Està totalment prohibit que l'acompanyant porti el mapa de l'infant.
- El no compliment d'aquestes normes comportarà la desqualificació del la persona participant.



PREPARACIÓ CURSA

Entrada a cursa

Preguem la màxima puntualitat i recomanem ser-hi uns 30 minuts abans de l'hora prefixada per recollir el dorsal, i presentar-se a la zona de sortida. Quan cada participant vegi la seva hora en el rellotge situat a l'entrada de la cursa, procedirà a entrar en la primera zona ("punt de comprovació") on seguirà les instruccions

Punt de comprovació

En aquesta zona el personal tècnic farà una comprovació de dorsal i us faran entrega d'una targeta electrònica SportIdent. Aquestes targetes són l'element que us permetrà marcar cada fita que trobeu i donar-nos així els temps parcials i finals de cada participant.

Neteja de targeta

En aquest punt el personal tècnic de l'organització us ensenyarà a utilitzar la targeta electrònica. L'haureu d'apropar a una "base" o sistema de lectura de targetes fins que aquesta faci un "bip" que voldrà dir que ho ha llegit correctament. En aquest cas al passar la targeta per la "base de neteja" el que fem és buidar tota la informació que pugui contenir la targeta

Comprovació de targeta i simbologia

En aquest punt realitzarem dues accions, sempre amb l'ajuda i supervisió de personal tècnic de l'organització: -Comprovar la targeta i el seu correcte funcionament. Hi haurà una altra "base" de comprovació amb la qual farem l'última revisió al funcionament adequat de la targeta. -Explicació de la simbologia. En aquest punt podreu fer un primer cop d'ull al plànol i resoldre els dubtes que tingueu sobre nomenclatura i eines per orientar-vos

Plànol

Aquí agafareu el vostre plànol i comprovareu que és el de la vostra categoria. Serà l'últim minut abans de començar la cursa i l'últim punt on el personal tècnic de l'organització us donarà consells i resoldran tots els dubtes que tingueu.

Sortida

És l'últim pas que indicarà que comenceu la cursa d'orientació. Hi haurà un rellotge que us marcarà el temps de la vostra sortida. Aquest rellotge farà 4 "bips curts" i tot seguit un de llarg coincidint amb l'horari exacte de la vostra sortida. Quan soni el "bip" llarg haureu de marcar l'estació de sortida per dirigir vos al triangle, que us indicarà on esteu en aquest moment en el mapa (recordeu que el triangle és una tela meitat blanca meitat taronja i que no s'ha de marcar)

DURANT LA CURSA

El recorregut

En prendre la sortida, procedireu a realitzar el vostre recorregut que estarà senyalitzat en el mapa amb cercles de color fúcsia. Totes les fites o balises de control s'han de fer en ordre, saltar-se l'ordre és motiu de desqualificació, així com no marcar-ne alguna d'elles. Moltes vegades pot passar que ens saltem una fita, per exemple

- Faig la fita 4 i després la 6, no passa res si després faig la 5, però he de tornar a fer la 6 encara que l'hagi fet abans. Això per què? Doncs, molt fàcil, ja que al fer la fita 5 el sistema automàticament esborra l'error de la picada de la 6.
- No passa res si faig una fita que no és meva, sempre i quan faci totes les meves en l'ordre indicat en el mapa

Un cop iniciada la cursa els vostres objectius són:

- 1- Orientar-vos correctament amb el plànol.
- 2- Trobar les "balises" o "fites" correctament i amb l'ordre corresponent.
- 3- Fer-ho tot amb el menor temps possible



Durant la competició està prohibit seguir o donar un cop de mà a altres corredors/es, menys en el cas d'accident en què és obligatori

DURANT LA CURSA



Balises de control

Són els punts que s'han de trobar, mitjançant el plànol, i amb l'ordre correcte.



- Un cop trobada la balisa corresponent haurem d'apropar la nostra targeta de control per tal que aquesta faci la lectura corresponent



Fita

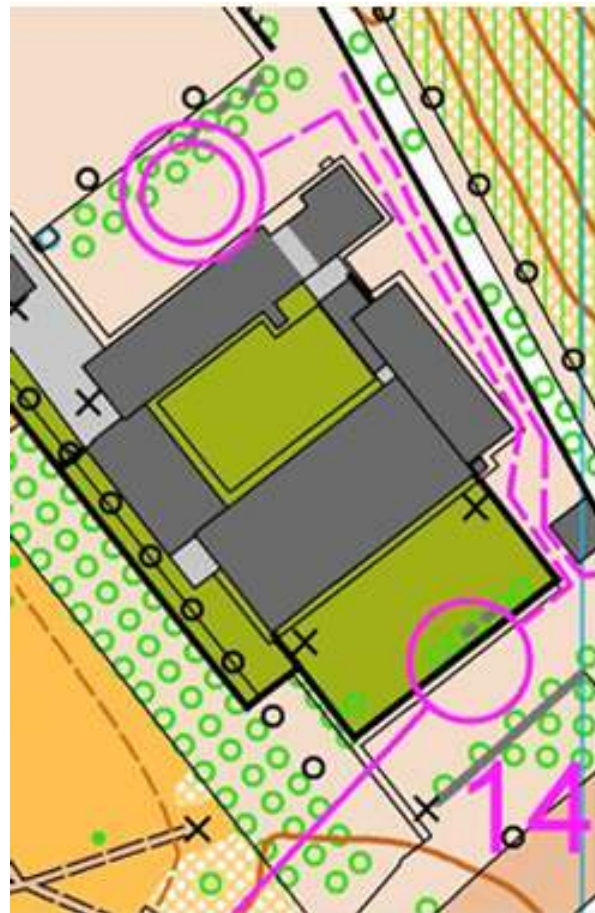


Mostra de la base

DURANT LA CURSA

L'arribada

Quan faci l'última fita encara hi ha una més que he de fer (l'arribada). Serveix per parar el temps que he fet i normalment està situada sota l'arc d'arribada. En el mapa està dibuixada amb un doble cercle fúcsia



Després he d'anar a descarregar la meua tarjeta sportident a una estació màster connectada a un ordinador, que ens dirà si hem fet tot el recorregut correctament.

I per últim donarem el mapa a un responsable de l'organització.

És obligatori passar per meta encara que s'abandoni la competició de manera que els jutges tinguin constància dels i de les participants que falten per arribar.

Resultats

Podreu consultar els resultats de la cursa en la pantalla de televisió habilitada per l'organització el mateix dia de la cursa.

Es realitzarà l'entrega de premis un cop acabada la cursa.

S'entregaran medalles a totes les categories masculines i femenines, excepte la categoria pre-benjamina i benjamina.

El dilluns posterior a la cursa podreu consultar els temps i classificacions a la pàgina web de l'OMET (www.omet.santcugat.cat)



CONSELLS

ESMORZAR

Es aconsellable fer un àpat lleuger unes dues hores abans de l'inici de la cursa. Prioritzeu aliments com suc, llet, cereals, fruita, galetes o torrades, i en general tot allò que aportï energia però que no sigui massa gras ni difícil de digerir.

HORARI

Arribeu al parc del Turó de Can Mates tres quarts d'hora abans de l'hora de la sortida de la vostra cursa per tal d'evitar les presses d'últim moment

VESTIMENTA

La roba ha de ser adequada: sabatilles esportives de córrer, roba esportiva de cotó o transpirable i abrigats per capes si fa fred.

SORTIDA

Quant a la sortida us recomanem fer la amb calma, donant prioritat a orientar-se correctament amb el plànol abans d'avançar.

ESCALFAMENT

Abans de començar la cursa hem de començar a escalfar el cos amb moviments que posin els músculs en funcionament i evitar així moviments massa bruscos que puguï provocar alguna lesió.

TANCAMENT

Un cop fet l'exercici físic no s'ha de deixar de córrer de cop, sinó caminar uns instants i fer estiraments per evitar les famoses "tiretes" i relaxar el cos