

05/11/2016 - 06/11/2016

VIU L'ORIENTACIÓ, VIU BARCELONA!!!!

**TROFEU INTERNACIONAL CIUTAT DE
BARCELONA**

TROFEU INTERNACIONAL CIUTAT DE BARCELONA 2016 CURSES D'ORIENTACIÓ



BENVINGUDA

Benvolguts orientadors d'arreu del món,

Des del Club d'Orientació Catalunya, COC, i l'Ajuntament de Barcelona, us volem donar la benvinguda a la 10a edició del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, TICBCN 2016.

Estem preparant uns circuits, a més d'altres activitats complementàries, que esperem siguin engrescadors i divertits per a tots els participants. Aquest és el nostre desig i el motor que ens empeny perquè el TICBCN sigui, un cop més, un esdeveniment esportiu i lúdic. El nostre objectiu és que vosaltres, els participants, acabeu amb un somriure al rostre; això voldrà dir que hem fet la feina ben feta.

En nom de tot el COC, **benvinguts i que comenci la festa orientadora!**



PRESENTACIÓ

El Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona (TICBCN) és una competició que va néixer amb el propòsit de permetre la selecció catalana compartir un esdeveniment amb altres seleccions de l'elit europea. Més tard, la fórmula es va modificar i es va obrir a tots els participants a nivell individual. El que no ha canviat al llarg de les 9 edicions passades ha estat el tarannà lúdic de la competició. Els organitzadors treballem amb el propòsit d'aconseguir que els participants gaudeixin de les curses i de la ciutat de Barcelona, la qual, a hores d'ara, és un referent a nivell mundial, tan turístic com esportiu.

Enguany s'arriba a la **10a edició**, i us preparem un esdeveniment amb dues curses programades:

- 05/11/2016 **Cursa de mitja distància** a Mundet-Montbau.
- 06/11/2016 **Cursa City Race Euro Tour de llarga distància** al centre de la ciutat.

El vencedor del TIC BCN 2016 sortirà de la suma dels temps obtinguts els dos dies de cursa

A més a més, també farem **activitats complementàries** al Centre de Competició Institut Jaume Balmes, entre elles un **campionat de Micro-Sprint**. Consulteu el programa i no us les perdeu!



COM ARRIBAR A BARCELONA



L'aeroport més proper és el de Barcelona situat al Prat de Llobregat on tenen servei les companyies aèries més importants (15km). També l'aeroport de Girona és a prop de Barcelona (80km). <http://www.aena-aeropuertos.es/csee/Satellite/Aeropuerto-Barcelona/ca/>



Les companyies de tren que arriben a Barcelona són la RENFE <http://www.renfe.com/> i FGC <http://www.fgc.cat/cat/index.asp>.

Donen servei de transport per a dins de la ciutat les següents companyies:



TMB <http://www.tmb.cat/ca/home>



FGC <http://www.fgc.cat/cat/index.asp>



Informació turística: <http://turismedebarcelona.com/>

ALLOTJAMENT

Barcelona té una excel·lent xarxa d'allotjaments adaptable a qualsevol pressupost.



Al web de TURISME DE BARCELONA es poden trobar totes les opcions :

<http://turismedebarcelona.com/>



PROGRAMA







DIVENDRES 4/11

Tipus	Activitat	Lloc	Dia	Hora
	Recepció de corredors	Institut Jaume Balmes	04/11/16	18:00
	Micro sprint: Classificació	Institut Jaume Balmes	04/11/16	18:00 - 21:00

DISSABTE 5/11

Tipus	Activitat	Lloc	Dia	Hora
	Recepció de corredors	Institut Jaume Balmes	05/11/16	09:00 - 12:00
	Activitat: Tour guiat 1	Institut Jaume Balmes	05/11/16	10:00 - 12:00
	Micro sprint: Classificació	Institut Jaume Balmes	05/11/16	10:00 - 12:00
	Recepció de corredors	Velòdrom d'Horta	05/11/16	13:30 - 17:00
	Activitat: Curset iniciació	Velòdrom d'Horta	05/11/16	14:00 - 14:30
	Inici Sortides	Velòdrom d'Horta	05/11/16	14:30
	Cursa de mitja distància	Mundet - Montbau	05/11/16	14:30 - 18:00
	Tancament de meta	Velòdrom d'Horta	05/11/16	18:00
	Micro sprint: Classificació	Institut Jaume Balmes	05/11/16	18:00 - 19:30
	Micro sprint: Semifinals i Final	Institut Jaume Balmes	05/11/16	20:00
	Activitat : Festa	Institut Jaume Balmes	05/11/16	20:00 - 22:00
	Activitat: Tour guiat 2	Institut Jaume Balmes	05/11/16	20:00 - 22:00

DIUMENGE 6/11

Tipus	Activitat	Lloc	Dia	Hora
	Recepció de corredors	Institut Jaume Balmes	06/11/16	09:00 - 13:00
	Activitat: Curset iniciació	Institut Jaume Balmes	06/11/16	09:45 - 10:00
	Inici Sortides	Institut Jaume Balmes	06/11/16	10:00
	Cursa de llarga distància City Race Euro Tour	Ciutat Vella	06/11/16	10:00 - 13:30
	Tancament de meta	Institut Jaume Balmes	06/11/16	13:30
	Entrega de premis	Institut Jaume Balmes	06/11/16	13:30

LOCALITZACIONS

[Clicar per veure el mapa del Metro de Barcelona](#)

[Clicar per veure el mapa del bus de Barcelona](#)

[Clicar per veure el mapa de la nova xarxa de bus](#)

CC1 → Institut Jaume Balmes
C/ Pau Claris 121, Barcelona 08009

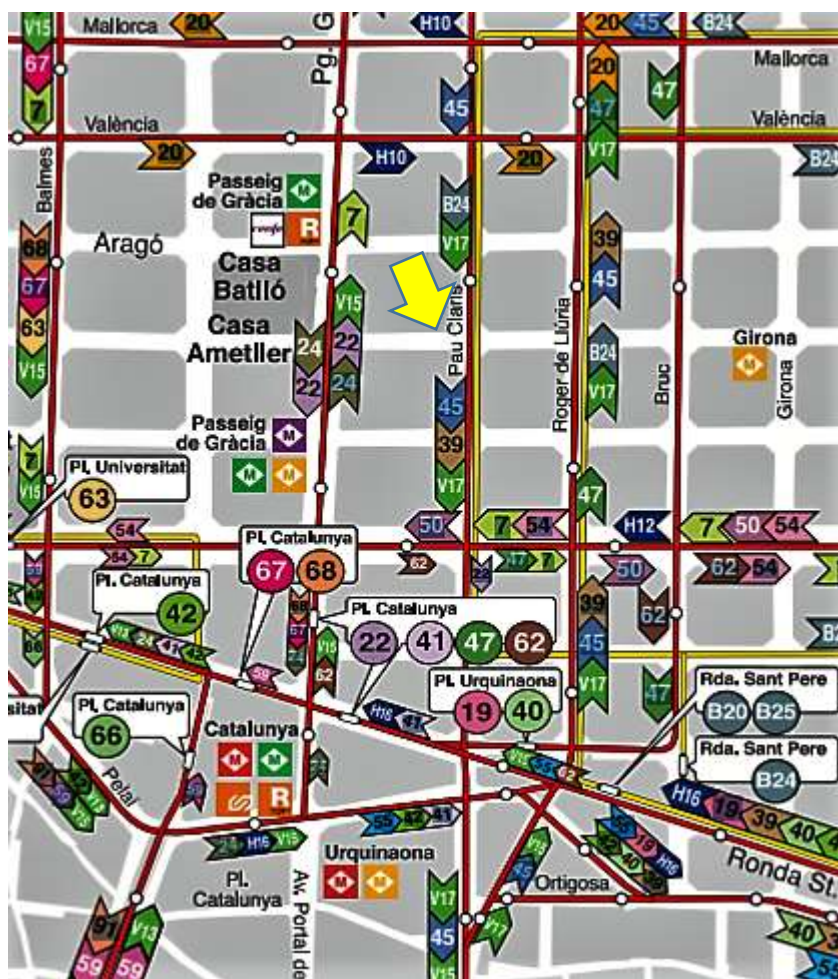
Metro: Parada Passeig de Gràcia

L2 Paral·lel / Badalona Pompeu Fabra

L3 Zona Universitària / Trinitat Nova

L4 La Pau / Trinitat Nova

Bus: Línies V17, B24, 39, 45 i totes les que porten al centre



CC2 → **Velòdrom d'Horta**
Passeig de la Vall d'Hebron 185 – 201

Metro: Parada Mundet

L3 Zona Universitària / Trinitat Nova

BUS:



[Clicar per obrir mapa general a Google Maps](#)



CATEGORIES

Les categories disponibles coincideixen amb les establertes al City Race Euro Tour:



CATEGORIES OFICIALS (Compten pel Rànkig CRET)

Categoria M/W	Edat fins 31 Desembre 2016
Youth (16-)	Edat \leq 16
Junior (20-)	$16 < \text{Edat} \leq 20$
Men/Women Elite City Race	$21 \leq \text{Edat} \leq 34$
Veteran (35+)	$35 \leq \text{Edat} \leq 49$
Supervet (50+)	$50 \leq \text{Edat} \leq 64$
Ultravet (65+)	$65 \leq \text{Edat}$

CATEGORIES NO OFICIALS (No compten pel Rànkig CRET)

- Open
- Children (M/W 12-)
- Beginners Adults (Long)
- Beginners Children (Short)



INSCRIPCIONS I PREUS

Per la cursa de diumenge, donades les seves característiques, els pares amb nens petits que també corrin poden demanar hores de sortida properes a les dels seus fills per poder acompanyar-los a la sortida i esperar-los per tornar junts des de l'arribada.

No federats FCOC	Dues curses	Una cursa	Fora de termini >= 17/10/2016 O-on line >= 24/10/2016 FABIAN 4
>16 anys	30€	15€	+5€ per cursa
<=16 anys	20€	10€	+5€ per cursa
Iniciació adults	20€	10€	
Iniciació nens	10€	5€	
Federats FCOC	Dues curses	Una cursa	Fora de termini >= 17/10/2016 O-on line >= 24/10/2016 FABIAN 4
>16 anys	22€	11€	+5€ per cursa
<=16 anys	10€	5€	+5€ per cursa
Iniciació adults	12€	6€	
Iniciació nens	6€	3€	

Llicència temporal, per dia (obligatòria per No federats)	+3€
Lloguer de xip SportIDENT per dia (Atenció: cal fiança *)	<ul style="list-style-type: none"> • SportIDENT SIAC Air+ gratuït per categories oficials • Gratuït per iniciació nens • Gratuït per < 16 anys
Samarreta TIC BCN '15	+10€
Tour turístic	<ul style="list-style-type: none"> • +15€ (>16anys) • gratuït <= 16 anys, acompanyats d'un adult

(*) Cal deixar una fiança de **60€ o un document d'identitat oficial**, que seran retornats en el moment de devolució de l'SportIDENT.
En cas de pèrdua s'hauran d'abonar 60€

⇒ Les inscripcions es fan a través de la plataforma FABIAN4



abans del 29/10/2016

CRONOMETRATGE



Totes les categories, incloses les d'iniciació, es controlaran mitjançant el sistema SportIDENt. Per això cal una tarja electrònica o xip que es llogarà a totes els participants que ho necessitin.

NOU: S'ha arribat a una entesa amb l'empresa SportIDENt perquè tots els corredors de categories oficials puguin realitzar la seva cursa, si ho desitgen, amb un xip del nou model SportIDENt Air+.

El lloguer d'aquest SportIDENt Air+ serà gratuït, però si un corredor opta per aquesta possibilitat, haurà de deixar 60€ de fiança o bé un document d'identitat oficial com a garantia. **Es prega retornar el xip immediatament, després de descarregar els temps cada dia de cursa. En cas de pèrdua del xip caldrà abonar 60€.**

SportIDENt instal·larà un estand de promoció en el qual els corredors podran adquirir les noves targetes SIAC pel nou sistema AIR +.

[Més informació de AIR+](#)

- **IMPORTANT:**

Els models SportIDENt Air+ **s'han de passar per sobre de les bases lectores (no al costat ni per sota)**, per tal que el pas pel control corresponent quedi correctament enregistrat. **Serà responsabilitat del corredor COMPROVAR QUE S'EMET UN SENYAL ACÚSTIC I QUE S'ENCÉN EL SENYAL LLUMINÓS DE LA TARGETA SportIDENt.**

ARRIBADA

A l'arribada s'haurà de pinçar la base SportIDENt de meta.

Caldrà dirigir-se a la taula de descàrrega i buidar el xip SportIDENt a l'ordinador que enregistra els resultats. Tot seguit, si el xip és de lloguer, retornar-lo i recuperar el document d'identitat o la fiança que s'havia deixat.

IMPORTANT: Si us plau, dirigiu-vos a l'arribada i descarregueu el vostre xip encara que no hagueu finalitzat la cursa! Això ens permetrà saber que cap participant s'ha perdut o ha pres mal.

Hi haurà un avituallament sòlid i líquid disponible per a tots els corredors.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- **Circulació cotxes:** El trànsit no estarà tallat. Tot i que la circulació per aquestes zones serà escassa, és molt important vigilar cada vegada que es travessin els carrers. Cal respectar obligatòriament els passos neutralitzats que estaran vigilats per personal de la organització i regulats amb el sistema SportIdent. Els passos de vianants regulats per semàfors també s'han de respectar.
- **Atenció als vianants:** Anar amb compte i respectar els vianants. Tenen tot el dret a anar badant pel carrer.
- **Primers auxilis i ambulància** Hi haurà una ambulància preparada al centre de competició dissabte, i a l'arribada diumenge, per a efectuar qualsevol evacuació que sigui necessària. En cas d'evacuació d'algun corredor lesionat aquest serà traslladat a l'Hospital més proper.
- **Obres:** Es corre en terreny urbà, i és possible que obres que no existien en el moment d'imprimir el mapa, puguin aparèixer en el moment de fer la cursa. De la mateixa manera, el servei de Parcs i Jardins pot fer canviar els verds de la zona de la cursa llarga si treballen en alguna zona no prevista.
- **Consigna:** Personal del COC improvisarà un espai on deixar bosses i objectes del que no se'n fan responsables.
- **Dutxes:** Hi haurà la possibilitat de dutxar-se tan dissabte com diumenge als respectius Centres de Competició.
- **WC:** Tant dissabte com diumenge es podran fer servir els dels respectius Centres de Competició.
- **Avituallament:** A part de les fonts públiques que hi ha al llarg de tot el recorregut, hi haurà un punt d' avituallament al final de cada cursa, situats als Centres de Competició.
- **Calçat:** No són aconsellables les sabatilles amb claus. Es recomana fer servir un calçat polivalent.
- **Espai infantil:** Hi haurà una zona destinada als fills dels participants mentre corren, on poden quedar-s'hi sota la responsabilitat dels seus pares. Hi haurà personal del COC supervisant l'espai. Recordeu que tots els pares amb fills en edats primerenques poden fer la petició, a l'hora de fer la inscripció, de demanar hores de sortida separades de les seves respectives parelles. Aquestes peticions seran ateses en la mesura que sigui possible.

RECLAMACIONS

Donat el tipus de cursa, s'estableix que no s'anul·larà cap circuit per la desaparició d'una fita.

Davant d'una reclamació per aquesta raó, el jurat tècnic pot decidir anular els trams definits per la fita impugnada. Per tant, tots els corredors han de considerar l'oportunitat d'acabar la cursa malgrat que puguin trobar problemes derivats de l'accessibilitat per part del públic a les fites o per error organitzatiu. Les reclamacions, si n'hi ha, s'hauran de presentar per escrit abans de l'entrega de premis.

No s'acceptaran reclamacions en cas de mala pinçada amb una targeta SportIDENT Air+

RESULTATS

Seràn penjats de manera provisional als "llistons" del centre de competició i a internet.

PREMIS

Obtindran premi els 3 primers qualificats de cada categoria oficial i no oficial.

El primer classificat a les categories HE i DE rebrà un model Air+ ofert per SportIDENT.



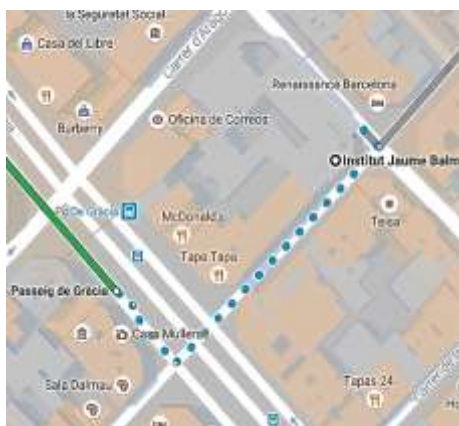
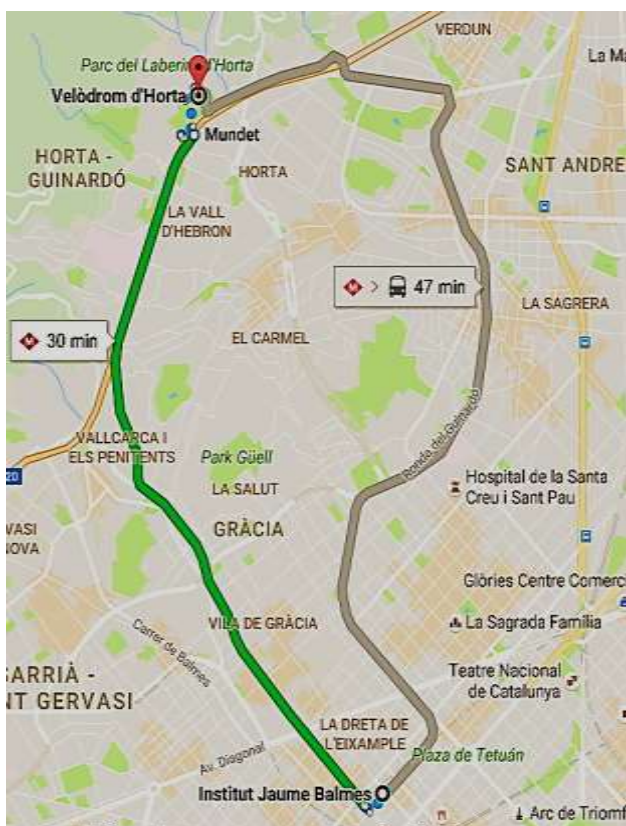
CURSA MITJA DISTÀNCIA: MUNDET I MONTBAU

La cursa de mitja distància discorrerà pels barris de Llars Mundet i Montbau. El centre de competició estarà localitzat al Velòdrom d'Horta.

Per arribar en transport públic des de l'Institut Jaume Balmes (viatge:22 Minuts):

Metro **L3** direcció Trinitat Nova

- Agafar el metro parada "**Passeig de Gràcia**" (tren cada 3 min.)
- 8 parades - (viatge: 15 minuts de temps)
- Baixar a la parada "**Mundet**"
- Caminar fins el Velòdrom



❖ INFORMACIÓ TÈCNICA

La distància del centre de competició a la sortida és de 1200 metres (20 minuts caminant). L'arribada és al mateix centre de competició (descàrrega Sportident, consigna, dutxes).

No es recolliran els mapes a la finalització de la cursa, preguem joc net per part dels corredors!

Mapa: "Campus Mundet i Montbau Barcelona"
Escala: 1:4.000
Equidistància: 2,5 m.
Normes: ISSOM 2007
Cartògrafs: Ferran Santoyo i Àngel Pi Boada
Actualitzat: Agost 2016
Traçats: Biel Ràfols Perramon

Categoria	Distància	Controls
M ELITE	4,5	33
W ELITE	3,8	28
M VETERAN	3,8	25
W VETERAN	3,1	23
M SUPERVETERAN	3	25
W SUPERVETERAN	2,5	22
M ULTRAVETERAN	2,7	25
W ULTRAVETERAN	2,3	24
M JUNIOR	2,9	25
W JUNIOR	2,4	17
YOUTH	3,4	24
CHILDREN	1,5	17
M OPEN	3,1	25
W OPEN	2,6	25
BEGINNERS LONG	2,4	22
BEGINNERS SHORT	1,5	13

❖ NOTES DEL TRAÇADOR

- Tot i que no hi ha gaire trànsit, cal vigilar a l'hora de travessar carrers, perquè el trànsit és obert
- Alguns circuits passen per sota la Ronda de Dalt, hi ha dos passos habilitats, però està absolutament prohibit creuar aquesta gran via
- Hi ha controls col·locats en zones enjardinades. Cal ser curós per no malmetre aquestes zones
- En algunes categories s'hauran de pinçar més de 30 controls al llarg del recorregut. **Assegureu-vos de que el vostre model de SportIDENT té capacitat suficient per enregistrar-los tots!**



CURSA LLARGA DISTÀNCIA: CIUTAT VELLA

La cursa de llarga distància, vàlida pel City Race Euro Tour, discorrerà per Ciutat Vella. El centre de competició estarà localitzat a l'Institut Jaume Balmes.

Per arribar caminant al punt de sortida des del Centre de Competició, i posteriorment tornar des de l'arribada a descarregar els temps, es facilitarà un petit mapa als participants, a més de marcar el recorregut amb cintes de la manera habitual.

No es recolliran els mapes a la finalització de la cursa, preguem joc net per part dels corredors!

ATENCIÓ!

Com ja sabem, Barcelona és una ciutat esportiva i que es mou, i just aquest diumenge el TICBCN coincideix en temps i espai amb la "Carrera de la Mujer".

El camí del centre de competició a la sortida, i de l'arribada al centre de competició, travessen la Gran Via de les Corts Catalanes i la Ronda de Sant Pere, i és possible que ambdues vies es trobin plenes a vessar de corredores (30 000 inscrites) i sigui impossible travessar-les. Si aquest és el cas, **s'haurà de prendre un recorregut alternatiu que afegirà uns metres (i uns minuts) al temps de desplaçament fins la sortida o des de l'arribada. Teniu en compte aquesta possibilitat sobretot si sortiu entre les 10:00 i les 11:00!!!**

A cada corredor se li proporcionarà un petit mapa amb els recorreguts (òptim i alternatiu) senyalitzats, per arribar fins a la sortida. A més a més, estaran tots dos encintats amb cintes de colors diferents.

❖ INFORMACIÓ TÈCNICA

La distància del centre de competició a la sortida és de 1350 metres (15-20 minuts caminant) i des de l'arribada al centre de competició (descàrrega Sportident, consigna, dutxes) hi ha 1000 metres (15 minuts)

Mapa: "Barcelona - Ciutat Vella"
Escala: 1:5.000
Equidistància: 2,5 m.
Normes: ISSOM 2007
Cartògraf: Àngel Pi Boada
Actualitzat: Setembre 2016
Traçats: Àngel Pi Boada

CATEGORIA	DISTÀNCIA	CONTROLS
M ELITE	9,2	36
W ELITE	8,1	33
M VETERAN	8	33
W VETERAN	6,9	30
M SUPERVETERAN	6,1	30
W SUPERVETERAN	5,5	28
M ULTRAVETERAN	5,3	25
W ULTRAVETERAN	4,3	22
M JUNIOR	6,3	28
W JUNIOR	5,4	25
YOUTH	4,4	20
CHILDREN	2,4	18
M OPEN	7	30
W OPEN	5,7	26
BEGINNERS LONG	6	25
BEGINNERS SHORT	2,2	16

❖ NOTES DEL TRAÇADOR

- El trànsit és obert i s'ha d'anar amb precaució
- Hi haurà un pas amb semàfor regulat amb el temps neutralitzat per tots els circuits
- Els circuits més llargs creuaran La Rambla sense pas obligat ni neutralitzat, i hi haurà trànsit en els dos sentits. Extremar la precaució i, si és possible, fer servir passos de vianants.
- Atenció: en alguns carrers poden haver passat els serveis de neteja i el terra podria estar humit i relliscós (atenció sobretot al girar cantonades!)
- Hem preparat alguna novetat per fer els traçats més divertits, atents al mapa!!!
- En algunes categories s'hauran de pinçar més de 30 controls al llarg del recorregut. **Assegureu-vos de que el vostre model de SportIDENT té capacitat suficient per enregistrar-los tots!**

❖ SORTEIG

En finalitzar l'entrega de trofeus, es realitzarà un sorteig de 2 models Air+, oferts per SportIDENT.



CURSA MICRO-SPRINT

Tindrà lloc al centre de competició Institut Jaume Balmes, i discorrerà al llarg dels 2 dies del TICBCN.

Aquesta és una activitat purament lúdica, voluntària, gratuïta i que posem a la vostra disposició per tal d'omplir d'orientació les que podrien ser "hores mortes". **No cal inscripció prèvia**, simplement anar a la zona del Micro-Sprint i apuntar-se allà mateix.

El format serà de Campionat de Micro-Sprint, amb classificació, semifinals i final.

❖ CLASSIFICACIÓ

Es podrà participar en els següents horaris:

Divendres 4 de 18:00 a 21:00

Dissabte 5 de 10:00 a 12:00 i de 18:00 a 19:30

❖ SEMIFINALS

Dissabte 5 a les 20:00

Passaran els 8 millors temps masculins i els 8 millor femenins. Els noms dels semifinalistes es publicaran al mateix centre de competició.

Els semifinalistes s'eliminaran entre ells mitjançant enfrontament directe de 2 en 2 (1r temps contra 8è, 2n contra 7è,...)

❖ FINAL

Dissabte 5 A continuació de les semifinals.

Els 2 millors homes i les 2 millors dones de les semifinals.

Disseny del Micro-Sprint: Pau Llorens, del club COB. Gràcies, Pau!



COL·LABOREN



OFERTES ESPECIALS DELS NOSTRES COL·LABORADORS



15% DTE.en CALÇAT, TEXTIL I MOTXILLES (sobre PVP i no acumulable a d'altres ofertes o promocions)

El Corte Inglés



For non-resident foreign tourists:

- WELCOME GIFT: Invitation to a glass of wine and a delicious "tapa"
- 10% REWARD: Accumulate 10% of the value of your shopping
- TAX REFUND

