

LLIGA NOCTURNA_ DIÛRNA 2025-2026

ENTRENAMENT DIMECRES, 25 Febrer 2026

El Canyet (CASTELLBISBAL) (Vallès Occidental)

Seguiré la línia clara i detallada, què estem acostumats, del nostre experimentat company i amic Lucas.

18:00 h. Recepció de participants i inscripcions. Sortida cada 1 minut.

20.00 h. Última sortida

21.00 h. Tancament de l'arribada.

En acabar la cursa, hi haurà avituallament.

CIRCUITS: Els dos circuits son 100% bosc.

LLARG: Lineal entre 4 Km i 5 KM. escala 1:7500, equidistància 5m, 17 Controls

CURT : Lineal entre 3 Km i 4 KM. escala 1:7500, equidistància 5m, 14 Controls

CARACTERÍSTIQUES DE TERRENY:

Terreny de bosc majoritàriament de pi, alzines, roures, matolls i verdisses. Típic de la zona mediterrània a on ens trobem. 4 o 5 camins importants i uns corriols, del tipus de passar amb bicicleta. Hi han zones de bona penetrabilitat, i algunes zones de verd3 impassables, ja que és una zona que hi ha humitat i facilita la vegetació espessa.

NOTES DEL MAPA I DELS TRAÇATS:

Com és un entrenament, sempre que podem, seguim tant pels mapes com pels traçats, les normes, mides i escales habituals i reglamentaries de les curses d'orientació. Així ens entrenem a llegir mapa en cursa. En el nostre cas hem fet una petita variació, per facilitar la lectura dels traçats. El reglament diu que la rodona dels controls ha de ser de 75m de diàmetre, (a escala 10mm), i nosaltres els hem fet de 50m (6,6mm).

RECOMANACIONS DE SEGURETAT:

Portar a sobre xiulet i telèfon mòbil.

Portar a la nostra roba alguna cosa reflectant.

És recomanable portar protecció per a les cames.

OBLIGATORIETAT (novetat):

Ja pensem que no us agradarà, però en aquesta cursa és obligatori que el corredor porti a sobre durant l'entrenament, el telèfon mòbil que ha donat al fer la inscripció. Això és verificarà en la taula de sortides, amb una senzilla trucada perduda, i si no el porta a sobre, no podrà realitzar l'entrenament. "Primem la seguretat a la comoditat"

INSCRIPCIONS:

Les inscripcions s'hauran de fer com a molt tard el Dimarts 24/02/2026 a les 24 hores.

Emplenar directament el formulari de l'enllaç següent:

<https://forms.gle/Mf6nP3Tgm3oJketAA>

O per E-mail a: feinajaumemiralles@hotmail.com

És important indicar Nom, cognom, circuit escollit i telèfon.

Per cobrir les despeses generades toquen a **5 euros** per participant.

Recordeu que aquesta cursa es d'entrenament no oficial i si no esteu protegits per cap assegurança correu sota la vostra responsabilitat.

Si algú desitja una assegurança temporal ha d'indicar-ho en la inscripció (observacions) i donar la següent informació: Nom complet, DNI i data de naixement.

COM ARRIBAR-HI: Carrer Comunicacions 12 (Castellbisbal)

Està a la part alta d'un polígon industrial.

Aparcament pels carrers del polígon.

<https://maps.app.goo.gl/GfKMkB2tyF5zXYcr7>

