

# ENTRENAMENT NOCTURN D'ORIENTACIÓ

## BEGUES – Mas Roig



**DIMECRES, 11 de març de 2026**

BEGUES - (BAIX LLOBREGAT) BARCELONA

- 18:30 h. Recepció de participants. Sortida cada 2 minuts.
- 20.00 h. Última sortida
- 22.00 h. Tancament de l'arribada.

En acabar la cursa, hi haurà avituallament.

CIRCUITS: Els dos circuits son 100% en bosc.

- LLARG: Lineal 5 Km, escala 1:7500, 19 Controls, desnivell 120 m.
- CURT : Lineal 3,9 Km, escala 1:7500, 13 Controls, desnivell 100 m.

### **CARACTERÍSTIQUES DE TERRENY:**

Terreny amb bona xarxa de camins, camps i bosc amb varietat de penetració. Pendents moderats. No es creuen carreteres. Vegetació de sotabosc abundant en algunes zones. Alguns arbres caiguts.

**Important no creuar els camps sembrats. Vorejar-los!!**

### **RECOMANACIONS DE SEGURETAT**

- Portar a sobre xiulet o telèfon mòbil.
- Portar a la nostra roba alguna cosa reflectant.
- **Portar les cames protegides.**



### **INSCRIPCIONS:**

Les inscripcions s'hauran de fer com a molt tard abans del Dimarts 10/03/2026 a les 24 hores.

Emplenar directament el formulari de l'enllaç següent:

<https://forms.gle/B1mcKD8Mt284fyCG8>

O per E-mail a:

[oriopaluzie@hotmail.com](mailto:oriopaluzie@hotmail.com)

És important indicar el nom, telèfon i circuit escollit.

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

Recordeu que aquesta nocturna és un entrenament, no oficial i si no esteu protegits per cap assegurança correu sota la vostra responsabilitat.

### **COM ARRIBAR-HI:**

Can Rigol (Begues):

<https://maps.app.goo.gl/8sA1ttiYpbo4jftQ7>

(aparcar abans de creuar el pont, C/ Pins amb C/ de les Flors.

Zona marcada en vermell).

