

ENTRENAMENT NOCTURN D'ORIENTACIÓ

Temporada 2025-2026

Dimecres 19 de novembre de 2025

Mira-sol (Sant Cugat del Vallès) - Vallès Occidental, Barcelona.

Formulari d'inscripcions: <https://forms.gle/4tAjpV4PAANQC4Kw8>

Horari

- 17:45 Obertura de la recepció
- 18:00 Primeres sortides
- 20:00 Última sortida
- 21:00 Tancament de meta

En acabar l'entrenament hi haurà avituallament.

Ubicació (sobre el text de color blau hi ha enllaços a Google Maps)

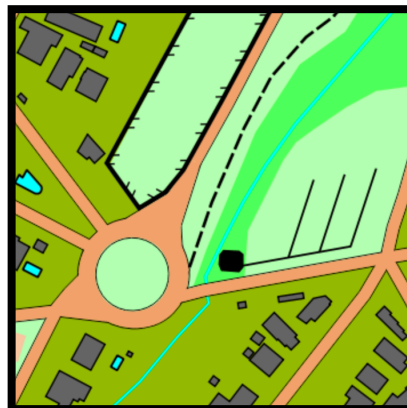
- El punt de trobada és a tocar de la [Plaça Mas Janer](#).
- Al costat de la plaça hi ha una [zona d'aparcament](#).
- A 450 metres hi ha un [aparcament més gran](#).
- Parada FGC *Hospital General* a 1200 metres.

Circuits

- Llarg: Score - Escala 1:7500 - 20 controls - Temps estimat guanyador/a: 1h
- Curt: Score - Escala 1:7500 - 15 controls - Temps estimat guanyador/a: 1h

Característiques del terreny

Zona urbana de Mira-sol, amb una combinació de carrers i alguns sectors de zones verdes que obliguen a adaptar el ritme constantment. La xarxa de carrers és densa i facilita opcions d'elecció de ruta, amb algun pendent suau però cap desnivell significatiu. S'ha fet una petita adaptació de la simbologia per tal de facilitar la seva lectura, la qual es veurà reflectida a la llegenda del mapa.



Recomanacions de seguretat

- Tenir algun element reflectant a la indumentària.
- Travessar només pels passos de zebra, cal tenir present que estem en un entorn urbà.
- Un frontal no només ens ajudarà a poder veure millor el mapa sinó que també ens ajudarà a ser vistos més fàcilment.
- Portar telèfon mòbil.

Inscripcions

- Formulari d'inscripcions: <https://forms.gle/4tAjpV4PAANQC4Kw8>
- Data límit per omplir el formulari d'inscripció: **Dimarts 18 de novembre a les 23:59.**
- Consultes e-mail: polcarretero@gmail.com

- És necessari omplir el formulari d'inscripció per a poder participar en l'entrenament.
- El mateix dia de la inscripció es disposarà algun mapa més per inscripcions d'última hora.
- L'aportació de 5€ per participant està destinada a cobrir les despeses generades.

Molt important

En formalitzar la inscripció a l'entrenament, el/la participant es dona per assabentat/da dels riscos que l'activitat pogués comportar. Si no es disposa d'una assegurança d'accidents que cobreixi aquest tipus d'activitat, el/la participant ho fa sota la seva responsabilitat en cas de produir-se algun tipus de lesió, dany, etc. i eximeix tota responsabilitat a l'organitzador de l'activitat. Si algú desitja un segur temporal ha d'indicar-ho en la inscripció i donar la següent informació: Nom complet, DNI i data de naixement.

www.lliganocturnaorientacio.blogspot.com