

Barcelona de dalt a baix

26 d'abril 2025

10h: *Copa Catalana Mitja Distància*
Parc del Castell de l'Oreneta

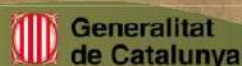
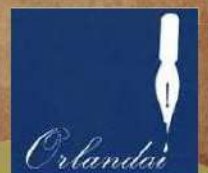


18h: *Copa Catalana Sprint*
Cementiri Montjuïc

CLUB
ORIENTACIÓ CATALUNYA



www.clubcoc.cat



Unió de Federacions
Esportives de Catalunya



Ajuntament de
Barcelona



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

CURSA D'ORIENTACIÓ

"BARCELONA DE DALT A BAIX"

ÍNDEX

1. Aspectes generals
 - 1.1. Introducció
 - 1.2. Programa
 - 1.3. Localitzacions
 - 1.4. Inscripcions i preu
 - 1.5. Categories
 - 1.6. Dorsals
 - 1.7. Sistema de cronometratge
 - 1.8. Premis
 - 1.9. Normativa
 - 1.10. Equip Organitzador

2. MITJA AL PARC DE L'ORENETA
 - 2.1. Localització
 - 2.2. Serveis
 - 2.3. Aparcament
 - 2.4. Mapa
 - 2.5. Notes del traçador
 - 2.6. Distàncies i desnivells
 - 2.7. Presortida ,sortida i arribada

3. ESPRINT EN EL CEMENTIRI DE MONTJUÏC
 - 3.1. Localització
 - 3.2. Serveis
 - 3.3. Aparcament
 - 3.4. Mapa
 - 3.5. Notes del traçador
 - 3.6. Distàncies i desnivells
 - 3.7. Presortida i sortida

1. ASPECTES GENERALS

1.1 INTRODUCCIÓ

“Barcelona de dalt a baix” és una competició d’orientació que organitza el COC (Club Orientació de Catalunya) el dia 26 d’abril de 2025, formada per dues curses que es realitzaran dins la ciutat de Barcelona.

A DALT, al peu del Tibidabo, farem una cursa de mitja distància pel Parc de l’Oreneta. Es correrà dins del parc, però també s’ha ampliat una mica més la zona perquè es converteixi en una cursa de bosc dins de Barcelona. Aquesta cursa puntua per la Copa Catalana de curses de bosc.

A BAIX, tocant el mar, anirem a fer un esprint pel cementiri de Montjuïc. És cert que l’any anterior es va fer la final del Campionat de Catalunya d’Esprint, però no es va utilitzar tot el mapa i el cementiri ofereix grans possibilitats per fer moltes curses i no passar pels mateixos llocs. Aquesta cursa puntua per la Lliga d’Esprints.

Els guanyadors del trofeu “Barcelona de dalt a baix” sortiran de la suma punts de les dues curses. En el cementiri es donaran els premis als guanyadors (no hi ha premis després de la cursa del matí).

1.2 PROGRAMA

9.00- Obertura del centre de competició del Parc de l’Oreneta

10.00- Primeres sortides de la Mitja distància

12.00- Tancament sortides de la Mitja distància

14.00- Tancament de meta de la Mitja distància

17.00- Obertura del centre de competició del Cementiri de Montjuïc

18.00- Primeres sortides de la distància esprint

19.30- Tancament sortides de la distància esprint

20.00- Tancament de meta de la distància esprint

20.30- Repartiment de premis del Trofeu “Barcelona de dalt a baix”

1.3 LOCALITZACIONS



1.4 INSCRIPCIONS I PREUS

Les inscripcions es podran fer a la pàgina web del COC:

<https://barcelona.clubcoc.cat/cat/>

Excepcionalment perquè tenim la Setmana Santa pel mig, les inscripcions estaran obertes FINS AL DILLUNS DE LA MATEIXA SETMANA, el 21 d'abril a les 12 de la nit. A partir d'aquest moment no es podran fer més inscripcions i només es podran fer el dia de la cursa si hi ha mapes disponibles, i pagant el recàrrec corresponent de 5 € a la recepció del centre de competició.

Els preus de les curses seran els establerts per la FCOC per a la Copa Catalana 2025:

INSCRIPCIONS PREU MITJA DISTÀNCIA	Lloguer Xip	Preu inscripció	Descompte federat	Descompte TRAM 1
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, +70 (Màster)	5,00 €	24,00 €	-5,00 €	-5,00 €
HD12, HD14, HD16, HD18	5,00 €	14,00 €	-2,00 €	-5,00 €
HD10	5,00 €	13,00 €	-2,00 €	-5,00 €
INI-Adults	0,00 €	19,00 €	-5,00 €	-5,00 €
INI-Nens	0,00 €	13,00 €	-2,00 €	-5,00 €
INSCRIPCIONS PREU ESPRINT	Lloguer Xip	Preu inscripció	Descompte federat	Descompte TRAM 1
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, +70 (Màster)	5,00 €	18,00 €	-5,00 €	-5,00 €
HD12, HD14, HD16, HD18	5,00 €	12,00 €	-2,00 €	-5,00 €
HD10	5,00 €	12,00 €	-2,00 €	-5,00 €
INI-Adults	0,00 €	18,00 €	-5,00 €	-5,00 €
INI-Nens	0,00 €	12,00 €	-2,00 €	-5,00 €

IMPORTANT:

- LES CATEGORIES HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, +70 (Màster) , SI FAN LES DUES CURSES, EL PREU SERÀ DE 20 €
- LES CATEGORIES D'INICIACIÓ ,SI FAN LES DUES CURSES, NO HAURAN DE PAGAR DUES VEGADES LA L·LICÈNCIA TEMPORAL, JA

QUE ÉS UNA LLICÈNCIA DE DIA. AIXÒ VOL DIR QUE LA CURSA DE LA TARDA DINS DEL TERMINI D'INSCRIPCIÓ SERIEN 8 € PER ADULT I 5 € PER NEN.

- Tots els corredors de QUALSEVOL CATEGORIA hauran d'estar en possessió de la llicència federativa FCOC en vigor.
- Si el participant no disposa de llicència federativa haurà de fer una llicència temporal de dia, que consta d'assegurança temporal i part proporcional d'aportació federativa.
- Un participant amb llicència temporal podrà córrer a qualsevol categoria, excepte H21E-D21E i en cap cas puntuarà en els rànquings FCOC.

1.5 CATEGORIES

Les categories són les oficials de la FCOC.

CATEGORIES OFICIALS:

H/D 10 -> 2015 o + (2016, 2017...)

H/D 12 -> 2013 o +

H/D 14 -> 2011 o +

H/D 16 -> 2009 o +

H/D 18 -> 2007 o +

H/D 20 -> 2005 o +

H/D 21A, 21E -> Sense limitacions

H/D 35 -> 1990 o - (1989, 1988, ...)

H/D 40-> 1985 o -

H/D 45-> 1980 o -

H/D 50 -> 1975 o -

H/D 55 -> 1970 o -

H/D 60 -> 1965 o -

H/D 65 -> 1960 o -

+70 MÀSTER -> 1955 o -

També es faran circuits de promoció.

CATEGORIES DE PROMOCIÓ:

INICIACIÓ ADULTS -> Sense limitacions

INICIACIÓ NENS -> Sense limitacions

1.6 DORSALS

A la tarda serà obligatori portar dorsal per córrer pel cementiri. Aquests dorsals es lliuraran ja al matí per tal que no tingueu problemes per accedir al centre de competició de la tarda.

Pels que no corren al matí, es donarà el dorsal al centre de competició del cementiri.

IMPORTANT: CAL PORTAR IMPERDIBLES PER POSAR EL DORSAL.

1.7 SISTEMA DE CRONOMETRATGE

El sistema electrònic de cronometratge es realitzarà amb SPORTIDENT. Els participants que no disposin de targeta electrònica, caldrà que en reservin una en el moment de fer la inscripció.

Hi haurà activada l'opció AIR.

Per a les categories oficials el cost de lloguer del xip és de 5 €. Per a les categories iniciació no es cobrarà lloguer.

El dia de la cursa, els participants que hagin fet reserva de la targeta SPORTIDENT hauran de passar per la taula d'inscripcions per recollir-la. Serà necessari deixar el DNI o bé una fiança de 50 €, que es retornarà íntegrament en el moment de finalitzar la cursa i fer el retorn de l'SPORTIDENT.

1.8 PREMIS

Hi haurà premis de la suma dels punts obtinguts en les dues curses del Trofeu "BARCELONA DE DALT A BAIX", lliurats al cementiri.

1.9. REGLAMENT

Per a les dues curses regirà el reglament vigent de competició de la FCOC DE 2025. Podeu consultar-lo al següent enllaç: [Especificacions anuals Copa Catalana 2025](#)

1.10 EQUIP ORGANITZADOR

CURSA MITJA DISTÀNCIA

CAP DE CURSA	ANNA AMIGÓ
RESPONSABLE SI	JAUME MIRALLES
TRAÇATS	CARLES LORÉ
INSCRIPCIONS	BEGOÑA ALMOR
PÀGINA WEB	JORDI DEU
INTENDÈNCIA I AVITUALLAMENT	NÚRIA PUJOL
CAP DE SORTIDES	MIREIA MARTÍNEZ

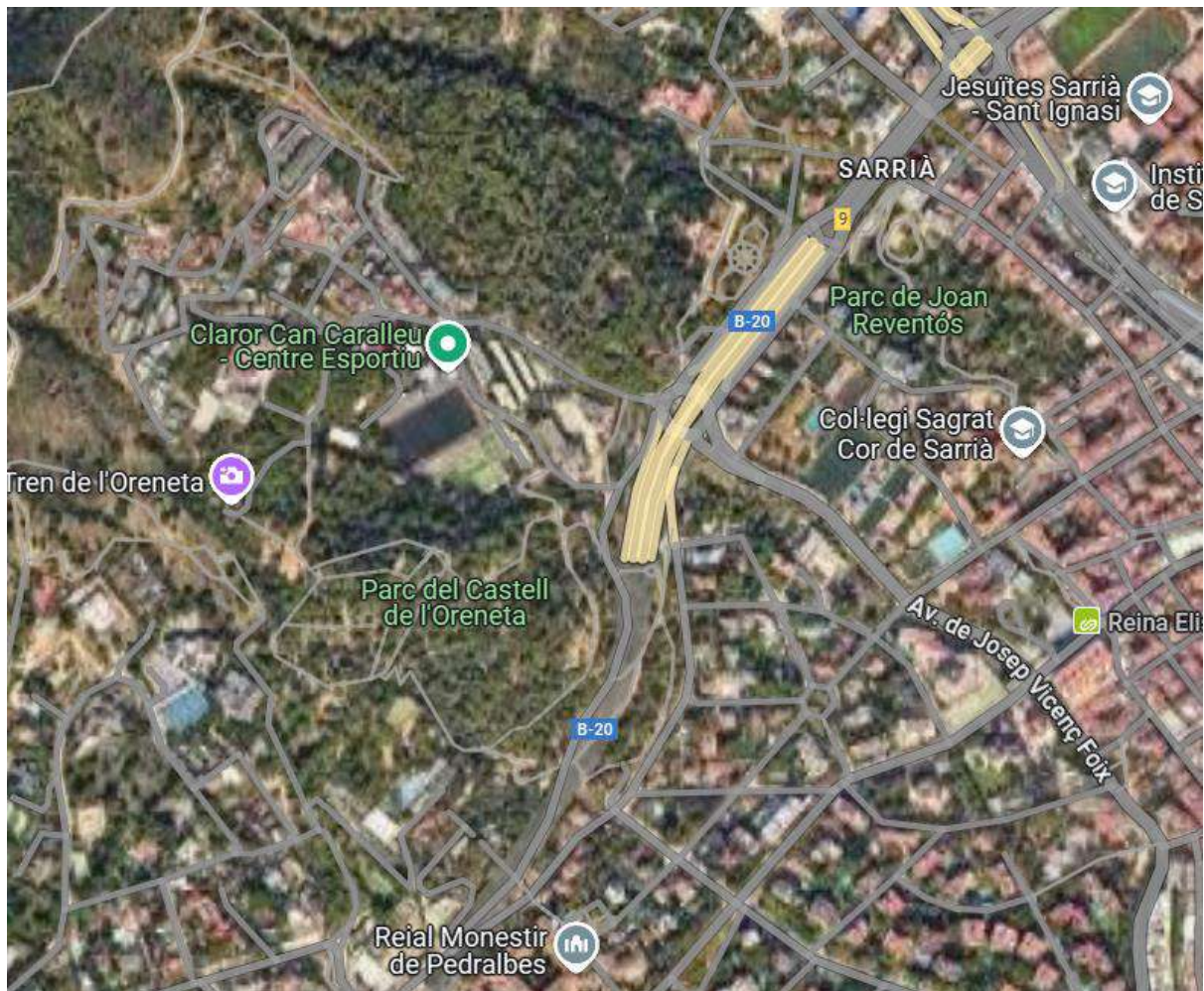
CURSA ESPRINT

CAP DE CURSA	SERGI FERNÀNDEZ
RESPONSABLE SI	SERGI DE LA CRUZ
TRAÇATS	JOEL SUÑÉ
INSCRIPCIONS	BEGOÑA ALMOR
PÀGINA WEB	JORDI DEU
INTENDÈNCIA I AVITUALLAMENT	JORDI VIRGILI
CAP DE SORTIDES	EDGAR AGUILERA

2. CURSA MITJA DISTÀNCIA AL PARC DE L'ORENETA

2.1. LOCALITZACIÓ

La zona de competició comprèn el Parc del Castell de l'Oreneta i també el bosc de Can Sentmenat, per a algunes categories.



El centre de competició no estarà en la zona de cursa. Serà a l'Escola Orlandai , des de la qual hi haurà uns 15 minuts de presortida (800m.) i el camí estarà senyalitzat pels carrers de Sarrià fins a travessar la Ronda de Dalt i arribar al Parc, en lleugera pujada (70m.)

Aquí teniu la ubicació del centre de competició:

<https://maps.app.goo.gl/zH4jTh1HCCFS4DQQ6> i l'adreça: carrer Domínguez i Miralles, 1. Barcelona.

2.2 SERVEIS

- ★ A l'escola disposarem del gimnàs, per a fer servir de vestidor i guarda-roba. Podrem fer servir els lavabos i WC, però no hi haurà opció de dutxes.
- ★ L'avituellament, aigua i fruita, serà al centre de competició. Porteu gots!
- ★ Hi haurà Servei d'Atenció als Infants mentre els pares fan la cursa.
- ★ Hi haurà servei de BAR abans i després de la cursa, amb begudes, pastissos i entrepans.

2.3 APARCAMENT

No hi ha cap zona d'aparcament reservada. Caldrà aparcar pels carrers propers, tenint en compte que els caps de setmana no es paga i podeu fer servir les zones verdes i blaves. De tota manera, a Barcelona és difícil d'aparcar i us recomanem que els de l'àrea metropolitana eviteu el cotxe al matí.

No hi ha cap lloc destinat específicament a autocaravanes.

Per a accedir-hi en transport públic, les parades més properes són les de Reina Elisenda (L12) i Sarrià (L6, S1,S2), dels ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya.

2.4 MAPA

Mapa antic, propietat del COC, cartografiat inicialment per Sergei Simakin.

Ampliat i revisat per La Nova Fita el març del 2025.

Es tracta d'un mapa de bosc però amb molt de detall. Excepcionalment es correrà una mitja amb mapa d'esprint : **Normativa Issprom i escala 1:4.000!**

Equidistància : 2.5 m.

Darrerament hi estan fent tasques de manteniment forestal i informarem al darrer butlletí de l'estat de les obres.

Es tracta d'un parc públic, amb algunes zones de parc infantil, però bàsicament boscós. Té una part contigua més rústica, un petit enllaç urbà (per carrers sense massa trànsit, però obert) i finalment una part de bosc.

2.5 NOTES DEL TRAÇADOR

Al proper butlletí

2.6 DISTÀNCIES I DESNIVELLS

Al proper butlletí

CATEGORIA	DISTÀNCIA	DESNIVELL

2.7 PRESORTIDA ,SORTIDA i ARRIBADA

La presortida serà des del centre de competició, Escola Orlandai.

La sortida serà des del Parc de l'Oreneta. S'hi ha d'accedir des del CC.

No s'hi pot anar directament ni passar per dins del Parc.

L'arribada serà en un punt diferent, proper al Parc.

La descàrrega del Sportident es farà al centre de competició.

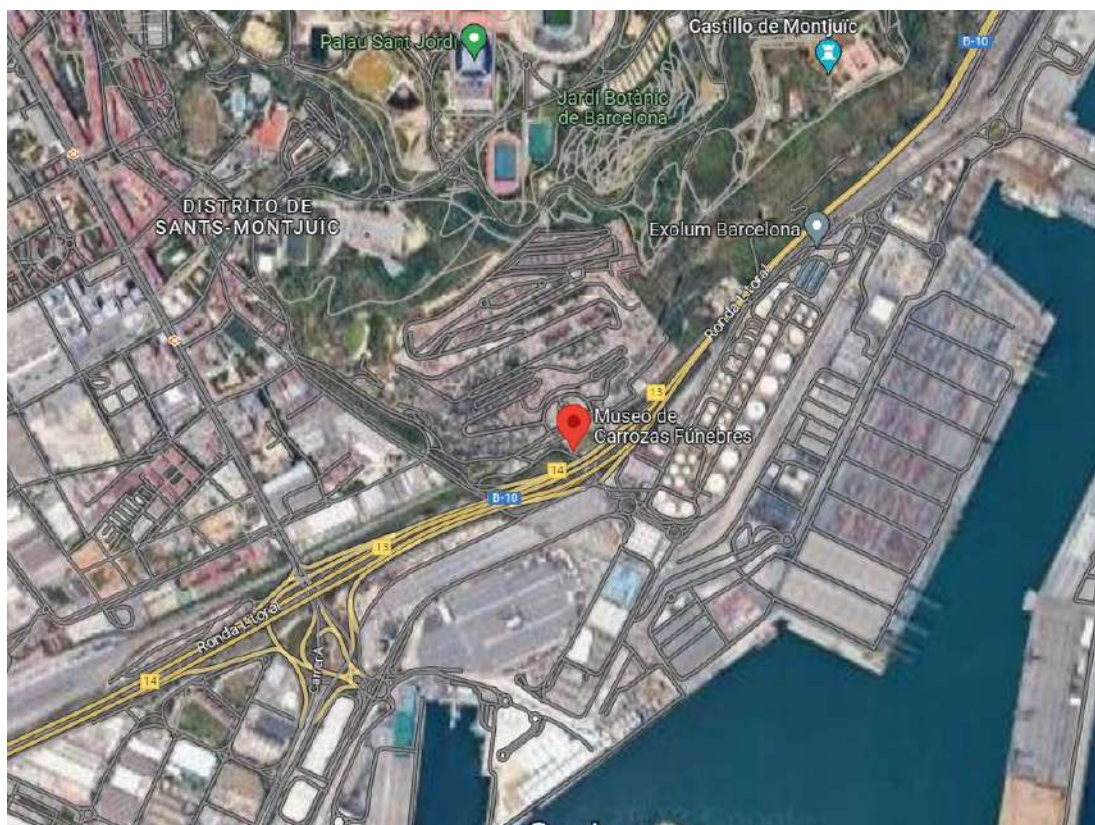
NO US OBLIDEU DE BAIXAR A DESCARREGAR!!!

En cas de no acabar la cursa, cal passar pel centre de competició a comunicar-ho!

2. ESPRINT EN EL CEMENTIRI DE MONTJUÏC

2.1 LOCALITZACIÓ DEL CENTRE DE COMPETICIÓ

La cursa esprint de la tarda es realitzarà dins del Cementiri de Montjuïc. El centre de Competició estarà situat dins del mateix recinte, al costat del carrer Mare de Déu del Port del districte de Sants-Montjuïc.



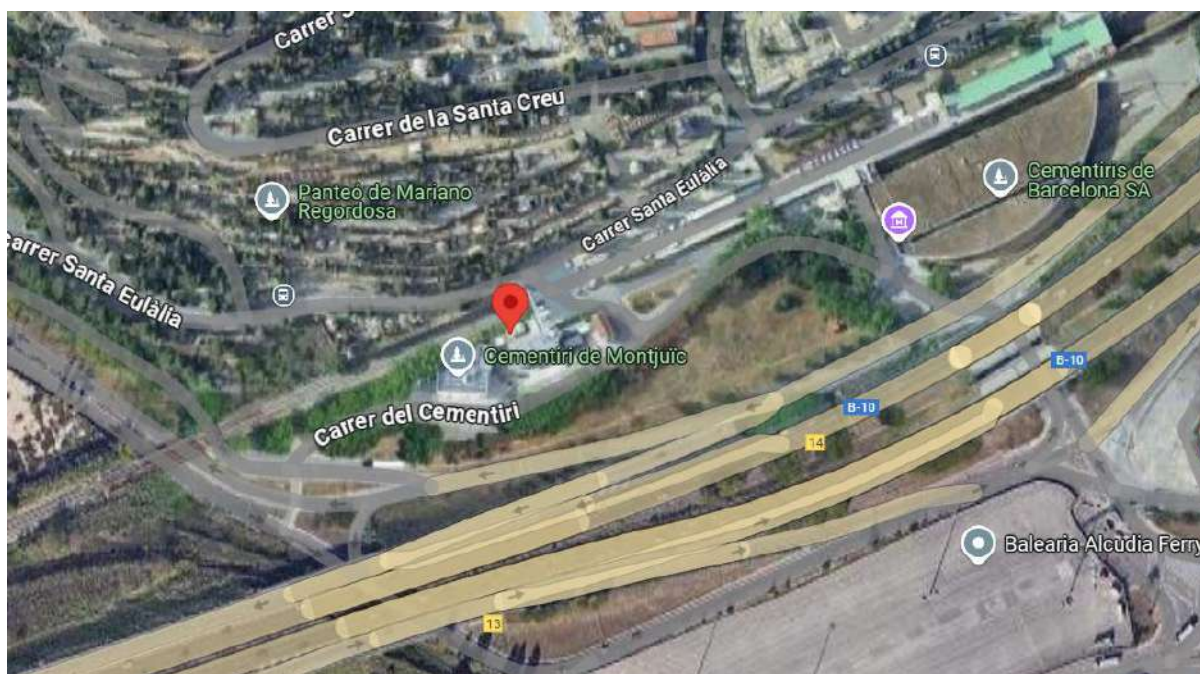
RECORDEM ALS CORREDORS QUE TOTA LA ZONA DEL CEMENTIRI ESTÀ EMBARGADA FINS AL DIA DE LA CURSA. ÉS UN ESPAI OBERT AL PÚBLIC PERÒ DEMANEM QUE NO S'ENTRENI EN AQUEST LLOC LES SETMANES ABANS DE LA CURSA.

Us deixem l'enllaç i les coordenades per poder accedir-hi:

<https://maps.app.goo.gl/Zp6DEPUGTFVrJxPV9>

41.35274232987308, 2.1539709805050364

NO ES POT ACCEDIR AL RECINTE DEL CEMENTIRI PER CAP ALTRA PORTA. ESTARÍEU PASSANT PER ZONA EMBARGADA I ES PODRIA DESQUALIFICAR ALS CORREDORS.



TRANSPORT PÚBLIC

Per poder accedir-hi amb transport públic no és fàcil. Podeu utilitzar:

- Autobús 21: surt del carrer Paral·lel, passa per les Drassanes i us deixa dins del cementiri. A la tornada millor ens pregunteu on està la parada, no és fàcil de trobar.
- Autobús 23, 109, V3: us deixa a uns 10 minuts del cementiri. I tenen parada al Passeig de la Zona Franca.
- Metro: parada FOC de la línia 10 S. Us deixa a 25 minuts del centre de competició.

2.2 SERVEIS

- ★ Dins del cementiri podem trobar lavabos i fonts amb aigua (si no hi ha sequera).
- ★ No hi ha opció de dutxa.
- ★ El guarda-roba serà exterior al costat del centre de competició
- ★ L'avitallament, aigua i fruita, serà al centre de competició. Porteu gots!
- ★ No hi haurà servei de guarderia.
- ★ No hi haurà servei d'ambulància, per la proximitat als centres mèdics
- ★ que ens ofereix el fet d'estar a Barcelona ciutat.
- ★ Sí que hi haurà un espai habilitat per petites cures.

2,3 APARCAMENT

Per problemes de capacitat no es podrà aparcar dins del cementiri. Però n'hi ha de gratuït al voltant. És una zona industrial i els dissabtes tarda no està gaire concorreguda.

Fotografia de l'entrada del cementiri on hi ha l'aparcament proper:



Ubicació d'aparcament:

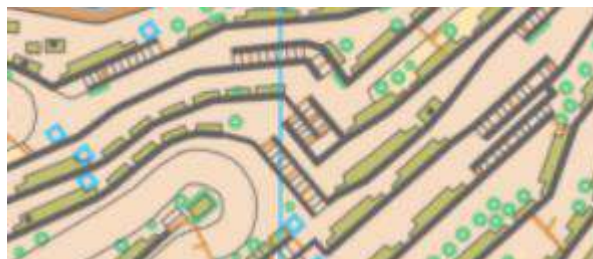
<https://www.google.es/maps/@41.3531361,2.1511448,3a,75y,312.44h,83.24t/data=!3m6!1e1!3m4!1s8Fm3UIf-ziAhRsBfGf1gow!2e0!7i16384!8i8192>

Segurament hi haurà un vigilant del cementiri en aquella porta que us indicarà cap on és l'entrada on hi ha el centre de competició.

2.4 MAPA

MAPA

Mapa urbà del cementiri
Cartografiat per Ferran Santoyo i darrera actualització d'una part per Roger Virgili l'abril de 2024
Escala 1:3000
Equidistància: 2'5 metres



Si observeu el fragment de mapa que us adjuntem, entendreu que el cementiri planteja un gran treball de camp on s'han senyalitzat molts elements que permetin al corredor identificar on està situat.

Però realment el mapa és un laberint fantàstic amb murs infranquejables de debò que permet traçar unes curses molt divertides amb poca cosa. Per poder superar aquest desnivell la majoria de camins estan plens d'escales.

Els corredors hauran d'estar mirant molt el mapa. I si tenim en compte que estem en una zona de moltes escales i molt desnivell, això farà que sigui una cursa lenta.

2.5 NOTES DEL TRAÇADOR

Al proper butlletí

2.6 DISTÀNCIES I DESNIVELL

Al proper butlletí

CATEGORIA	DISTÀNCIA	DESNIVELL

2.7 PRESORTIDA I SORTIDA

Al proper butlletí