

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



esportcat



Generalitat
de Catalunya



Unió de Federacions
Esportives de Catalunya



Ajuntament de
Barcelona



Cementiri
de Barcelona
es ciutat



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

CURSA D'ORIENTACIÓ

"BARCELONA DE DALT A BAIX"

TOTS ELS CANVIS RESPECTE AL BUTLLETÍ 2 US ELS HEM MARCAT DE COLOR TARONJA

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 i notes del cartògraf.
 - 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 a peu.

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

20.20- 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 L·LICÈNCIA 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 QUALESEVOL 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. Us els deixarem penjats al costat del centre de competició (escola Orlandai).

Pels que no corren al matí, es donarà el dorsal al centre de competició del cementiri. A l'hora d'entrar hauran d'ensenyar la inscripció als vigilants 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.

Aquests premis es donaran pels tres primers classificats de les categories elit.

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

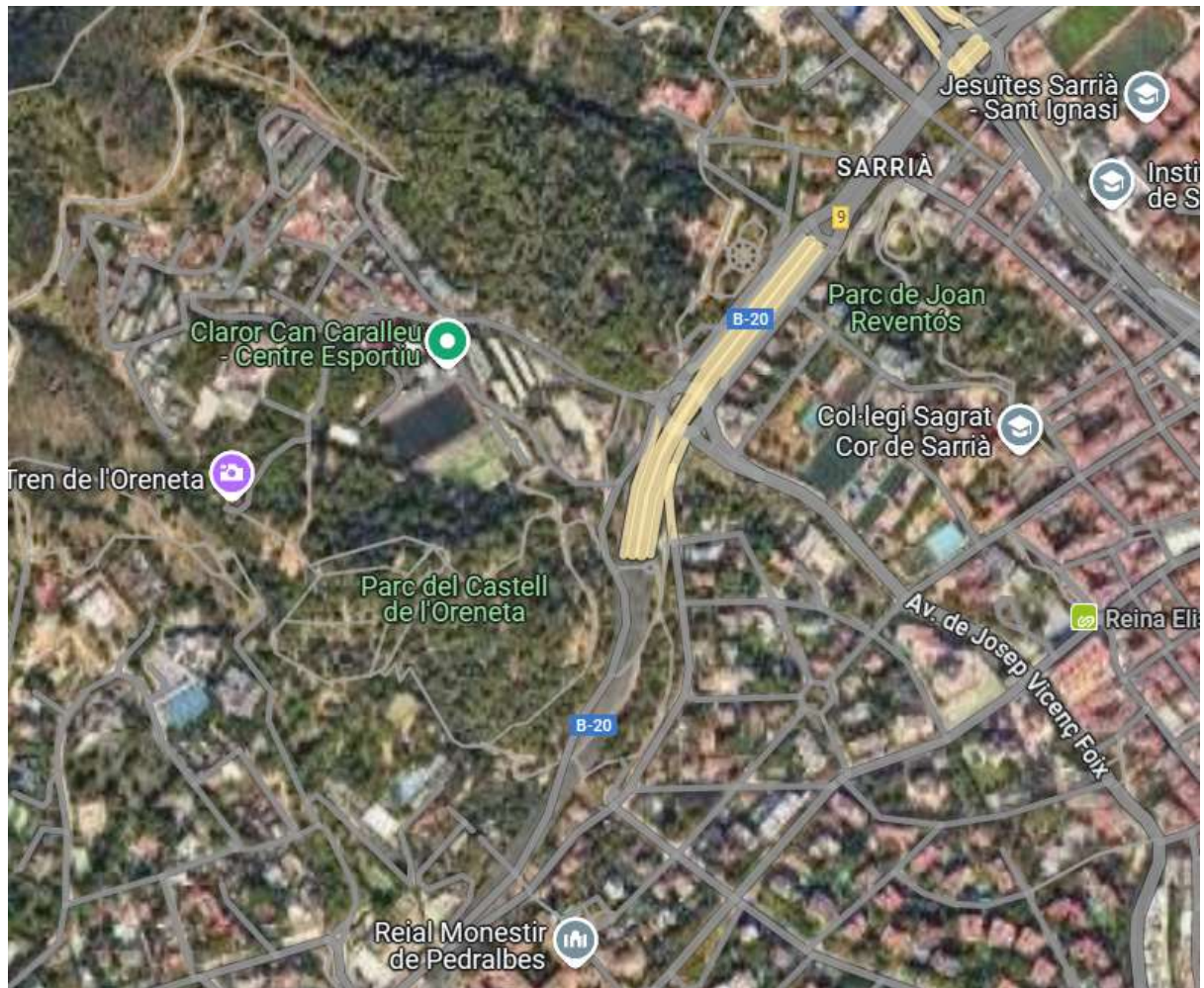
CURSA ESPRINT

CAP DE CURSA	SERGI FERNÁNDEZ
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.



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 caminant (850m.) i el camí estarà senyalitzat per l'Avinguda de Josep Vicenç Foix 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'avituallament, 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 (zona c/ de Bosc i Gimpera), 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. El bus 130 para davant del centre de competició , també l'H4 deixa a prop i fins a Can Caralleu teniu l'H2 i el V3.

2.4 MAPA i NOTES DEL CARTÒGRAF

Mapa antic, propietat del COC, cartografiat inicialment per Sergei Simakin. Al novembre s'hi va correr una cursa escolar del CEEB, però no disposem del mapa perquè no és propietat del COC.

Se n'ha fet de nou, revisat i actualitzat per Carles Loré i Mònica Aguilera durant els mesos de març i abril del 2025.

És un mapa amb molt de detall. Excepcionalment es correrà una mitja distància amb mapa d'esprint : **Normativa ISSprOM i escala 1:4.000!**
Equidistància : 2.5 m.

És un mapa amb 4 zones diferenciades:

- La primera es tracta d'un parc públic, amb algunes zones de parc infantil, però bàsicament boscós.
- La segona és una part de terreny obert, menys tècnica, a l'oest del mapa.
- Després hi ha un tram urbà, d'enllaç, amb un pas obligat, per carrers sense massa trànsit, però obert.
- Finalment, l'última part és bosc net i ràpid amb una elevada xarxa de camins.

En aquesta darrera part, últimament hi estan fent tasques de manteniment forestal, amb nombroses tales de pins. Hi ha piles de troncs talats que no estan marcades al mapa tot i ser molt destacables perquè no són un element permanent del terreny, sinó que van traient troncs, els canvien de lloc, els serren...



En canvi, les soques, arbres caiguts amb les arrels fora, sí que estan marcades amb el símbol 419, creu verda.

Els elements fets per l'home (símbol 531.0, creu negra) poden ser diversos: gronxadors, taules...

Tot i estar cartografiat amb especificacions d'esprint, els elements lineals que es marquen com a impassables realment ho són i no hi ha llocs on es presti a confusió que la possibilitat de saltar-los pugui implicar desqualificació

Hi ha una zona amb trama lila que és privada, no delimitada ni tancada, però prohibida, amb cartells de "zona particular".

Veureu alguna creu magenta petita. Són tendes de càmping de gent que viu al bosc i que ho consideren casa seva. Respecte.

Aquí teniu el mapa antic, força canviat a millor, per cert:



2.5 NOTES DEL TRAÇADOR

S'ha intentat fer una cursa divertida.

Per aconseguir una mitja distància en un mapa a 1:4000 ha calgut posar més fites del que és habitual, molts canvis de sentit i papallones (bucles amb repetició de fita). En circuits elit cal tenir pinça amb opció de més de 30 fites.

Hi ha moltes fites, comproveu codis!

IMPORTANT: a causa de les beneficioses pluges d'aquests darrers mesos, la vegetació està una mica alta i en algun punt es troben ortigues. Recomanem portar les cames cobertes.

L'ús de sabates de claus no està prohibit, però recordeu que hi ha una part de la cursa que és urbana. I l'anada i la tornada al centre de competició també és terreny urbà.

2.6 DISTÀNCIES I DESNIVELLS

CATEGORIA	DISTÀNCIA	DESNIVELL	FITES
D10	1400	40	11
D12	1400	35	13
D14	1900	65	18
D16	2200	80	18
D18	3700	160	28
D20	4000	180	30
D21A	2200	80	18
D21E	4000	180	30
D35	3200	135	24
D40	3200	135	24
D45	2700	110	22
D50	2700	110	22
D55	1500	55	14
D60	1500	55	14
D65	1100	35	9
H10	1400	40	11
H12	1900	80	16
H14	2600	110	22
H16	3500	155	25
H18	3700	160	28
H20	4700	215	34
H21A	3500	155	25

H21E	4700	215	34
H35	4000	180	30
H40	4000	180	30
H45	3700	160	28
H50	3200	135	24
H55	2700	110	22
H60	2200	80	18
H65	2200	80	18
MÀSTER 70	1100	35	9
INICIACIÓ NENS	1400	40	11
INICIACIÓ ADULTS	2700	100	22

2.7 PRESORTIDA ,SORTIDA i ARRIBADA

Presortida de -20 minuts des del centre de competició (CC): Escola Orlandai. La sortida serà des del Parc de l'Oreneta. S'hi ha d'accedir des del CC. Estarà encintat. (uns 15' caminant amb 70 m de pujada).

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



Temps màxim de cursa 90 minuts.

L'arribada serà en un punt diferent, proper al Parc. També hi haurà encintat per a tornar al CC (al principi diferent i després la baixada és comuna al camí d'anada).
Tornada: una mica menys de 15'.

La descàrrega del Sportident es farà al centre de competició.

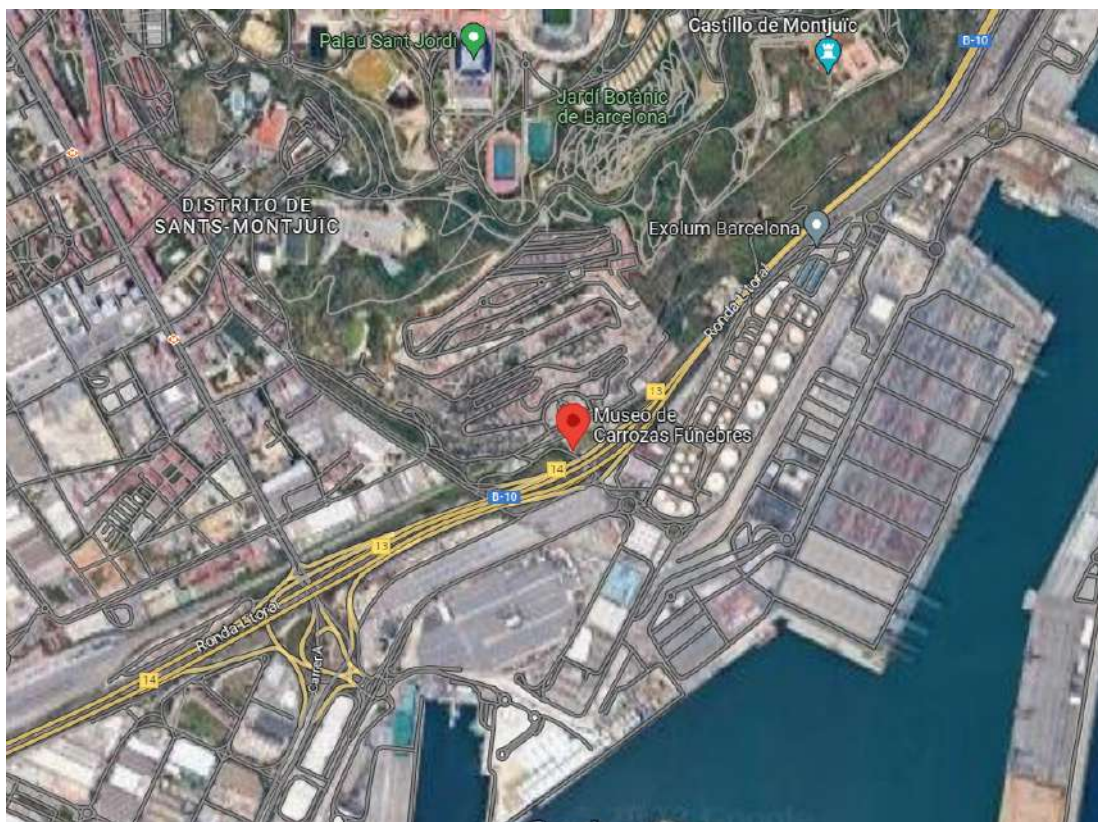
NO US OBLIDEU DE BAIXAR A DESCARREGAR!!!

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.

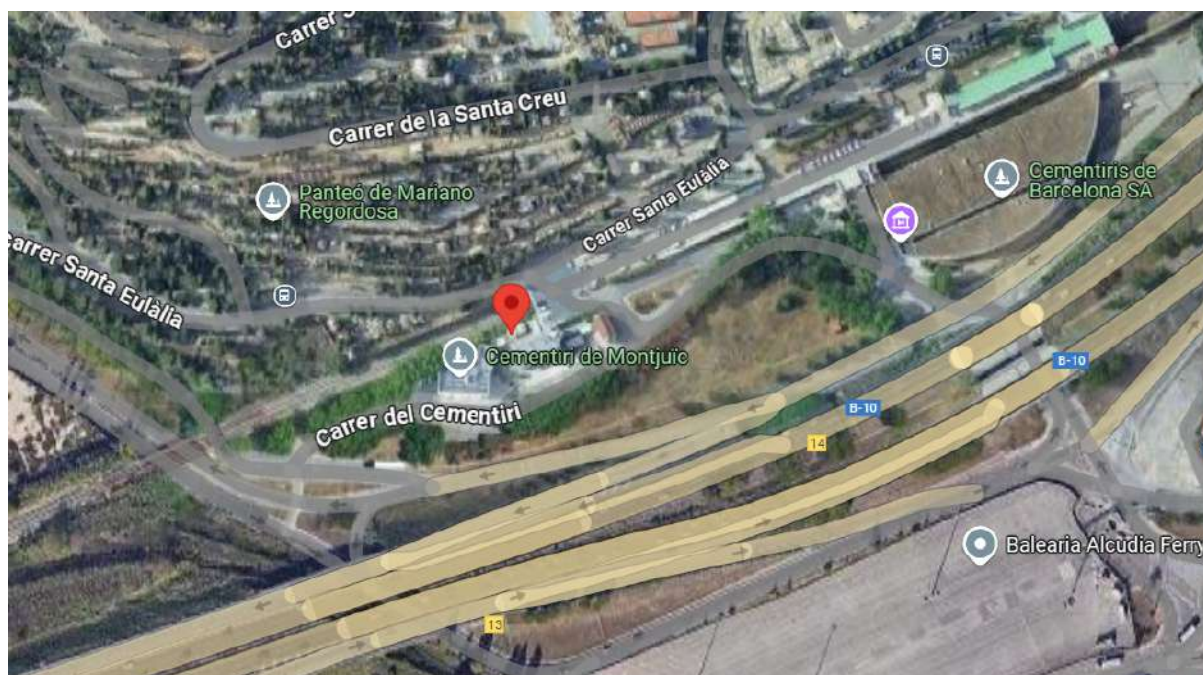
Us deixem l'enllaç i les coordenades per poder accedir-hi:

<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.

ELS VIGILANTS DEL CEMENTIRI NO US DEIXARAN ENTRAR PER LES ALTRES PORTES.



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'avituallament, 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:

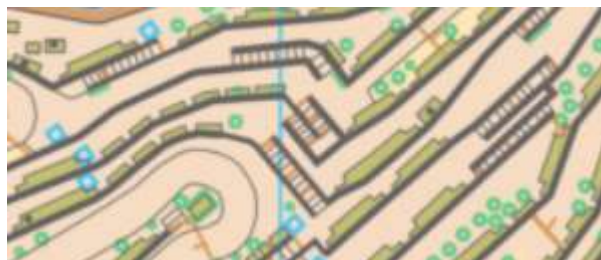
<https://www.google.es/maps/@41.3531361,2.1511448,3a,75y,312.44h,83.24t/data=!3m6!1e1!3m4!1s8Fm3Ulf-ziAhRsBfGf1gow!2e0!7i16384!8i8192>

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

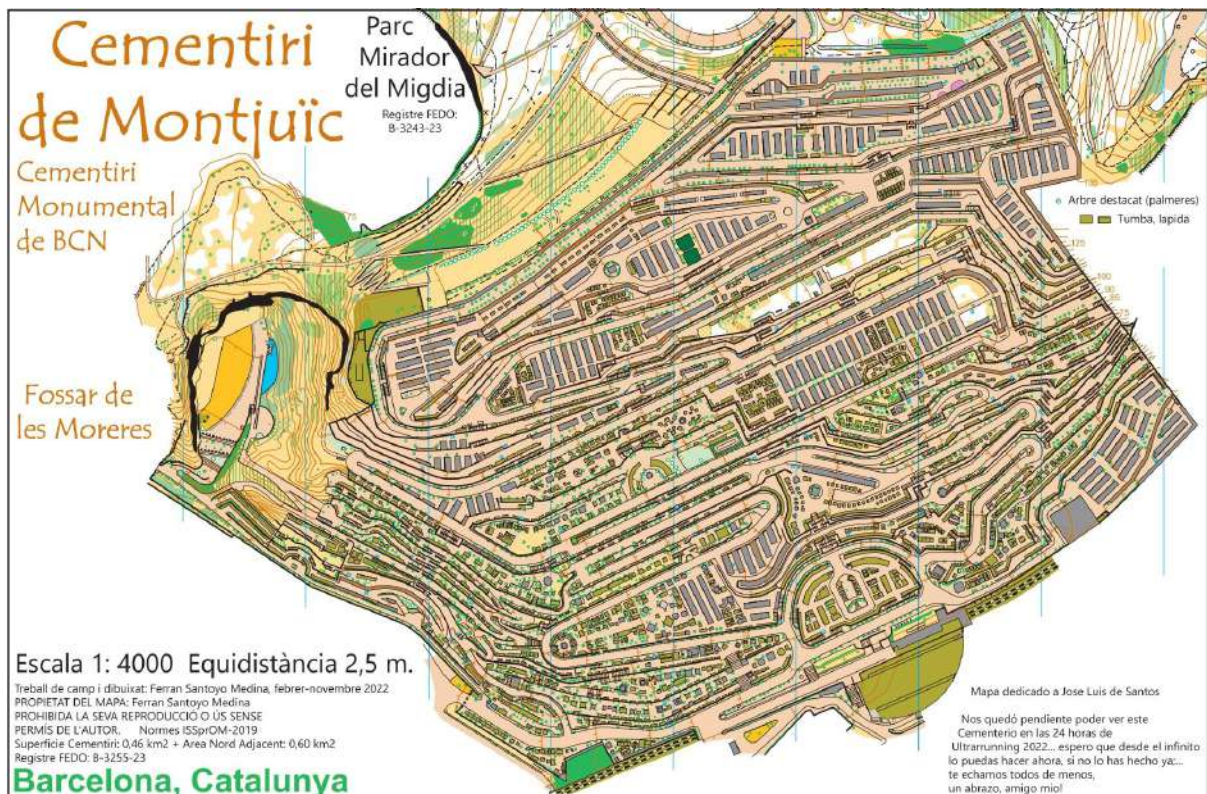


Si observeu el fragment de mapa que us adjuntem, entendreu que el cementiri planteja un gran treball de camp on s'han senyalitzat molts elements que permetin al corredor identificar on està situat.

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.

Us adjuntem el mapa de tot el cementiri, tot i que només es correrà per la part més sud i est.



2.5 NOTES DEL TRAÇADOR

Traçar en aquest entorn una cursa esprint ha estat fàcil perquè aquest espai laberíntic et dona moltes facilitats.

Cal tenir en compte que hi ha moltes obres començades i que no sabem quan acabaran. El dia de la cursa potser us en trobeu més o menys, ja que potser s'han acabat algunes. En el centre de competició i a la sortida us penjarem algun cartell amb aquests darrers canvis, si n'hi ha.

Aquest any no s'han posat tanques artificials, perquè la zona agafada ja té prou interès per fer eleccions de ruta interessants.

Recomanem l'ús de lupa per poder veure bé els detalls. Tot i que la persona que ha provat els traçats ho ha fet sense i ens ha dit que es pot llegir bé el mapa.

Us recordem que correm en aquest espai quan no està obert al públic per respecte a les persones que el visiten. Us demanem aquest mateix respecte a tots els corredors a l'hora de passar per alguns llocs. Tingueu en compte que molts verds oliva assenyalats en el mapa són tombes arran de terra. Evidentment, no es poden trepitjar, però sí que en moltes d'elles es pot passar pel costat quan el mapa ho indica.

El terra pel qual es corre és molt urbà. Per tant, no es podrà córrer amb sabates de claus.

GAVINES

En el cementiri nien les gavines en aquesta època i es mostren més agressives per defensar les seves cries. Ens han dit que no acostumen a atacar, però sí a sobrevolar baix prop de les persones.

2.6 DISTÀNCIES I DESNIVELL

CATEGORIA	DISTÀNCIA	DESNIVELL	FITES
D10	1360	15	10
D12	1700	35	12
D14	1890	40	12
D16	2240	50	13
D18	3150	75	14
D20	3590	85	18
D21A	2240	50	13
0D21E	3590	85	18
D35	3150	75	14
D40	2680	60	15
D45	2240	50	13

D50	2100	45	12
D55	2100	45	12
D60	1700	35	12
D65	1700	35	12
H10	1360	15	10
H12	1700	35	12
H14	1890	40	12
H16	3150	75	14
H18	3590	85	18
H20	3920	105	18
H21A	2680	60	15
H21E	3920	105	18
H35	3590	85	18
H40	3590	85	18
H45	3150	75	14
H50	2680	60	15
H55	2240	50	13
H60	1890	40	12
H65	1700	35	12
MÀSTER 70	1360	15	10
INICIACIÓ NENS	1360	15	12
INICIACIÓ ADULTS	1890	40	12

2.7 PRESORTIDA I SORTIDA

Presortida de -20 minuts des del centre de competició (CC): Edificis de les oficines del cementiri. Estarà encintat. (uns 15' caminant amb 55 m de pujada)

Temps màxim de cursa 50 minuts.

L'arribada serà en el mateix CC.

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!