

CEOP Catalunya

Campionat d'Espanya d'Orientació & Orienteering Meeting

2026

Cap de Rec,
Lles de Cerdanya
2-5.04.2026
orientacio.cat



O-CATALUNYA
CURSES D'ORIENTACIÓ
DE CATALUNYA

Butlletí 4



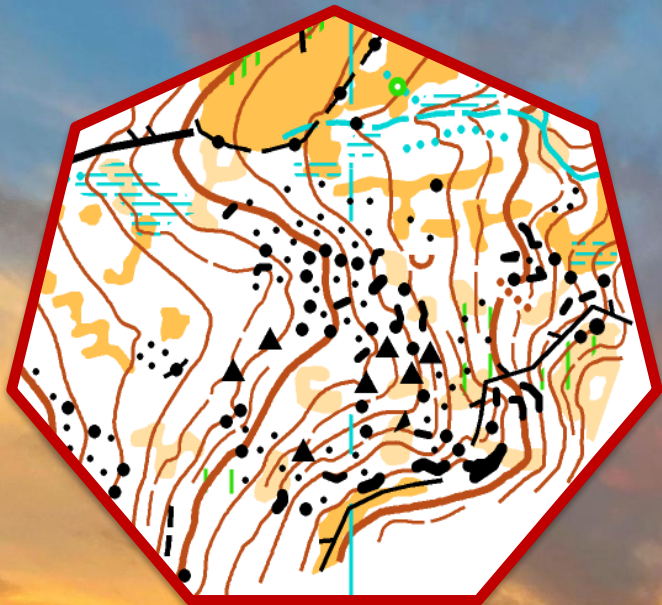


Introducció

Els Campionats d'Espanya d'Orientació a peu 2026 seran organitzats per la **Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC)** del 2 al 5 d'abril a **Lles de Cerdanya** i **La Seu d'Urgell**, a les comarques de la Cerdanya i l'Alt Urgell.

Aquest esdeveniment dona continuïtat al **Catalunya O-Meeting** sota el paraigua de la marca **O-Catalunya**, aprofitant l'aprenentatge del WMOC.

Els Pirineus catalans acolliran aquesta edició, amb proves de bosc en terrenys de gran qualitat tècnica i competicions sprint altament exigents, amb l'objectiu d'oferir la màxima qualitat tant en els traçats com en l'organització, i garantir una experiència inoblidable per a tots els esportistes.





GENERALITAT DE CATALUNYA

Benvinguda del Conseller d'Esports

Els Campionats d'Espanya d'Orientació són una excel·lent oportunitat perquè el Pirineu català reforci el seu paper com a escenari de competicions esportives de rellevància, esdeveniments que deixen un llegat i un impacte molt positiu pel territori i per l'esport del país.

Des del Govern, confiem plenament en la capacitat i expertesa organitzativa de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC). Estem convençuts que repetirà l'èxit esportiu i de seguiment assolit en anteriors cites, com ara el Mundial de Veterans de l'any passat a Girona, un assaig del que serà el 2028 el gran repte: el Mundial absolut, a la mateixa ciutat.

Les curses d'orientació estan experimentant un creixement molt destacat a Catalunya, fruit de la bona feina de promoció de la FCOC, d'una geografia ideal per a la seva pràctica i a un calendari de proves i activitats que durant l'any fan del nostre país una destinació idònia per entrenar, competir o simplement gaudir dels beneficis d'aquesta modalitat esportiva.

Del 2 al 5 d'abril, tenim, doncs, una cita a Lles de Cerdanya i la Seu d'Urgell per gaudir d'un campionat d'alt nivell que fomenta l'activitat física saludable a l'aire lliure, alhora que ajuda a posicionar Catalunya al món com una potència esportiva de primer nivell.

El campionat té impacte en l'economia, el turisme i la projecció de país, d'aquí el suport del Departament d'Esports, en el marc de la nostra aposta Esport360, per celebrar esdeveniments durant tot l'any i arreu del país que tenen retorn social i econòmic, i que converteixen l'esport en motor de valors, transformació, progrés i prosperitat.

Acabo agraïnt el suport de les institucions i empreses que fan possible la celebració d'aquest esdeveniment, desitjant molta sort als participants i convidant els habitants de la Cerdanya i l'Alt Urgell, però també de la resta de Catalunya, a acostar-se a presenciar les diverses proves. Descobriran els encants d'un esport en auge, que es pot practicar a qualsevol edat i que cada vegada engresca més persones.

Berni Álvarez i Merino
Conseller d'Esports
Generalitat de Catalunya





DIPUTACIÓ DE LLEIDA

Benvinguda del Diputat

És per a mi un veritable honor, com a diputat d'Esports, adreçar-vos aquestes paraules amb motiu del Campeonato de España de Orientación. Després de mesos de preparació i d'uns dies intensos de competició, convivència i emocions compartides, podem afirmar amb orgull que aquesta edició ha estat un gran èxit.

L'orientació és molt més que un esport. És esforç, estratègia, capacitat de decisió i respecte profund per l'entorn natural. Cada sortida, cada balisa trobada i cada meta creuada simbolitzen el compromís personal i col·lectiu amb uns valors que van molt més enllà del resultat final. Heu demostrat un alt nivell tècnic, esperit de superació i, sobretot, una esportivitat exemplar que dignifica aquesta disciplina.

Vull felicitar tots els corredors i corredores, des de les categories de base fins a l'elit, així com els tècnics, jutges, voluntariat i equips organitzadors que han fet possible aquesta competició. Sense la vostra dedicació, implicació i passió per l'orientació, un esdeveniment d'aquesta magnitud no seria viable.

També vull destacar l'impacte positiu que un campionat d'aquestes característiques genera al territori que l'acull. La combinació d'esport i natura ens recorda la importància de preservar els nostres espais naturals i de promoure un model d'activitat física sostenible i responsable.

Des de la Diputació, continuarem treballant per donar suport a iniciatives que fomentin l'esport base, la tecnificació i la projecció de competicions d'àmbit estatal com aquesta. El nostre compromís és seguir impulsant oportunitats perquè l'esport arribi a tothom.

Gràcies per formar part d'aquesta gran festa de l'orientació. Enhorabona pels vostres resultats i, sobretot, pel camí recorregut.

Òscar Martínez Agustí
Diputat de Salut Pública
Diputació de Lleida





AJUNTAMENT DE LLES

Benvinguda de l'Alcaldesa

Benvolguts participants, organitzadors i acompanyants,

És un honor donar-vos la benvinguda al nostre Municipi de Lles de Cerdanya, amb motiu del Campionat d'Espanya d'Orientació. Per a nosaltres és un orgull acollir una competició que representa valors tan essencials com l'amistat, la superació personal i el respecte per l'entorn.

Durant aquests dies, els nostres espais naturals i racons més emblemàtics es converteixen en l'escenari d'una disciplina que combina estratègia, resistència i capacitat de decisió. L'orientació és molt més que un esport: és una escola de vida que ensenya a confiar en un mateix, a interpretar el territori i a avançar amb determinació cap a cada fita.

Vull agrair especialment la feina del comitè organitzador, del voluntariat i de totes les persones que han fet possible aquest campionat. La seva dedicació i compromís han estat fonamentals perquè avui puguem gaudir d'aquesta gran cita esportiva.



A tots els esportistes que heu viatjat des de diferents punts del país, us animo a gaudir no només de la competició, sinó també de la nostra gastronomia, la nostra cultura i l'hospitalitat de la nostra gent. Esperem que us sentiu com a casa i que us endugueu un record inoblidable de la vostra estada a Lles de Cerdanya.

Us desitjo molta sort en cada recorregut i que, més enllà dels resultats, visqueu una experiència enriquidora tant en l'àmbit esportiu com en el personal.

Benvinguts i molts èxits!

Esther Castilla Mahonelles
Alcaldesa de Lles de Cerdanya



AJUNTAMENT DE LA SEU D'URGELL

Benvinguda de l'Alcalde

És un honor per a la Seu d'Urgell acollir el Campionat d'Espanya d'Orientació, una competició que combina esport, natura i estratègia d'una manera única i exigent.

La Seu i el Pirineu són casa de camins, de boscos i de racons que conviden a descobrir-los amb mapa a la mà. Aquí cada pendent té caràcter i cada clariana explica una història. Practicar orientació en aquest entorn és molt més que competir: és escoltar el bosc, prendre decisions en segons i aprendre a confiar en un mateix. És avançar entre arbres i corbes de nivell amb el cap tan actiu com les cames. I això, al nostre territori, es viu d'una manera especial.

Acollir aquest campionat reforça la vocació esportiva de la Seu d'Urgell, una ciutat que viu l'esport com a part del seu ADN. Al llarg dels anys hem estat seu d'esdeveniments de primer nivell i continuem apostant per competicions que respecten l'entorn i projecten els valors de l'esforç, el companyerisme i el respecte per la natura.

Vull felicitar l'organització per la feina feta i agrair la implicació de totes les persones voluntàries, equips tècnics i institucions que han fet possible que aquest campionat arribi al nostre territori. Sense aquesta suma d'esforços, un esdeveniment d'aquest nivell no seria possible.

Als i les participants, us desitjo que gaudiu del repte, del paisatge i de l'ambient que segur que es viurà durant aquests dies. Que cada balisa sigui una motivació i cada decisió un aprenentatge.

Des de la Seu d'Urgell us donem la benvinguda amb orgull i hospitalitat. Molta sort i bon campionat!

Joan Barrera Aranda
Alcalde de La Seu d'Urgell



AJUNTAMENT DE BELLVER

Benvinguda del Regidor



Ajuntament de
Bellver de Cerdanya

Com a Regidor d'Esports de l'Ajuntament de Bellver de Cerdanya, és un plaer donar-vos la benvinguda a aquest esdeveniment esportiu de primer nivell que celebrarà al nostre poble.

Bellver de Cerdanya és un lloc ideal per a la pràctica esportiva, amb els seus paisatges naturals i la seva rica biodiversitat. Estem convençuts que els participants gaudiran de l'experiència de la orientant-se pels nostres carrers plens de història.

Desitgem a tots els participants el millor i esperem que la vostra estança a Bellver de Cerdanya sigui del vostre agrat.

Benvinguts i bona sort a tots!

Josep Gonzalez
Regidor d'Esports de Bellver de Cerdanya



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN

Benvinguda del President

Una salutació per a tota la família de l'Orientació.

Ens tornem a donar cita a Catalunya, en aquesta ocasió a les comarques de la Cerdanya i l'Alt Urgell, en l'impressionant Pirineu Lleidatà, per celebrar el Campionat d'Espanya d'Orientació a Peu de bosc i una prova de la Lliga espanyola d'Esprint. Serà, alhora, prova de la Lliga Espanyola d'O-Peu i del Catalunya Orienteering Meeting. A més, totes les proves, excepte el relleu, seran WRE.

Per a mi constitueix una satisfacció tenir l'oportunitat de saludar els equips de govern de la Diputació de Lleida i dels Ajuntaments de Lles de Cerdanya, Bellver i La Seu d'Urgell, que ens permeten utilitzar els seus impressionants terrenys per practicar aquestes meravelloses especialitats del nostre esport. Vull agrair-los a tots les atencions rebudes des del moment en què la Federació Catalana d'Orientació (FCOC) va sol·licitar realitzar aquesta competició en aquestes comarques.

Als organitzadors els desitjo els majors èxits en l'execució. Estic segur que així serà, ja que compten amb un magnífic equip organitzatiu, molt experimentat i amb contrastada capacitat per dur a terme un campionat d'aquest tipus. Constitueixen un conjunt humà carregat d'il·lusió i amb una extraordinària capacitat de treball. Per tot això, confio que els nostres orientadors gaudiran d'una magnífica prova esportiva en un enclavament impressionant.

A tots els orientadors que participen en aquesta competició els desitjo bones eleccions de ruta i una eficaç consecució dels controls, bon temps per gaudir de la prova i èxit final a la classificació. Espero que tots gaudeixin dels bons traçats i de totes les atencions que ofereix una bona organització.

Finalment, desitjo que aquest cap de setmana, a les belles terres lleidatanes, sigui, com sempre, una nova i feliç reunió de la família de l'Orientació.

Paco Cobas
Presidente FEDO





FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

Benvinguda del President

La Federació que tinc l'honor de presidir va començar un llarg camí el 2023 amb la celebració del CESA a Tarragona, i va seguir el 2024 amb la celebració d'una prova de LEO després de 10 anys al Berguedà. El passat estiu vam rebre el WMOC, organitzant les proves més multitudinàries que mai s'havien realitzat a Catalunya i aconseguint una gran valoració per tots els participants. Com a bons orientadors, hem après dels molts encerts, però també dels errors, i els hem utilitzat per presentar-vos ara el CEO 2026 de proves de bosc. Amb la idea que sigui del gust i del nivell esperat per tots vosaltres. Però també, amb l'objectiu de seguir aprenent i millorant per a les dues cites que tancaran el cicle, les Orienteering World Cup Finals de Tarragona 2027 i el World Orienteering Championship de Girona 2028.



El nostre objectiu és donar a conèixer el nostre esport al públic local, però també donar a conèixer els nostres mapes i competicions als orientadors forans. A tots ells, participants en les proves WRE, no només els dono una cordial benvinguda, sinó que també els faig arribar un fins aviat amb el desig de veure'ls a les competicions internacionals previstes.

I tot això en un entorn meravellós i amb alguns dels millors terrenys i mapes per a la pràctica del nostre esport al nostre país. Gràcies a la col·laboració dels ajuntaments de Lles de Cerdanya, Bellver de Cerdanya i la Seu d'Urgell, a la Diputació de Lleida i a la Conselleria d'Esports de la Generalitat de Catalunya. Sense el seu suport, hauria estat simplement impossible.

Però vull fer un agraïment especial als propietaris dels terrenys i als responsables de la Reserva Natural de Tossa Plana-Puigpedrós. La seva confiança en nosaltres ha estat imprescindible per poder oferir-vos aquest CEO. La nostra responsabilitat, accions i comportament durant la prova ens donaran o trauran la raó per a futures peticions. Hem fet grans esforços organitzatius per garantir la bona combinació d'esport i natura. Deixeu-me que acabi aquestes línies demanant de cor a tots els corredors i acompanyants el màxim respecte, sentit comú i cura de totes les zones naturals i privades per on transcorrerà la competició.

Ens veiem al bosc!

Josep M. Santiago
Presidente FCOC y Director del CEOP



Prova

Els Campionats d'Espanya d'Orientació constaran de **tres curses** (Mitja, Llarga i Relleus), a més d'una **cursa Sprint** (La Seu d'Urgell), que també forma part de la **Lliga Espanyola Sprint**.

Totes les curses (excepte els relleus) formen part del circuit **WRE – World Ranking Event** de la Federació Internacional d'Orientació (IOF).

En paral·lel, es disputaran **dues curses sprint addicionals** (dijous i divendres), així com una àmplia oferta d'**entrenaments de qualitat** a la zona. Més informació:

<https://orientacio.cat/o-catalunya/training-camp/>

Data	Modalitat	Lloc
Dijous 2/04/26 (10.00h)	Model Event	Cap de Rec
Dijous 2/04/26 (15.00h)	P1 Sprint	Bellver
Divendres 3/04/26 (9.30h)	E1 Mitja (WRE) CEOP	Cap de Rec
Divendres 3/04/26 (16.30h)	P2 Sprint	Castellciutat
Dissabte 4/04/26 (8.30h)	E2 Llarga (WRE) CEOP	Cap de Rec
Dissabte 4/04/26 (16.30h)	E3 Sprint (WRE) CEOP I entrega de premis Mitja, Llarga i Sprint	La Seu d'Urgell
Diumenge 5/04/26 (9.30h)	E4 Rellu Clàssic CEOP I entrega de premis del relleu	Cap de Rec

Zones Embargades

D'acord amb la normativa de la Lliga Espanyola d'Orientació a Peu, es defineixen les següents **zones embargades** amb dues tipologies::

- **Zona d'embargament estricte:** cap participant ni persona associada pot accedir-hi des del moment de la publicació del butlletí.
- **Zona d'embargament parcial:** cap participant ni persona associada pot accedir-hi durant les 4 hores prèvies a l'inici de la competició. Abans d'aquest període no està permès entrenar ni utilitzar mapes d'orientació dins la zona, tot i que sí que s'hi pot caminar.





Ubicació i accessos

La **vall de la Cerdanya** forma l'altiplà més gran dels Pirineus, envoltat de muntanyes de més de 2.500 m d'altitud i situat just a la frontera amb França i Andorra. Històricament ha estat una zona de trànsit important, principalment per als desplaçaments entre països europeus.

A la part central s'hi troba **Lles de Cerdanya**, un petit poble de muntanya amb menys de 300 habitants i diversos nuclis dispersos al vessant sud de la muntanya. A la zona més assolellada, per sota dels 2.000 m, hi ha el **Refugi de Muntanya de Cap de Rec**, situat al costat d'una de les estacions d'esquí nòrdic i de muntanya del municipi, fet que el converteix en un punt de partida clau per a innumbrables rutes i camins per explorar els Pirineus.

La Seu d'Urgell és la capital de l'Alt Urgell i la frontera física entre Catalunya i Andorra. Amb més de 12.000 habitants, ofereix la major part dels serveis locals i disposa d'un nucli antic especialment interessant des del punt de vista històric i arquitectònic.

L'accés a Cap de Rec és mitjançant 15 km de carretera de muntanya asfaltada en molt bon estat des de la població de **Martinet**, situada al punt més profund de la vall i travessada per la carretera nacional **N-260 (Puigcerdà – La Seu d'Urgell)**.

Opcions d'accés recomanades:

- Avió: Aeroport de la Seu d'Urgell-Andorra o Aeroport de Barcelona (150 km)
- Tren: Barcelona-Sants (150 km) o Puigcerdà (25 km)
- Cotxe: des de Lleida (150 km)



Reglaments i categories

El CEO 2026 es regeix pels **reglaments i normatives de la Federació Espanyola d'Orientació (FEDO)**.

Les categories es poden consultar al Reglament de la Lliga Espanyola d'Orientació a Peu, al Reglament dels Campionats d'Espanya i al Reglament d'Orientació a Peu al web de la FEDO: <https://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/reglamentos> i en la taula de categories en aquest [document](#).



Cronometratge

S'utilitzarà el sistema de cronometratge **SPORTident**, tant clàssic com **AIR+**. Les targetes admeses són **SI-8, SI-9, SI-10, SI-11, ComCard Up i Pro, i SIAC**. Hi haurà estacions de **"SIAC Battery Test"** disponibles.

Els canvis en el número de targeta SPORTident després del tancament d'inscripcions tindran un cost de **3 € per canvi** si es fa amb antelació, o **5 €** si es canvia després que el corredor hagi finalitzat la competició.



Els resultats s'imprimiran per a cada corredor a l'arribada, es publicaran al web de l'esdeveniment i es proporcionaran mitjançant un sistema de resultats en directe utilitzant la plataforma [O-Replay](#) y [liveresultats](#), amb la possibilitat de controls ràdio durant el recorregut.

Els corredors retirats **han d'informar obligatòriament a l'arribada a la carpa SPORTident** per descarregar la seva targeta, per motius de seguretat i per evitar cerques innecessàries.

Dorsals

Les categories M-Elit i W-Elit tindran un dorsal exclusiu, que s'haurà de recollir en l'Event Centre. Tota la resta de categories hauran d'utilitzar el seu dorsal propi de la FEDO. Els corredors estrangers rebran un dorsal extra, Les categories OPEN no han de portar-ne.

Els dorsals son obligatoris i han de ser visibles a la sortida.

Els **dorsals del relleu clàssic** es repartiran el dijous 2 d'abril a Secretaria durant l'horari publicat. Les federacions han de comunicar per correu electrònic qui és la persona encarregada. Els equips OPEN també tindran els dorsals a Secretaria durant tot l'esdeveniment i es recolliran individualment. Els llistats definitius dels equips es publicaran a Secretaria el diumenge abans de la sortida.

Mapes antics

Tots els mapes antics de la zona es poden consultar en els següents links:

- [Cap de Rec](#) (Club Badalona Orientació)
- [La Seu d'Urgell and Castellciutat](#) (Club Xino Xano Orientació)
- [Bellver](#) (Club Xino Xano Orientació)





Inscripcions

Les inscripcions per a corredors espanyols i portuguesos (amb o sense llicència) s'han de fer a través de la plataforma **SICO**: sico.fedo.org a partir del **15-01-2026**.

Les inscripcions per a corredors internacionals s'han de fer a través d'**Orienteering Online** a partir del **15-01-2026**.

*Els participants de les categories **ME** i **WE** han de proporcionar el seu **número WRE ID** durant la inscripció per obtenir punts del Rànquing Mundial.

Totes les inscripcions s'han de fer **individualment per a cada participant**.

La data límit d'inscripció per a totes les categories (oficials i no oficials) és el **24/03/2026 a les 23:59:59**.

Només els **clubs FEDO** o els inscrits a Orienteering Online poden fer els pagaments per transferència bancària al compte: **ES28 2100 0884 1702 0034 3848 (FCOC)**

El justificant de pagament s'ha d'enviar per confirmar la inscripció a:

o-catalunya@orientacio.cat

Corredors Catalans, Espanyols i Portuguesos (FEDO/FPO)				
Competició	M/F Elit M/F 21-70	M/F 12-20 U-10	Groc	Taronja, Vermell i negre
Llarga / Mitja	14,00 €	9,00 €	9,00 €	14,00 €
Sprint / Relleu	9,00 €	9,00 €	9,00 €	9,00 €
Corredors Internacionals (IOF clubs)				
Competició	M/F Elit M/F 21-70	M/F 12-20 U-10	Groc	Taronja, Vermell i negre
Llarga / Mitja	20,00 €	15,00 €	15,00 €	20,00 €
Sprint / Relleu	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €
Corredors Espanyols sense llicència (assegurança inclosa)				
Competició	M/F Elit M/F 21-70	M/F 12-20 U-10	Groc	Taronja, Vermell i negre
Llarga / Mitja	-	-	13,00 €	18,00 €
Sprint / Relleu	-	-	13,00 €	13,00 €

*5€ per llogar un SI9 per totes les categories.

Entrada a Espanya: Per entrar a Espanya com a turista, tots els ciutadans de qualsevol estat membre de la Unió Europea, Suïssa, Noruega, Islàndia i Liechtenstein només necessiten un passaport vàlid o document nacional d'identitat. Per a altres nacionalitats o qualsevol consulta, es recomana consultar el següent enllaç: [Ministeri de l'interior / Entrada a Espanya](#).



Serveis

Tots els serveis addicionals s'han de reservar durant tot el procés, a la **mateixa plataforma d'inscripció**, abans de la data límit.

Allotjament en pavelló (terra dur)

Hi ha varies opcions de "Suelo duro":

- **Bellver de Cerdanya** (sales petites amb lavabo sense dutxes, prop de la zona esportiva on hi ha vestidors amb dutxes. Hi ha una parcel·la annexa per a qui prefereixi utilitzar tenda de campana)
- **Martinet** (sala gran amb lavabo però sense dutxes)
- **La Seu d'Urgell** (només dutxes per als dies 3 i 4, sense espai de pernoctació)

Normes de l'allotjament en pavelló:

- **Preu:** 6,00 € (quan pagues ho pots utilitzar tot)
- **Obertura** el dijous 02-04-2026 a les 19:00 i **tancament** el diumenge 05-04-2026 a les 10:00h.
- Durant el dia, el terra dur queda tancat amb clau de 9.30 h a 19.00 h.
- Les places estan limitades a un total de 180 i s'assignaran per ordre d'inscripció (un cop superat el límit de 180, es tancarà l'opció de reserva del SICO).
- L'entrada al terra dur estarà controlada, i caldrà identificar-se amb el DNI.
- No es permet menjar a l'espai per mantenir la màxima neteja dins de la zona de pernocta.
- Les tendes només estan permeses a la zona d'acampada, i es pot retirar l'acreditació i/o sancionar els esportistes que les utilitzin dins del terra dur.
- Els usuaris inscrits als terres durs poden utilitzar les dutxes habilitades. La resta de participants només poden utilitzar les dutxes de la Seu d'Urgell.
- **Cal recollir l'acreditació del terra dur abans d'instal·lar-s'hi.**
- El terra dur és un bé molt preuat i molt necessari en el nostre esport. Si no el cuidem, acabarà desapareixent; per tant, és responsabilitat de tothom tenir-ne cura.

Espai per infants

Per facilitar la participació de les famílies, hi haurà una **zona per infants**, molt a prop del Centre de Competició, **gratuïta** i gestionada per una empresa externa (**Xalem**). Per garantir un nombre adequat de monitors, aquest servei gratuït **s'ha de reservar amb antelació**.

Circuit infantil (Correlín)

Els nens i nenes petits podran gaudir d'un **circuit curt** a prop del Centre de Competició durant tot el cap de setmana.

Per garantir un nombre suficient de mapes, aquest servei s'ha de reservar amb un **cost de 2 € per cursa**.

Model Event

Es realitzarà un **Model Event en bosc** al mapa **Cap de Rec**.

Els mapes impresos es podran recollir a la secretaria durant l'horari d'obertura i al Centre de Competició.

Els mapes s'han de reservar amb antelació amb un **cost de 5 € per mapa**.

El model d'event s'ha de recollir a secretaria a [Bellver de Cerdanya \(piscina\)](#).





Aparcament

Totes les zones es poden consultar al [mapa de localitzacions](#).

Centre de Competició de bosc – Vehicles particulars

L'aparcament de les competicions de bosc serà a la part lateral (esquerra) de la carretera d'accés a Cap de Rec, **situant-se entre 0 m i 1,8 km del CC**, en funció de l'ordre d'arribada, i amb un petit sender per a vianants que permet retallar les corbes per reduir la distància fins al Centre de Competició.

Com que aquesta zona es troba dins d'un parc natural i l'espai és limitat, la gestió del trànsit és essencial durant els dies de competició (**3, 4 i 5 d'abril**).

L'accés a la zona de competició aquests dies requereix una **contribució de 15 € per vehicle** (menys de 5 m de longitud). Els vehicles amb **7 o més ocupants** tindran **accés gratuït** per reduir emissions i ocupació d'espai. Les autocaravanes de més de 5 metres no poden utilitzar aquest espai com a aparcament. **Qualsevol vehicle de més de 5 m no pot utilitzar l'aparcament habilitat.** (Una furgoneta tipus "Transporter" sí, una autocaravana no)

Centre de Competició de bosc – Vehicles per pernoctar

A causa de l'espai limitat per pernoctar al Centre de Competició, es recomana que autocaravanes i furgonetes aparquin a zones designades als pobles del riu Segre i comparteixin el transport fins al Centre de Competició amb altres participants, ja sigui en vehicles privats o taxis compartits. (Empreses locals: <https://www.vilabetriu.com/es/> o <https://www.autocareslleida.es/>)

Al centre de competició hi haurà un nombre limitat de places de pernoctació amb un **preu de 45 €/vehicle** per pernoctar des de dijous 02-04-2026 fins diumenge 05-04-2026. **Places exhaurides des del 7 de febrer; llista d'espera per correu a o-catalunya@orientacio.cat.**

A la **Seu d'Urgell s'habilitarà un aparcament gratuït per a autocaravanes** per als participants al CEO (caldrà sol·licitar aquest servei en el moment de la inscripció amb un cost de 0 €), amb un nombre de places molt elevat, però sense serveis. Just al costat de l'aparcament d'autocaravanes del CEO hi ha l'aparcament oficial de la Seu, aquest sí amb algun cost i amb serveis per a autocaravanes, gestionat per l'Ajuntament com habitualment.

Per a aquestes persones (i també qualsevol participant que ho sol·liciti) **s'habilitarà un autobús** de l'organització amb sortida a les 6.30 h de l'estació d'autobusos de la Seu d'Urgell, que es troba a 600 m de l'aparcament d'autocaravanes, amb un **preu de 24,5 €/persona** que inclou el transport d'anada i tornada des de la Seu fins a Cap de Rec els dies 3, 4 i 5 d'abril de 2026 (8,2 €/dia).

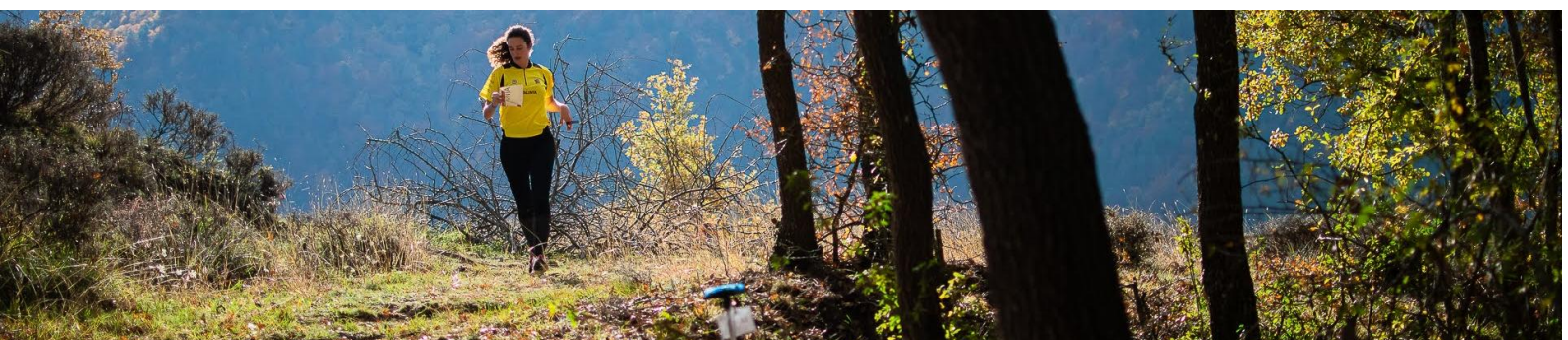
Senyal identificatiu

A secretaria es lliurarà un cartell identificatiu amb el número de matrícula de cada vehicle, que serà revisat a l'entrada de la carretera. En cas contrari, pot comportar una amonestació al/a la deportista. Aquest cartell s'ha de recollir prèviament a secretaria dins dels horaris establerts.

L'estacionament nocturn a la vora de la carretera està estrictament prohibit, i la policia aplicarà les sancions corresponents.

La Seu d'Urgell i Bellver (tots els vehicles)

No hi ha aparcament oficial. Cal seguir la **senyalització viària oficial**, i es poden trobar zones adequades al mapa de localitzacions.





Protecció ambiental

Ens trobem dins d'un **parc natural**, per la qual cosa s'han de respectar estrictament les normes mediambientals:

- **Residus zero:** no es pot deixar res al bosc ni al Centre de Competició.
- **Ús de lavabos:** ús obligatori dels lavabos de competició, evitant residus orgànics a prop del Centre de Competició.
- **Circulació restringida:** està totalment prohibit circular fora de les vies asfaltades.
- **Prohibició de foc:** fumar o encendre foc a les zones de competició està estrictament prohibit per prevenir incendis forestals.

Pla B

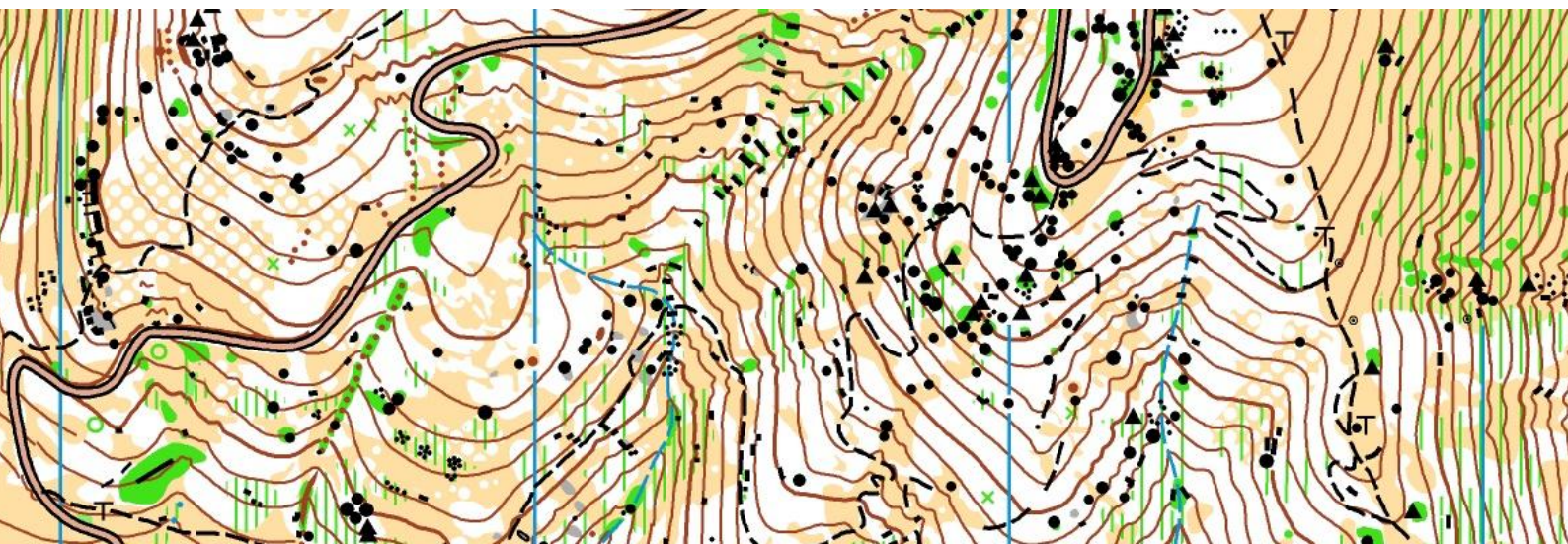
En els darrers anys, tant a Catalunya com a la resta d'Espanya, hem tingut molts exemples de complicacions i cancel·lacions de competicions pels efectes climatològics adversos, ja siguin relacionats amb la pluja, el fred o la calor. Per aquest motiu, des de l'organització del CEO 2026 s'ha treballat per reduir al màxim aquests riscos i es disposa d'un **Pla B que garanteix córrer orientació en bosc** per a tots els esportistes inscrits al campionat.

Aquest Pla B es basa en la **utilització del mapa de bosc de Bellver de Cerdanya**, un mapa de bosc del club Xinoxano situat entre 1.000 i 1.300 metres d'altitud sobre el nivell del mar, que redueix la possibilitat de neu al bosc a gairebé 0 durant el mes d'abril.

Aquest Pla B implica que des de l'organització s'ha treballat en la **realització d'un mapa nou en aquesta zona**, la confecció d'uns traçats provats i maquetats que estaran disponibles per ser impresos a última hora, i una organització logística d'aparcament, centre de competició, moviment d'esportistes i utilització d'espais per garantir que, en cas de necessitat d'implementar el Pla B, tot continuï de manera planificada i estructurada, sense improvisacions.

L'activació del Pla B es farà de manera conjunta entre l'organització i les autoritats locals (Ajuntament i Generalitat), i serà sempre amb l'únic objectiu de garantir la seguretat de tots els esportistes, espectadors i organitzadors. **L'organització continua treballant al màxim per NO ACTIVAR aquest pla i seguir estrictament amb el que està previst a Cap de Rec!**

En cas d'activació del Pla B, s'avisarà amb la màxima antelació possible els esportistes mitjançant el correu electrònic facilitat en el moment de la inscripció (SICO o Orienteering Online), així com a través del web de la FCOC (orientacio.cat) i de les xarxes socials de la competició (@o-catalunya), per informar de manera precisa i ràpida. L'objectiu serà comunicar-ho amb la màxima anticipació i permetre a tothom una bona planificació dels seus desplaçaments.





Horaris oficials

Dijous 2 d'abril		
9.30h – 18.30h	Secretaria	Bellver
10.00h – 18.00h	Model Event	Cap de Rec
15.00h – 17.00h	P1 Sprint	Bellver
Divendres 3 d'abril		
8.30h – 13.00h	Secretaria	Cap de Rec
9.30h – 14.00h	E1 MITJA (WRE) CEOP	Cap de Rec
16.30h – 18.00h	P2 Sprint	Castellciutat
Dissabte 4 d'abril		
8.30h – 13.00h	Secretaria	Cap de Rec
8.30h – 14.30h	E2 LLARGA (WRE) CEOP	Cap de Rec
16.30h – 18.00h	E3 SPRINT (WRE) LEOP	La Seu d'Urgell
19.00h	Entrega de premis (WRE + CEOP mitja y llarga)	La Seu d'Urgell
Diumenge 5 d'abril		
8.30h – 13.00h	Secretaria	Cap de Rec
9.30h – 14.00h	E4 RELLEUS CEOP	Cap de Rec
13.00h	Entrega de premis (CEOP relleus)	Cap de Rec

*Els premis són només per a les categories oficials del CEO, quedant excloses les categories OPEN.

Equips de Relleus

Les persones responsables de cada federació autonòmica poden introduir els equips al sistema OrelayManagement (<https://relevos.fedo.org>), amb **data límit el 26 de març a les 13.00 h**. Un cop tancat el termini no es poden crear equips nous, però sí que es poden modificar els corredors fins a 16 hores abans de la sortida, és a dir, fins al dissabte 4 d'abril a les 19 h.



El Mitja WRE (Cap de Rec)

La mitja distància es disputarà el **divendres 3 d'Abril** al matí a Cap de Rec, Lles de Cerdanya.

Cartografia: Mario Vidal y Mario Rodríguez
Traçats: Pau Llorens y Marc Serrallonga
Escala i equidistància: 1/7.500 o 10/000 - 5m

Sortida: 0,4km y 0m de desnivell per una pista forestal
S'aporta el [punt de sortida](#) perquè tothom pugui treballar en les seves hipòtesis.
Pre-Sortida: -10 minuts en el Centre de Competició

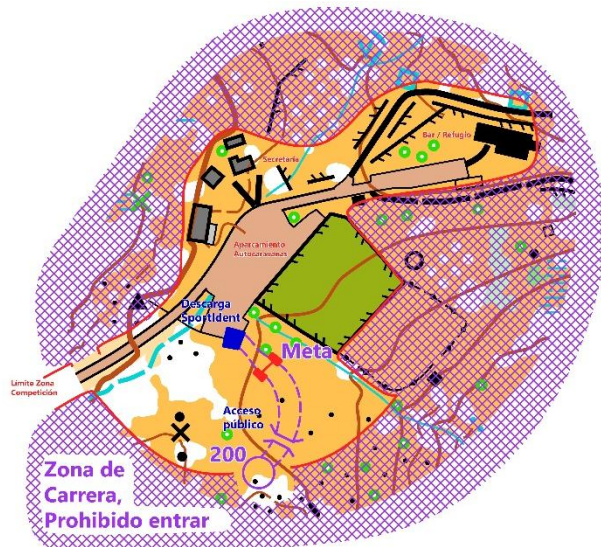
Temps màxim de cursa: 120 minuts

Notes del Traçador/a:

Combinació de trams molt ràpids amb bosc net i elements rocosos, amb zona de llera amb pedres i baixa visibilitat que generaran una dificultat màxima per a totes les categories.

Els esportistes han d'estar preparats per a un traçat on es necessiten diverses habilitats per aconseguir el màxim rendiment i on serà necessari mantenir la concentració fins al final.

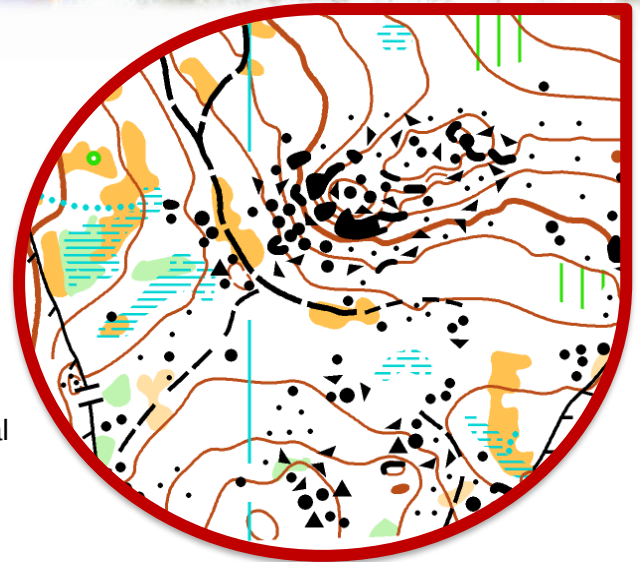
Centre de competició:



Aspectes a tenir en compte:

S'ha treballat fins a l'últim moment per garantir uns traçats sense neu per a cap categoria i permetre la màxima velocitat al bosc. Estigueu atents a la modificació del croquis de meta i de la sortida..

*No s'accepten preferències d'hora de sortida per a cap categoria (encara que s'hagin sol·licitat al SICO), segons la normativa de la FEDO per als Campionats d'Espanya.



Distancias y desniveles				
Categ.	Km	m+	Contr.	Escala
ME	5,37	250	15	10.000
FE	4,17	195	14	10.000
U10	1,70	55	11	7.500
F12	2,28	90	12	7.500
F14	2,91	95	13	10.000
F16	3,16	115	13	10.000
F16-18	2,76	95	11	10.000
F18E	3,49	140	13	10.000
F20E	3,68	190	13	10.000
F21A	3,55	145	13	10.000
F21B	2,28	90	12	10.000
F35A	3,84	140	14	10.000
F35B	2,31	90	11	10.000
F40	3,51	120	13	10.000
F45	3,15	110	11	10.000
F50	2,60	105	11	10.000
F55	2,32	105	10	7.500
F60	2,02	90	10	7.500
F65	1,89	70	10	7.500
F70	1,70	60	10	7.500
F75	1,50	50	8	7.500
M12	2,49	90	13	7.500
M14	3,44	130	14	10.000
M16	4,05	150	14	10.000
M16-18	3,16	120	12	10.000
M18E	4,36	190	14	10.000
M20E	4,80	215	16	10.000
M21A	3,89	135	15	10.000
M21B	3,62	115	13	10.000
M35A	4,43	175	14	10.000
M35B	3,47	115	13	10.000
M40	4,32	155	15	10.000
M45	3,92	140	13	10.000
M50	3,59	130	13	10.000
M55	3,26	130	11	7.500
M60	2,89	125	11	7.500
M65	2,74	85	13	7.500
M70	1,76	70	10	7.500
M75	1,71	55	10	7.500
Open Amarillo	1,70	55	11	7.500
Open Naranja	2,72	75	12	7.500
Open Rojo Fem.	3,12	95	12	10.000
Open Rojo Masc.	3,12	95	12	10.000
Open Negro Fem.	4,05	145	14	10.000
Open Rojo Masc.	4,05	145	14	10.000

E2 Llarga WRE (Cap de Rec)

La llarga distancia es disputarà el **dissabte 4 d'abril**
al matí a Cap de Rec, Lles de Cerdanya.

Cartografia: **Mario Vidal y Mario Rodríguez**
Traçats: **Pau Llorens y Annabel Valledor**
Escala i equidistància: **1/15.000, 10 o 7.5 - 5m**

Sortida: a 100 metres del Centre de Competició.
Pre-Sortida: -5 minuts en el Centre de Competició

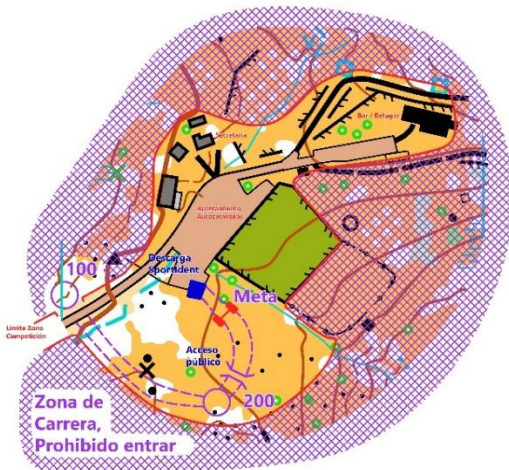
Temps màxim de carrera: 180 minuts

Notes del Traçador/la (Pau & Annabel):

La llarga serà una cursa exigent on les eleccions de ruta més llargues seran les que marcaran la diferència, tant per la distància recorreguda com per les diferents superfícies per on transcorreran, amb canvis constants, tot i que previsibles per als esportistes si interpreten correctament el mapa. El component físic serà important, però també l'habilitat d'avançar de manera fluida pel bosc, a causa de la quantitat d'elements tant de pedra com de vegetació i d'aigua que poden alentar la cursa.

Hi ha una pista prohibida amb passos obligatoris; més informació a les pàgines següents.

Centre de competició:



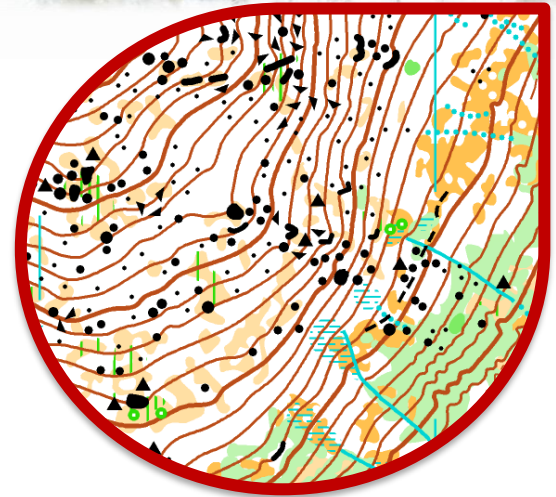
Aspectes a tenir en compte:

Totes les categories tindran dos controls amb un tram obligatori, sent així els dos últims controls. El primer serà el control 100 i el segon el control 200. Entre ambdós controls hi ha una ruta marcada i obligatòria, que continua també després del 200 fins a la meta.

La dispersió s'aplica a les categories Elit per garantir l'esportivitat en el WRE entre esportistes nacionals i internacionals, seguint les indicacions de la DT de la FEDO i reduint a 2' els intervals de sortida.

*Aquest sistema de dispersió es pot aplicar a altres categories en funció del nombre d'inscrits, que es publicarà al butlletí 4 un cop finalitzades les inscripcions..

**No s'accepten preferències d'hora de sortida per a cap categoria (encara que s'hagin sol·licitat al SICO), segons la normativa de la FEDO per als Campionats d'Espanya.



Distancias y desniveles					
Categ.	Km	m+	Contr.	Escala	Dispersió
ME	12,18	550	30	15.000	Si
FE	9,86	435	24	15.000	Si
U10	2,55	80	14	7.500	No
F12	2,85	90	13	7.500	No
F14	4,17	160	16	10.000	No
F16	4,93	195	15	10.000	No
F16-18	4,38	180	11	10.000	No
F18E	5,68	250	14	15.000	No
F20E	7,46	305	17	15.000	No
F21A	6,26	305	14	15.000	No
F21B	4,51	195	12	10.000	No
F35A	7,06	330	17	10.000	No
F35B	4,82	215	15	10.000	No
F40	5,98	245	17	10.000	No
F45	5,11	240	16	10.000	No
F50	4,23	180	14	10.000	No
F55	3,37	120	14	7.500	No
F60	2,73	115	11	7.500	No
F65	2,49	105	11	7.500	No
F70	2,50	95	12	7.500	No
F75	2,37	90	12	7.500	No
M12	3,11	110	16	7.500	No
M14	5,77	240	18	10.000	No
M16	7,10	320	20	10.000	No
M16-18	5,97	250	14	10.000	No
M18E	8,24	395	20	15.000	No
M20E	9,15	430	23	15.000	No
M21A	7,81	370	17	15.000	No
M21B	5,50	245	18	10.000	No
M35A	8,39	390	21	10.000	No
M35B	5,65	290	15	10.000	No
M40	7,59	340	21	10.000	No
M45	6,44	295	18	10.000	Si
M50	5,57	245	17	10.000	Si
M55	5,29	220	15	7.500	No
M60	4,60	205	16	7.500	No
M65	3,65	170	15	7.500	No
M70	3,20	140	15	7.500	No
M75	2,65	90	14	7.500	No
Open Amarillo	2,43	90	14	7.500	No
Open Naranja	3,17	180	13	7.500	No
Open Rojo Mas.	4,37	210	12	10.000	No
Open Rojo Fem.	4,37	210	12	10.000	No
Open Negro Mas.	6,99	400	19	10.000	No
Open Negro Fem.	6,99	400	19	10.000	No

E3 Sprint WRE (La Seu d'Urgell)

La distància sprint es disputarà el **dissabte 4 d'abril** a la tarda a La Seu, l'Alt Urgell.

Cartografia: **club Xinoxano**

Traçats: **Pau Llorens y Marc Serrallonga**

Escala i equidistància: **1/4.000 - 2m**

Sortida 1 (elit): en el mateix Centro de Competició.

Sortida 2 (resto de categories): a 100 metres del CC.

No hi ha Pre-Sortida

Temps màxim de cursa: 50 minuts

Notes del Traçador/a (Pau & Marc):

L'esprint serà una cursa molt ràpida a causa del poc desnivell que ofereix la part antiga de la Seu d'Urgell, de manera que la velocitat serà el factor que generarà la dificultat per als esportistes a l'hora d'escollir la millor elecció de ruta.

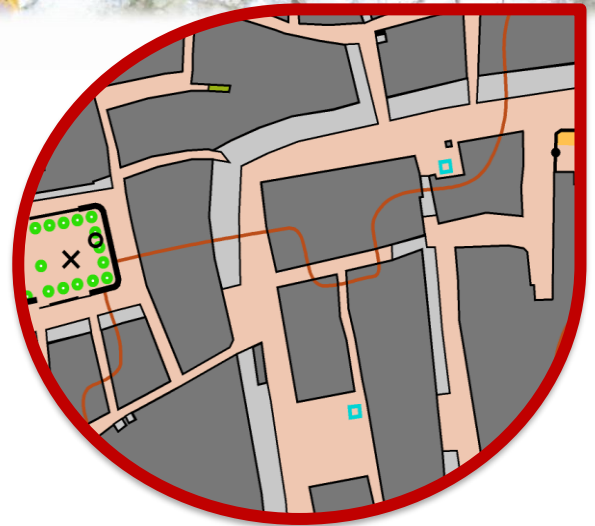
Les tanques artificials també hi afegiran un punt extra de sorpresa i, ben segur, exigiran al màxim a tots aquells que hagin pogut estudiar el mapa antic.



Centro de Competición

Categories elit:

Per oferir el màxim espectacle i animar de prop els i les esportistes de la categoria elit, **sortiran des de la mateixa plaça** on hi ha el centre de competició. A més, a diferència de la resta de categories, **els/les Elit tindran pas per espectadors** (marcant el control 200 dues vegades), per generar una exigència màxima per als esportistes i perquè, juntament amb el nostre equip de speakers, puguem saber en tot moment com avança la competició.



Distàncies i desnivells					
Categ.	Km	m+	Contr.	Map Flip	Escala
ME	4,20	40	20	Si	4.000
FE	3,51	40	19	Si	4.000
U10	1,81	25	18	No	3.000
F12	2,29	25	16	No	3.000
F14	2,62	25	14	No	4.000
F16	2,88	25	16	No	4.000
F16-18	2,68	25	15	No	4.000
F18E	3,09	35	16	No	4.000
F20E	3,34	40	16	No	4.000
F21A	2,90	35	16	No	4.000
F21B	2,04	30	13	No	4.000
F35A	2,86	35	16	No	4.000
F35B	2,13	30	13	No	4.000
F40	2,50	30	14	No	4.000
F45	2,17	30	12	No	4.000
F50	1,93	25	13	No	4.000
F55	1,72	25	12	No	4.000
F60	1,64	25	10	No	3.000
F65	1,33	10	11	No	3.000
F70	1,11	10	10	No	3.000
F75	0,88	10	10	No	3.000
M12	2,65	25	15	No	3.000
M14	2,89	25	17	No	4.000
M16	3,16	30	17	No	4.000
M16-18	2,84	25	17	No	4.000
M18E	3,47	35	20	No	4.000
M20E	3,73	40	18	Si	4.000
M21A	3,24	35	18	No	4.000
M21B	2,75	30	14	No	4.000
M35A	3,28	40	17	No	4.000
M35B	2,48	35	15	No	4.000
M40	3,08	35	18	No	4.000
M45	2,83	35	16	No	4.000
M50	2,65	30	15	No	4.000
M55	2,35	30	14	No	4.000
M60	2,08	25	12	No	3.000
M65	1,82	25	12	No	3.000
M70	1,55	20	11	No	3.000
M75	1,15	15	11	No	3.000
Open Amarillo	0,8	15	11	No	3.000
Open Naranja	1,5	15	14	No	4.000
Open Rojo M.	2,3	35	15	No	4.000
Open Rojo F.	2,3	35	15	No	4.000
Open Negro M.	2,9	35	17	No	4.000
Open Negro F.	2,9	35	17	No	4.000

E4 Relleus Clàssics (Cap de Rec)

Els relleus clàssics es disputaran el **diumenge 5 d'abril** al matí a Cap de Rec, Lles de Cerdanya.

Cartografia: Mario Vidal y Mario Rodríguez

Traçats: Pau Llorens y Lleí Viles

Escala i equidistància: 1/7.500 o 10/000 - 5m

Sortida: 9.30h en el Centre de Competició (sortida única)

2ª Sortida en massa: 12.00h (els corredors restants)

Temps màxim de cursa: 270 minuts

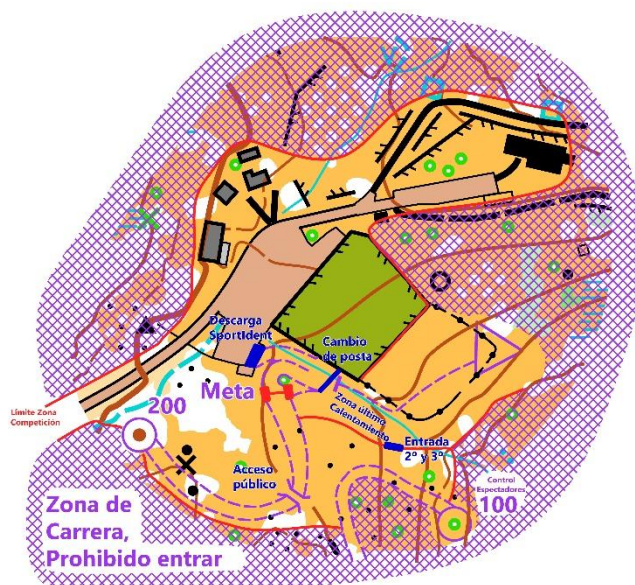
Notes del Traçador/a:

El relleu és la competició més emocionant i els traçats s'han dissenyat pensant que el control sigui la clau per aconseguir un bon resultat, amb controls de dificultat molt alta i on la dispersió serà evident per a tothom, combinant zones de diferent velocitat i exigència.

El pas per espectadors afegirà un punt d'emoció i caldrà estar atents a la darrera part de la cursa.

La descripció de controls està impresa únicament en el mapa.

Centre de competició:



Distancias y desniveles

Categ.	Km	m+	Contr.	Escala
M-SENIOR	5,11	210	16	10.000
F-SENIOR	4,17	170	14	10.000
F-ALEVÍN	2,31	75	12	7.500
M-ALEVÍN	2,31	75	12	7.500
F-INFANTIL	2,57	110	11	10.000
M-INFANTIL	3,25	130	11	10.000
F-CADETE	3,02	120	12	10.000
M-CADETE	3,91	130	15	10.000
F-JUNIOR	3,93	140	15	10.000
M-JUNIOR	4,68	175	14	10.000
F-VETERANO A	4,01	145	15	10.000
M-VETERANO A	4,29	180	13	10.000
F-VETERANO B	3,01	110	11	10.000
M-VETERANO B	3,93	145	14	10.000
F-VETERANO C	2,55	95	10	7.500
M-VETERANO C	3,24	120	13	7.500
F-VETERANO D	2,10	60	10	7.500
M-VETERANO D	2,60	90	10	7.500
Open Amarillo	2,31	75	12	10.000
Open Naranja	3,04	120	12	10.000
Open Rojo Masc.	3,21	130	11	10.000
Open Rojo Fem.	3,24	120	13	10.000
Open Negro Masc.	4,00	145	15	10.000
Open Negro Fem.	4,02	145	16	10.000

Aspectes a tenir en compte:

El control 100 és el pas per espectadors, que estarà situat al 80-85% de la cursa. El control 200 és l'últim control abans d'entrar a meta.

Ambdós controls són obligatoris per a tots els participants en totes les categories, i el temps entre els dos controls serà d'entre 3 i 5 minuts; per tant, recomanem que just després del pas pel control d'espectadors la següent posta ja entri a la zona d'espera.



Notes del cartògraf (Mario & Mario)

El conjunt de terrenys que constitueixen els mapes que acolliran les proves de bosc del CEO 2026 discorren en un espai situat a una altitud que va dels 1.800 als 2.200 m, raó per la qual ens trobem amb unes característiques inherents a l'alta muntanya. Així, podem afirmar que **permetran desenvolupar la pràctica totalitat de les tècniques de navegació** gràcies a la riquesa que abasten pel que fa a les diferents temàtiques de l'orientació en bosc.

Orografia, vegetació, elements rocosos, elements d'aigua, etc. es distribueixen per zones dins la globalitat del mapa. Tots els elements representats tenen prou entitat per figurar-hi i les seves dimensions superen els mínims normatius, sense cap desviació en les especificacions simbòliques.

Pel que fa al **tipus de roca** present, es pot trobar en forma de roquissars alineats a diferents altures, mentre que en altres ocasions les roques apareixen individualitzades i clarament distingibles entre si; però en alguna zona la seva agrupació, fins i tot amuntegament, dona lloc a la representació de veritables caos rocosos. També hi són presents els característics rius de pedra amb vores recognoscibles.

L'aigua és present arreu en forma de zones pantanoses, de les quals s'ha intentat definir les làmines, i de torrents que transporten aigua de manera permanent.

Pel que fa a la **vegetació**, a les àrees on hi ha color verd no s'ha de menystenir, ja que representa un fre real a l'avanç. Un altre condicionant en aquest àmbit és la presència de brancatge al terra fruit de les neteges forestals, que impedeix una progressió que en altres parts és a altes velocitats, sempre que no ens hàgim d'enfrontar al fort pendent de determinades zones del mapa.

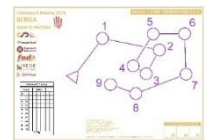
En definitiva, un mapa d'altres prestacions, amb varietat tècnica i moltes possibilitats, que estarà a l'altura de les exigències d'un Campionat d'Espanya.

Canvi de mapa (Map flip)

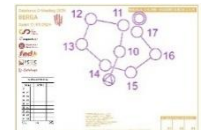
En algunes categories s'ha utilitzat aquest sistema per oferir una millor llegibilitat del mapa als/les participants. El sistema és l'anomenat «Map Flip», ja que el mapa està imprès a les dues cares del paper i l'esportista l'ha de girar.

Aquest sistema s'ha utilitzat a la cursa llarga únicament per a la categoria Elit (ME i FE) i també a l'esprint per a totes les categories amb més distància (es confirmarà en quines al butlletí 3).

CARA A



CARA B



Barreres artificials a l'Esprint

Per dificultar els recorreguts s'han col·locat barreres artificials a la cursa d'esprint. Aquestes barreres estaran marcades sobre el terreny amb una cinta de color vermell i blanc, sempre vigilades per personal de l'organització, i serà motiu de desqualificació saltar-ne o sobrepassar-ne alguna.

Aquestes barreres es representaran al mapa de manera precisa, utilitzant dos símbols diferents tal com es pot veure a continuació:

Símbolo 515
Muro Impasable

Símbolo 708
Límite de Zona



Zona complexa:

Per permetre la correcta comprensió del mapa d'esprint, es publica una petita àrea amb doble nivell, que genera una dificultat molt alta de lectura i que és preferible que tots els participants entenguin. Podeu veure imatges del lloc a Google Street View (com la de la dreta).



Zones d'arbres caiguts

Amb les últimes tempestes hi ha zones amb gran quantitat d'arbres caiguts, tots en la mateixa direcció. Aquestes zones s'han representat amb el símbol de "ratllat simple" quan són transitables i amb el símbol de "ratllat doble" quan la velocitat es redueix substancialment.

Tot i així, els traçats s'adapten a aquestes característiques del terreny o fins i tot les aprofiten per generar dificultat en les categories on els esportistes tenen la força suficient per avançar entre els troncs.

Pre-balissats

Hi ha pre-balissats en forma d'estaca d'uns 20 cm per a les tres competicions, que poden ser visibles per a alguns dels esportistes durant les seves curses en les parts que són comunes. Aquesta informació és només per informar els esportistes perquè no sigui una sorpresa durant la cursa.

Pista prohibida a l'E2 Llarga Distància

Les pistes d'esquí de fons de Lles de Cerdanya continuaran obertes durant les dates del campionat (encara que possiblement amb poc més de 800 m de pista esquiable), per la qual cosa tots els participants al CEO hauran de respectar les següents indicacions, que també apareixen al mapa.

Hi ha una única pista (camí de 5 metres d'ample) que apareix al mapa coberta amb una línia gruixuda i contínua de color magenta (símbol 708, límit de zona prohibida) per indicar que està completament prohibit caminar, travessar o trepitjar aquesta pista.

Durant aquest camí (pista d'esquí de fons), hi ha dos passos per on es pot travessar, també indicats al mapa amb el símbol de "pas obligatori", i que també estaran senyalitzats a la realitat amb cinta vermella i blanca. En aquests passos hi haurà l'avituallament de cursa (també indicat al mapa) i, alhora, són passos naturals per als esportistes, aconseguint així que no afecti la qualitat dels recorreguts.

Hi ha també un tercer pas, situat molt a prop del centre de competició, concretament entre el bar de l'estació (secretaria del CEO) i la casa de lloguer d'esquí. Aquest pas estarà degudament indicat des de primera hora del matí, per la qual cosa aconsellem als esportistes de les categories que corren en mapes de 10.000 i 15.000 que el tinguin vist. Els esportistes que no segueixin aquestes indicacions seran desqualificats de la prova.



Previsió meteorològica i estat del terreny

Les últimes previsions donen un cap de setmana agradable per a la pràctica esportiva, amb màximes de 6°-8°-10° al migdia, però fred durant les nits, per la qual cosa és molt recomanable que **tots els esportistes portin roba d'abric per a les primeres hores del dia** i que puguin deixar-se-la en l'últim moment abans d'entrar a la zona de sortides. Es recomanen sabatilles amb clavos per a tota la zona.

A la zona de meta no hi ha sostre ni carpes, per la qual cosa recomanem als participants que ho desitgin que portin les seves carpes o tendes del club per a la meta; el dijous les podran deixar amb el seu cotxe particular al centre de competició (només el dijous, el divendres ja tothom aparca a la carretera).

A les zones de cursa de les tres proves de bosc ja **no queda pràcticament res de neu acumulada**, sent una afectació imperceptible per a totes les categories. Només a la cursa llarga, per a les categories amb més força (HD-E, HD-20, HD-18, HD-21A i HD-35), hi haurà alguna elecció de ruta que les pot portar a alguna zona amb neu persistent, encara que habitualment serà una capa fina que permet la progressió de manera correcta.



P1 Sprint (Bellver)

La primera cursa popular sprint es disputarà el
dijous 2 d'abril a la tarda a Bellver.

Cartografia: **Sandra Rabassa y Carlos de Manuel**

Traçats: **Pau Llorens**

Escala i equidistància: **1/4.000 - 2,5m**

Sortida: a 300 metros del Centro de Competició.

No hi ha Pre-Sortida

Informació important:

L'esprint de Bellver es disputa al nucli urbà, amb un desnivell pronunciat a la seva part interior i envoltat de zones amb construccions més modernes. El Centre de Competició es troba just al costat del Suelo Duro i l'aparcament serà als carrers adjacents.

S'utilitzarà canvi de mapa a les categories amb més distància per millorar la llegibilitat del mapa i les eleccions de ruta.



Distancias y desnivells

Categ.	Km	m+	Contr.
ME - M20E	4,13	120	23
FE - F20E - M18E	3,45	100	18
M35A - M21A	3,34	90	16
F35A - F21A - Open Negro	2,95	80	16
M16 - M40 - F18E	3,05	70	16
F16 - F40 - M14 - M35B	2,59	60	13
M16-18 - M21B - M45 - Open Rojo	2,54	60	13
F14 - F16-18 - F21B - F35B	2,18	50	14
F45 - M12 - M50	2,17	50	14
F12 - F50 - M55 - Open Naranja	1,83	45	13
M65 - F55 - M60	1,48	40	13
F65 - F60 - M70 - F75 - M75 - F70	1,38	30	12
Open Amarillo - U10	1,27	0	13

P2 Sprint (Castellciutat)

La segona cursa popular sprint es disputarà el
divendres 3 d'abril a la tarda a Castellciutat (La Seu).

Cartografia: **club Xinoxano**

Traçats: **Pau Llorens**

Escala i equidistància: **1/3.000 - 2,5m**

Sortida: a 500 metros del Centre de Competició

Hi haurà una Pre-Sortida de 10 minuts

Meta: a 1km del Centre de Competició

Informació important:

El petit nucli urbà de Castellciutat conté una gran quantitat de petits carrerons i escales amb un desnivell molt pronunciat, cosa que genera un mapa de gran dificultat tècnica per a la modalitat d'esprint. Per aquest motiu s'utilitza canvi de mapa en totes les categories, fins i tot triple canvi (tots a la mateixa cara del paper) per als recorreguts més llargs, per permetre una correcta lectura del mapa.



Distancias y desnivells

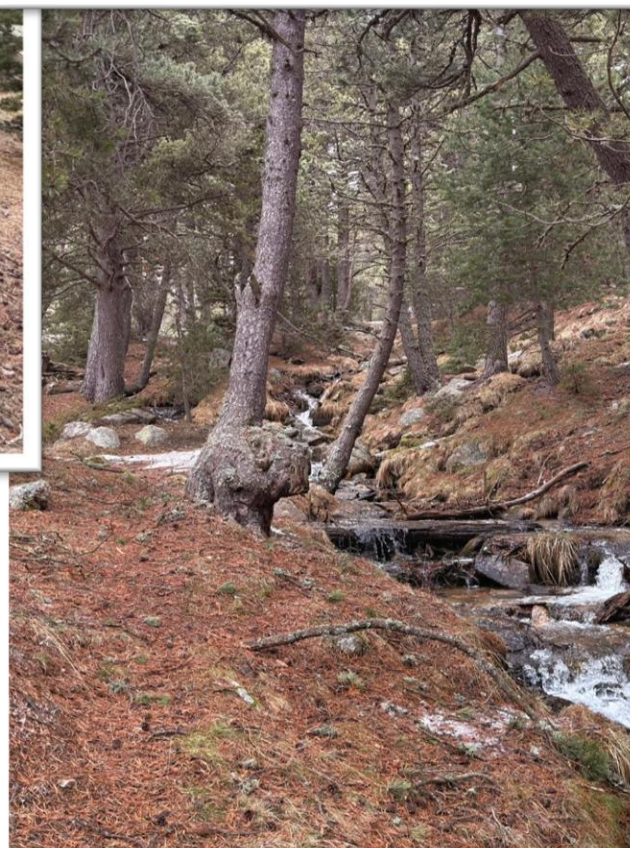
Categ.	Km	m+	Contr.
ME - M20E	2,67	190	16
FE - F20E - M18E	2,12	135	13
M35A - M21A	2,07	110	13
F35A - F21A - Open Negro	2,03	105	13
M16 - M40 - F18E	1,92	105	13
F16 - F40 - M14 - M35B	1,84	95	13
M16-18 - M21B - M45 - Open Rojo	1,79	85	12
F14 - F16-18 - F21B - F35B	1,67	80	11
F45 - M12 - M50	1,57	80	10
F12 - F50 - M55 - Open Naranja	1,31	70	9
M65 - F55 - M60	1,08	60	9
F65 - F60 - M70 - F75 - M75 - F70	0,93	45	9
Open Amarillo - U10	0,85	40	9



Fotos del terreny:

CAP DE REC

(17-19 de març 2026)





Comitè Organitzador

Comitè Organitzador	
Organitzador	Federació de Curses d'Orientació de Catalunya
Director de l'Event	Josep M. Santiago
Director Tècnic	Pau Llorens
Administració	Carlos de Manuel
Logística i Recursos Humans	David Tarrés
Cartografia	Mario Vidal, Mario Rodríguez
Traçats (Mitja, Larga i Sprint)	Pau Llorens, Annabel Valledor, Marc Serrallonga
Cronometratge	Pilar Nieto, Pau Comerma y Guillem Serrallonga

Jurat Tècnic	
Controlador FEDO	Lourdes Cano (Iberia)
Representant dels clubs	Sonia Gómez Naya (Compás)
Representant dels esportistes	Claude Fossez (Simepierdo)
Representant de l'Organització	Pau Llorens Caellas (M-E) (C.O.Berguedà)
Substitut	Santiago del Moral (Universidad de Alicante) Rosana Garrido González (Ibon Zaragoza)

Contacte

Mail: o-catalunya@orientacio.cat

Organitzadors i Patrocinadors

