



GIRONA 2025
CAMPIONAT DEL MÓN
D'ORIENTACIÓ DE VETERANS
DEL 8 AL 15 D'AGOST



BUTLLETÍ 1



INDEX

ASPECTES GENERALS

1. PRESENTACIÓ
2. SALUTACIONS
3. ORGANITZADORS
4. CONTACTE
5. CONTROLADORS
6. VOLUNTARIS
7. INFORMACIÓ I XARXES SOCIALS
8. PIONERS
9. GIRONA I LA COSTA BRAVA
10. COM ARRIBAR-HI
11. VISATS I ENTRADA AL PAÍS
12. MONEDA
13. CLIMA
14. LLENGUA, CULTURA I GASTRONOMIA
15. CENTRE D'ACOLLIDA
16. ALLOTJAMENT
17. TRANSPORT
18. APARCAMENTS AUTOCARAVANES
19. COMPETICIONS OPEN. COSTA BRAVA CUP
20. CONGRÉS
'TECNIFICACIÓ I ENTRENAMENT A L'ORIENTACIÓ ESPORTIVA'
21. O-CATALUNYA

INFORMACIÓ DE LES COMPETICIONS

22. PROGRAMA OFICIAL
23. LOCALITZACIONS I DISTÀNCIES
24. CATEGORIES I TEMPS GUANYADORS
25. PREMIS
26. MODEL EVENTS
27. ESPRINT (CLASSIFICATÒRIA I FINAL)
28. CLASSIFICATÒRIA DE BOSC
29. FINAL MITJA DISTÀNCIA
30. FINAL LLARGA DISTÀNCIA
31. SISTEMES DE CONTROL
32. ÀREES PROHIBIDES
33. MAPES ANTICS
34. ANTIDOPING
35. EQUIPAMENT RECOMANAT
36. INSCRIPCIONS. CANVIS I CANCEL·LACIONS
37. CANVIS EN EL PROGRAMA I/O CANCEL·LACIONS/
PLA B PER ALTES TEMPERATURES
38. ASSEGURANÇA
39. GUARDERIA



1. PRESENTACIÓ

La ciutat de Girona i la Costa Brava, situades a Catalunya, a la riba de la mar Mediterrània, acullen per primera vegada una prova a nivell mundial de la modalitat d'O-Peu de curses d'orientació.

Es tracta d'un entorn privilegiat per la seva bellesa natural, tant per practicar-hi esport com per gaudir d'uns dies de vacances de sol i platges, però també per passejar pels camins de ronda, descobrir pobles i ciutats medievals, provar la variada gastronomia basada en la dieta mediterrània o connectar amb la petjada de civilitzacions antigues com la grega o la romana.

Girona és la zona més nord-oriental de la península Ibèrica, a tocar dels Pirineus i de França i a escassos 100 km de Barcelona. Està ben comunicada amb Europa per autopista però també amb tot el món a partir dels aeroports de Girona

i Barcelona i de trens d'alta velocitat. Girona i la Costa Brava són una destinació atractiva pel món de l'esport i en són exemple de la gran quantitat d'esdeveniments, a gran escala, que s'hi celebren cada any.

Per aquest mundial de veterans us oferirem unes competicions en uns mapes de bosc a tocar del mar i uns esprints en uns carrers amb segles d'història, però també una extensa oferta d'entrenaments i competicions a diferents nivells i, fins i tot, una vessant acadèmica i de reflexió amb l'organització del Congrés 'Tecnificació i entrenament a l'orientació esportiva'.

Farem tot el possible per acollir-vos càlidament i per tal que us endugueu un gran record esportiu i vivencial de la vostra estada a casa nostra, una terra de pas i d'acollida.

SIGUEU MOLT BENVINGUTS I BENVINGUDES

Tossa de Mar. Hecktic Travels. Arxiu-Imatges PTCBG_G.



Besalú. Arxiu-Imatges PTCBG_G.



Calella de Palafrugell. Francesc Tur. Arxiu Imatges PTCBG_G

2. SALUTACIONS



Lluç Salellas
Alcalde de Girona

Que el Mundial de Veterans de Curses d'Orientació WMOC25 se celebri a Girona és un honor per a la ciutat i per al conjunt de la nostra demarcació. Després de l'edició de l'any 2024 a Turku, Finlàndia, la nostra ciutat acollirà aquest esdeveniment en l'edició de l'any 2025.

Girona se situa en un entorn natural i geogràfic privilegiat i ben connectat territorialment. Les curses de bosc a Pals o Torroella, els mapes d'entrenament a l'Escala, així com les curses urbanes, en format esprint a Besalú i Girona, i el mapa d'entrenament a Banyoles, permetran als participants de conèixer alguns dels paratges més bonics i característics del nostre entorn territorial i del conjunt de Catalunya.

Per tot això, el nostre teixit social i institucional s'ha bolcat per fer realitat aquesta iniciativa que aplegarà milers de participants de desenes de països diferents i que alberga un indubtable interès públic, en aspectes com la promoció de l'exercici físic i dels hàbits saludables en diferents etapes de la vida, així com l'aposta per la pràctica esportiva integrada al territori.

Així doncs, moltes gràcies a tothom que ha fet possible que el WMOC25 sigui una realitat: us esperem a Girona l'agost del 2025!



Miquel Noguer i Planas
President de la Diputació de Girona

Les comarques gironines són actualment una destinació esportiva de primer ordre en l'àmbit mundial. La capacitat organitzativa, la qualitat de les infraestructures i el sòlid substrat esportiu l'han convertit en un marc idoni per acollir els esdeveniments més rellevants de tota mena de disciplines.

Durant l'agost del 2025 afrontarem un repte nou, totalment inèdit, com l'organització del Mundial de veterans en curses d'orientació. L'encarem com una oportunitat òptima per donar a conèixer un esport transversal, sense límit d'edat i que promou valors com el respecte a la natura; i alhora, per reforçar encara més la projecció internacional de la demarcació, aprofitant que el campionat visitarà sis municipis de cinc comarques diferents (Banyoles, Besalú, Girona, l'Escala, Pals i Torroella de Montgrí).

La Diputació de Girona sempre ha donat suport a esdeveniments com aquest, que contribueixen a fomentar la pràctica de l'activitat físicoesportiva i que ajuden a dinamitzar el territori, gràcies a l'important volum de persones que atraurà, entre esportistes i acompanyants, i a l'impacte econòmic que generarà.

Agraeixo a la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya, amb el seu president, Josep Maria Santiago, al capdavant, la tenacitat per aconseguir l'organització de la cita. Estic convençut que, amb l'esforç de tots (federacions, clubs i institucions), aquest Mundial serà tot un èxit.



Anna Caula i Paretas
Secretària general de l'Esport i de l'Activitat Física
Generalitat de Catalunya

Em complau adreçar-me als participants del Mundial de Veterans de Curses d'Orientació del 2025, un esdeveniment d'alt impacte que per primera vegada organitza Catalunya i que tornarà a projectar al món la capacitat organitzativa i l'ADN esportiu propi del nostre país.

Girona i diverses ciutats del seu entorn seran durant una setmana l'epicentre mundial de les curses d'orientació, amb la presència de 4.000 participants majors de 35 anys de diversos països. Esportistes que ajudaran a promoure aquesta modalitat esportiva emergent, que té la virtut de poder-se practicar en totes les etapes vitals.

Esportcat-Generalitat de Catalunya fa costat a la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC), organitzadora del campionat, per la contribució del Mundial al foment de l'activitat física saludable i inclusiva, a la generació de referents i a la dinamització econòmica i turística de la demarcació.

El fet de tractar-se, a més, d'un esport paritari, on el percentatge d'esportistes fregarà el 50 per cent entre homes i dones, representa una ocasió d'or per reivindicar la igualtat de gènere i d'oportunitats en l'esport, un dels objectius prioritaris del Govern en matèria esportiva. Serà també un exemple que el sector i la societat està fent passos endavant perquè la dona vagi ocupant el protagonisme que es mereix en molts àmbits.

Vull agrair l'esforç de la FCOC, i la col·laboració de la trentena de clubs catalans, per fer d'aquest Mundial una cita de referència, amb el desig que signifiqui un impuls en el creixement de les curses d'orientació a Catalunya. Desitjo, alhora, molta sort als i les participants, esperant que gaudeixin d'una agradable experiència esportiva i de convivència a casa nostra.

La Generalitat continuarà donant suport a activitats com aquest Mundial, perquè ens ajuda a reforçar l'esport com un sector que converteix Catalunya en un país ric, respectat, vertebrat i pròsper. On més esport és sinònim de més educació, més salut, més cohesió, més inclusió... En definitiva, més país.



Josep M. Santiago
President de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya

Les Curses d'Orientació van arribar a Catalunya el 1988, fa només 35 anys. Som una comunitat petita i en ple creixement, però hem agafat el repte de fer un WMOC amb una doble intenció. D'una banda donar a conèixer aquest meravellós esport al nostre país, on encara és molt minoritari; de l'altre ensenyar la nostra terra i el seu potencial als orientadors d'arreu del món. Mostrar el nostre medi natural i els nostres pobles medievals, idíl·lics per a la pràctica de l'orientació. Mostrar la nostra cultura i tradicions, la nostra gastronomia, la nostra climatologia, ideals per a gaudir en períodes de vacances, entrenaments o competicions. I demostrar la capacitat organitzativa i d'acollida de la nostra societat, forjada durant anys de grans esdeveniments i de ser destinació turística reconeguda mundialment.

El nostre desig és aprendre d'aquesta experiència organitzativa i dels seus participants vinguts d'arreu, i aprofitar-ho per fer créixer el nostre nivell en tots els sentits. Esperem estar a l'alçada de les circumstàncies i que tothom pugui gaudir al màxim d'aquest mundial de veterans. I que aquesta sigui només la primera cita de moltes més vegades en que puguem creuar els nostres camins. Us esperem a Girona!

CRÈDITS

Coordinació i textos originals:
Rosa M. Sanjaume

Fotografia oficial: Paula Padilla

Altres fotos:
Patronat de Turisme Girona-Costa Brava
i Rosa M. Sanjaume

Disseny gràfic: GS-Crea

Foto dron: Ed Berdié

3. ORGANITZADORS

Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC)

Federación Española de Orientación (FEDO)

4. CONTACTE

info@wmoc2025.cat

5. CONTROLADORS

IOF Senior Event Advisers

Janos Manarin - Simone Grassi

National Controller

Javier Uson

Director WMOC25

Josep M. Santiago

6. VOLUNTARIS

La FCOC ha optat per un equip mixte de professionals i voluntaris per a l'organització d'aquest esdeveniment mundial. A nivell de curses d'orientació, destaca l'extens teixit de voluntariat que organitza les competicions a Catalunya que sempre s'ha caracteritzat pel gran nivell tècnic i humà.

La tradició en el voluntariat està molt arrelada al nostre país i té com a màxim exponent la seva col·laboració cabdal en els Jocs Olímpics de Barcelona 92, amb una xifra global que va superar els 50.000 voluntaris.

7. INFORMACIÓ I XARXES SOCIALS

www.wmoc2025.cat

@wmoc2025

http://www.facebook.com/wmoc2025

@wmoc2025

Contacte mitjans de comunicació:
media.wmoc2025@orientacio.cat

8. PIONERS

Si parlem dels orígens de l'orientació a Catalunya, hem de parlar de Carles Lladó (Igualada, 1931). Doctor en arquitectura i diplomata urbanista, la vida de Lladó ha estat estretament vinculada al món l'esport. Va ser ell qui va descobrir l'orientació i la va introduir a Catalunya ara fa 36 anys, concretament l'any 1988 amb la creació del Club Orientació Catalunya (COC) i de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC), la primera federació autonòmica d'orientació de l'estat espanyol. Va ser l'ànima que va arrencar l'orientació al nostre país cartografiant desenes de quilòmetres per poder-la practicar, organitzant, coordinant i promovent tot tipus d'activitats de divulgació i competicions, sempre al costat de la seva esposa Teresa Gri.

Però també hem vist Lladó i Gri a dalt de diferents podis internacionals recollint medalles en mundials de veterans. Lladó va ser plata al WMOC2012 d'Alemanya, bronze a Estònia2016 i plata a Hongria 2021, mentre que Gri va recollir dues medalles de plata també a Hongria2021. A través de l'orientació han viatjat per tot el món i han participat en 20 mundials de veterans.



Carles Lladó, medalla de plata als WMOC Alemanya2012, categoria H80.

CAMPIONAT DEL MÓN D'ORIENTACIÓ DE VETERANS GIRONA 2025 / WMOC2025.CAT



9. GIRONA I LA COSTA BRAVA

Girona. Jordi Renart. Arxiu Imatges PTOBG_G

Avui en dia, Girona és una ciutat moderna de 100.000 habitants amb un gran dinamisme econòmic derivat en bona part del sector serveis i del turisme. Un comerç actiu i atractiu, una diversa i intensa vida cultural, esportiva i de lleure i una extraordinària oferta gastronòmica defineixen una Girona cosmopolita però també molt propera i connectada a un privilegiat entorn natural i a la mar Mediterrània, que es troba només a 30 minuts.

Girona és una ciutat d'origen preromà construïda sobre un turó a la riba del riu Onyar. Els seus carrers et transporten a totes les èpoques passades i evidencien la petjada de les diferents civilitzacions que s'hi han instal·lat. El barri Vell és un nucli històric ben conservat, amb elements emblemàtics com la muralla carolíngia, el call jueu, els banys àrabs o la catedral gòtica amb la seva imponent escalinata d'entrada. I sobre el riu, les cases coloristes que sovint són la imatge de la ciutat. Enguany, la revista britànica Monocle la situa com la 14ena. millor ciutat petita del món per viure-hi. Com a fet curiós, cal destacar que s'hi van rodar algunes escenes de la sèrie Joc de Trons.

La Costa Brava és la costa gironina d'uns 200 km que va des de Blanes fins a Portbou, a la frontera amb França. Es tracta d'un litoral privilegiat, amb cales i penya-segats d'una gran bellesa on s'hi pot respirar encara l'essència dels pobles de pescadors amb les seves cases blanques que contrasten amb el blau de la mar com a Calella de Palafrugell, Cadaqués o El Port de la Selva. Centenars de platges de sorra però també de pedra són l'entorn ideal per gaudir del sol, del mar i dels esports nàutics. La Costa Brava compta amb 4 parcs naturals protegits que són el Cap de Creus, els Aiguamolls de l'Empordà, el Montgrí-Illes medes i el Baix Ter. I a escasos 40km n'hi trobem un altre de ben diferent i d'origen volcànic, el de la Garrotxa, un conjunt de 40 cons volcànics i 20 colades de lava que el converteix en el millor de la península Ibèrica.





A tocar de Girona hi trobem molts altres atractius com l'estany natural de Banyoles, el més gran de Catalunya amb una longitud de ribera de 9 km o els camins de ronda que ofereixen múltiples opcions d'excursions o caminades arran de mar.

Les espectaculars viles medievals de Besalú, Pals, Peratallada o Tossa de Mar o les ruïnes grecoromanes d'Empúries són molt recomanables per conèixer la història d'aquesta terra, punt estratègic i de pas en les comunicacions des d'Europa.

I sense oblidar l'aspecte cultural amb un gran referent com és el pintor surrealista Salvador Dalí amb el Museu a Figueres, la casa a Port-Lligat i el Castell Gala-Dalí a Púbol.

Més informació sobre Girona i la Costa Brava a

<https://www.girona.cat/turisme/cat/index.php>

<https://costabrava.org>



Banyoles. Llac de banyoles. Harold Abellan. Arxiu Imatges PTCBG_G



Cala Estreta. Cala den Remendon. Palamós. Daniel-Punseti. Arxiu Imatges PTCBG_G



Museu Dalí. Figueres.



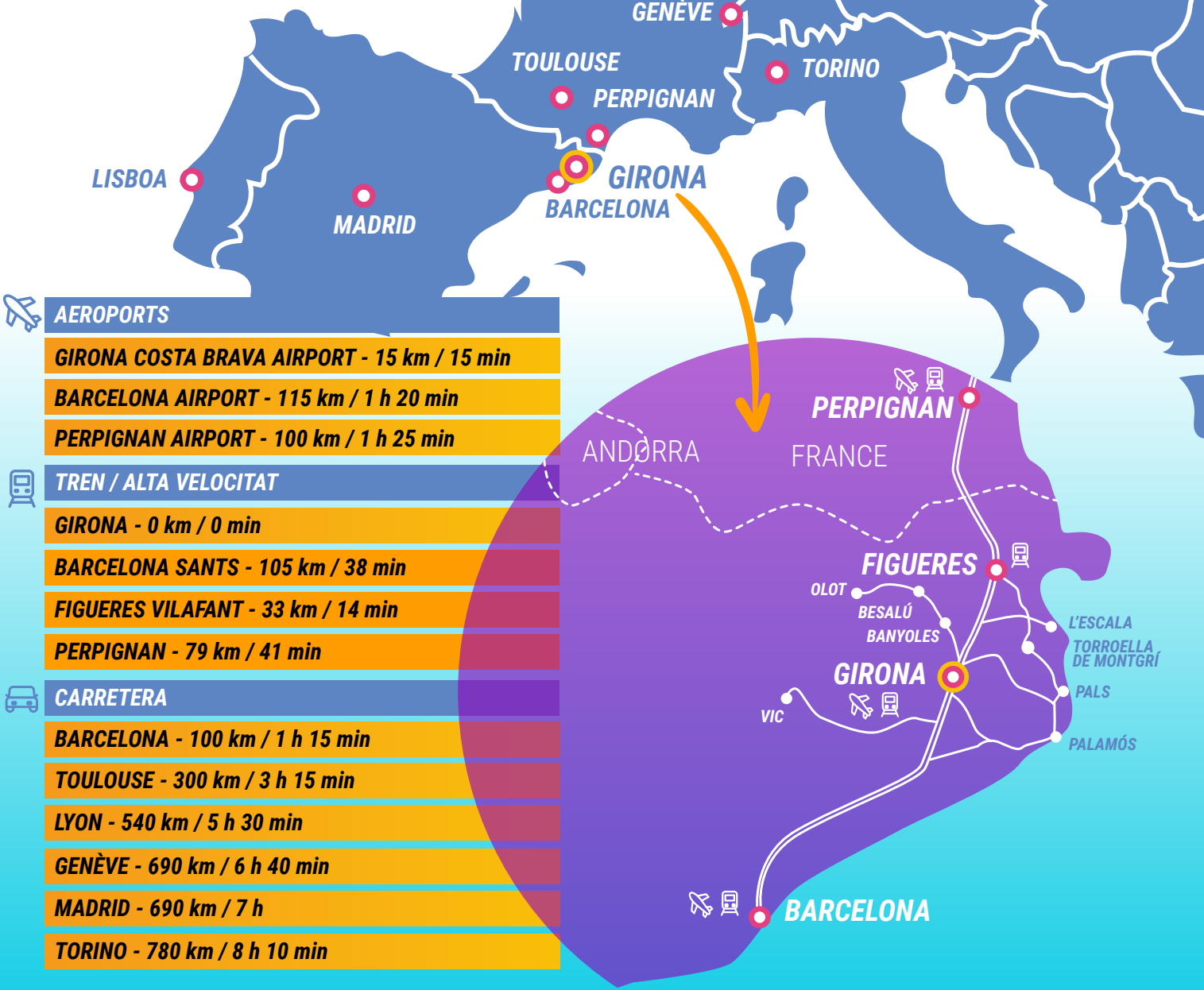
10. COM ARRIBAR-HI



Girona. Pere-Durán. Arxiu Imatges PTCBG_G



E-15. Pere-Durán. Arxiu Imatges PTCBG_G



11. ENTRADA AL PAÍS

Per entrar a Espanya, en condició de turista, tots els ciutadans de qualsevol Estat de la Unió Europea, Suïssa, Noruega, Islàndia i Liechtenstein només necessiten el passaport o el Document Nacional d'Identitat en vigor. Per qualsevol altre procedència o dubte es recomana consultar el següent enllaç:

<https://www.interior.gob.es/opencms/es/servicios-al-ciudadano/tramites-y-gestiones/extranjeria/control-de-fronteras/entrada-en-espana/>

12. MONEDA

La moneda oficial és l'euro. És habitual l'ús de targetes de crèdit i dèbit: Visa, Mastercard, American Express... Tot i que està molt estès l'ús de targetes, pot haver-hi algun comerç que només accepti efectiu. Es pot canviar moneda en la majoria d'oficines bancàries.

13. CLIMA

Ens trobem en una zona de clima mediterrani amb temperatures suaus a l'hivern i càlides a l'estiu. Els mesos de juliol i agost acostumen a ser els més calorosos i, tot i que les pluges són escasses, poden haver-hi puntualment xàfecs o ruixats. La temperatura al mes d'agost oscil·la entre els 16° i els 35°. A la Costa Brava hi ha 300 dies de sol a l'any i per tant es pot gaudir de les platges i esports nàutics durant molts mesos. La temperatura d'aquestes aigües és molt agradable i a l'estiu té una mitjana de 26°.

14. LLENGUA, CULTURA I GASTRONOMIA

Les llengües oficials a Catalunya són el català, el castellà i l'aranès. Al tractar-se d'una zona turística molt propera a França, també es parla el francès i l'anglès en bona part dels establiments comercials, restaurants i equipaments turístics.

El mes d'agost és un mes ple de vida i activitats, ja que és l'època de l'any que un percentatge més alt de persones fa vacances i també quan es reben més visitants estrangers. Desenes de pobles celebren la seva festa major amb una gran varietat d'activitats. També hi ha diversos Festivals de Música amb renom internacional.

La gastronomia es basa en la dieta mediterrània, rica en productes de la terra com fruites i hortalisses però també en els productes del mar. La gamba de Palamós, les garotes de Palafrugell, les anxoves de l'Escala o el peix de roca de Begur són productes que han donat renom a la Costa Brava. En l'apartat dolç, que ningú marxi de Girona sense haver provat el xuixo, un pasta cilíndrica farcida de crema, fregida i ensucrada.

A la demarcació de Girona hi està molt fortament arrelada l'alta cuina. Hi trobem 13 establiments que compten amb estrelles Michelin, un dels quals amb 3 estrelles, la màxima distinció <https://guide.michelin.com/es/es/catalunya/girona/restaurantes>

Així mateix, s'hi troba una zona vinícola DO Empordà amb més de 2.000 anys d'història i situada entre la Mediterrània i els Pirineus <https://www.doemporda.cat/> i també Oli de l'Empordà, una DOP <https://oliemporda.cat/> que produeix uns olis d'altíssima qualitat de tres varietats autòctones i de la tradicional arbequina.

Girona . Arxiu Imatges PTCBG_G



Palamós. Sherry Ott. Arxiu Imatges PTCBG_G

15. CENTRE D'ACOLLIDA

Serà el Pavelló Municipal Girona-Fontajau, situat a la mateixa ciutat de Girona, a la riba del riu Ter i a tocar de la Devesa, un extens parc urbà de 40 Ha.

Adreça: *Avinguda del President Josep Tarradellas i Joan, 22, 24, 17007 Girona*

Al Centre d'Acollida, a 10 minuts caminant des del centre de Girona, s'hi farà la recepció i atenció de corredors i acreditacions; la cerimònia inaugural i el sopar de gala.

16. ALLOTJAMENT

Les opcions d'allotjament a la Costa Brava són diverses, variades i abundants i s'ofereixen opcions per a totes les exigències: càmpings, cases de turisme rural, hotels, albergs, apartaments... 8,4 milions de turistes visiten la demarcació de Girona al llarg de l'any, amb especial incidència al mes d'agost que és quan l'oferta acostuma a quedar totalment coberta. Compta amb més de 200.000 places d'allotjament turístic. Tot i així, es recomana a totes les persones que busquin allotjament pel seu compte, que el reservin amb la màxima antelació possible.

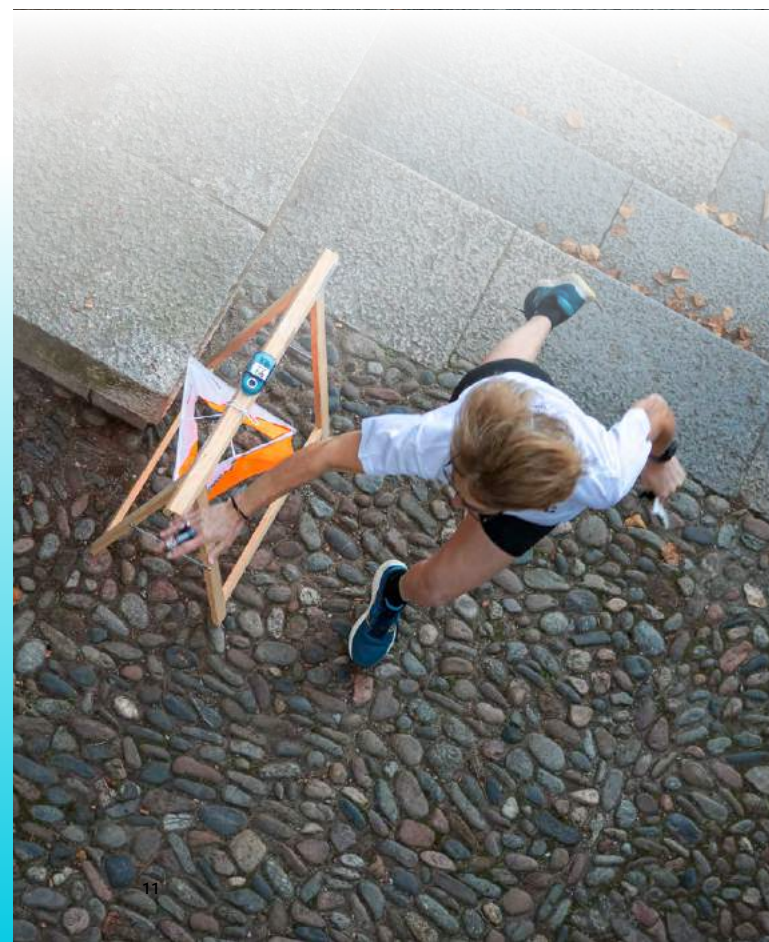
Tota la informació detallada sobre allotjament es pot trobar a <https://www.wmoc2025.cat/allotjament/>

Gran Travel Sweden és l'agència oficial del WMOC2025. En breu, es podrà trobar a la web oficial del WMOC 2025 els hotels reservats a Girona i un enllaç perquè tots els participants i/o espectadors puguin assegurar-se que trobaran allotjament durant l'agost de 2025. Gran Travel Sweden recomana no demorar la reserva ja que la demanda d'habitacions d'hotel es preveu molt alta durant aquest període. Per qualsevol dubte o pregunta el contacte és event@grantravel.se

Terra dur. El Pavelló Poliesportiu de Sarrià de Ter (C. Francesc Cambó s/n), acollirà els participants que vulguin dormir al terra. Tindrà un cost de 6€/persona/nit

El pavelló compta amb lavabos, vestidors i dutxes.

La línia 6 de bus connecta aquest pavelló amb el Centre de d'Acollida (3km).



17. TRANSPORT COM ARRIBAR ALS CENTRES DE COMPETICIÓ?

Competicions urbanes. Girona. Seran al centre de la ciutat. Per aquest motiu, es recomana el trasllat a peu per a totes les persones que s'allotgin a la ciutat. Pels desplaçaments en cotxe, l'organització habilitarà uns aparcaments amb una capacitat per a 500 places per a vehicles particulars.

Altres transports a Girona:

Horaris de transport públic urbà.
<https://www.girona.cat/bus/cat/linies.php>

Servei de taxis. Taxi Girona.
<https://www.taxigirona.es/ca/>

Competicions de bosc. Hi haurà uns autobusos que faran el trajecte des de Girona per facilitar el transport col·lectiu. També s'habilitaran aparcaments pels vehicles particulars.

Les reserves de l'aparcament i del servei de bus es farà via IOF Eventor.

18. APARCAMENT AUTOCARAVANES

Hi haurà aparcament per a autocaravanes cada dia de competició. En el Butlletí 2 es concretaran les ubicacions.

 APARCAMENT VEHICLE PARTICULAR
15€ Aparcament cotxe curses urbanes <i>Només 500 places per ordre d'inscripció</i>
30€ Aparcament cotxe curses bosc
50€ Aparcament furgoneta, caravana o autocaravana <i>(Competicions bosc+urbanes)</i>

PACK TOTES LES COMPETICIONS!

 TRASLLAT EN AUTOBÚS DES DE GIRONA
50€ Fins el 10/5/2025
60€ A partir del 10/5/2025 i fins a límit de places

 PREU PER COMPETICIÓ
10€ Model Event esprint. Besalú i Banyoles
10€ Model Event bosc. L'Escala
15€ Classificatòria bosc. Torroella de Montgrí
15€ Final mitja distància. Pals
15€ Final llarga distància. Pals

19. COMPETICIONS OPEN COSTA BRAVA CUP

Costa Brava CUP és la competició OPEN paral·lela al WMOC25. Comptaran amb 4 circuits de diferents graus de dificultat on s'hi podran inscriure totes les persones que ho desitgin, independentment de la seva edat i del seu nivell tècnic. Pot ser una bona oportunitat pels joves i també per a tots aquells que es vulguin iniciar en aquest esport, així com pels acompanyants dels participants al Mundial.

La Costa Brava Cup estarà formada per 5 competicions d'esprint i bosc en els mateixos terrenys que les competicions oficials, o en zones molt properes.

El programa és el següent:

09/8/25 GIRONA. Esprint. Devesa Fontajau
10/8/25 GIRONA. Esprint. Barri Vell
12/8/25 MITJA DISTÀNCIA. Torroella de Montgrí
13/8/25 MITJA DISTÀNCIA. Pals
15/8/25 LLARGA DISTÀNCIA. Pals

Inscripcions <https://www.wmoc2025.cat/public-race/>

20. CONGRÉS 'TECNIFICACIÓ I ENTRENAMENT A L'ORIENTACIÓ ESPORTIVA'

Del 5/8/25 al 7/8/25. Girona i Banyoles.

El WMOC25 proposa un punt de trobada i debat al voltant de l'orientació esportiva. Es tracta del Congrés 'Tecnificació i entrenament a l'orientació esportiva' que es vol convertir en un punt de reflexió amb experts en la matèria, tant a nivell tècnic o esportiu com també físic o de gestió.

5/8/25 SEMINARI 1

ETAPES DE LA TECNIFICACIÓ EN L'ESPORT D'ORIENTACIÓ.

6/8/25 SEMINARI 2

ENTRENAMENT DE L'ORIENTADOR

7/8/25 SEMINARI 3

REUNIONS I DEBATS. INTERCANVI D'EXPERIÈNCIES ENTRE FEDERACIONS I CLUBS.

Es pot fer la inscripció a tot el Congrés i també a Seminaris concrets.

Més informació i inscripcions a
<https://www.wmoc2025.cat/congres/>



21. O-CATALUNYA

Sota la marca O-Catalunya es presenten un seguit d'activitats relacionades amb l'orientació que tenen com a objectiu promocionar la nostra terra com a destinació idònia per a entrenar i competir durant tot l'any. Volem oferir als corredors internacionals aquesta oferta com una manera d'apropar-se i conèixer Catalunya, les seves poblacions i els seus boscos a partir de l'esport de l'orientació.



CAMPIONAT DEL MÓN D'ORIENTACIÓ DE VETERANS GIRONA 2025 / WMOC2025.CAT



21.1. CAMP D'ENTRENAMENT

Aquest camp d'entrenament ofereix mapes, recorreguts i entrenaments organitzats arreu de Catalunya per a totes aquelles persones que vulguin gaudir de l'orientació durant els 365 dies de l'any. Els orientadors podran trobar-hi mapes de bosc recomanats durant la temporada d'hivern i també una gran varietat de mapes d'esprint, a casc antics i històrics de grans ciutats i també de petits poblets medievals, que exprimiran al màxim les qualitats tècniques en aquestes modalitats més ràpides.

www.orientacio.cat/O-Catalunya/Training-Camp

21.2. CATALUNYA - O MEETING

BERGUEDÀ. 9 AL 22 DE SETEMBRE DEL 2024.

Puntuable per a la Liga Espanyola O-Peu d'Orientación 2024 i per a la Copa Catalana 2024.

Consistirà en 3 competicions puntuables (Mitja, Sprint i Llarga) i també entrenaments previs durant tota la setmana en mapes pròxims a la zona del Pirineu i Prepirineu Català.

www.orientacio.cat/O-Catalunya/Competicio

www.fedo.org

21.3. SETMANA CATALANA DE L'ESPORT

TARRAGONA. 6 AL 12 DE MAIG DEL 2024

La Setmana Catalana de l'Esport és una competició internacional que reuneix esportistes de la categoria absoluta d'arreu del món i que serveix per a preparar les pròximes Copes del Món i Mundials d'esprint de la temporada. Les edicions del 2022 i 2023 s'han realitzat en diferents poblacions de l'Empordà i del Berguedà. La pròxima edició està planificada a la ciutat de Tarragona del 6 al 12 de maig de 2024.

www.orientacio.cat/O-Catalunya/Setmana-catalana-esport



INFORMACIÓ DE LES COMPETICIONS

22. PROGRAMA OFICIAL

DIJOUS 7 D'AGOST / 10.00 - 20.00 h.	GIRONA PAVELLÓ MUNICIPAL DE GIRONA-FONTAJAU Acreditacions al Centre de Competició. Recollida de dorsals, bossa del corredor i mapes model event.
DIVENDRES 8 D'AGOST / 10.00 - 20.00 h.	GIRONA PAVELLÓ MUNICIPAL DE GIRONA-FONTAJAU Acreditacions al Centre de Competició. BANYOLES I BESALÚ Model Event
DISSABTE 9 D'AGOST	GIRONA Matí. Cursa classificatòria esprint GIRONA PAVELLÓ MUNICIPAL DE GIRONA-FONTAJAU 18.00 h. Cerimònia inaugural
DIUMENGE 10 D'AGOST	GIRONA Matí. Final esprint GIRONA PAVELLÓ MUNICIPAL DE GIRONA-FONTAJAU 19.00 h. Sopar de gal·la
DILLUNS 11 D'AGOST / MATÍ - TARDA	L'ESCALA Model Event de bosc RUÏNES D'EMPÚRIES MUSEU D'ARQUEOLOGIA DE CATALUNYA Mapa d'entrenament complementari
DIMARTS 12 D'AGOST / MATÍ	TORROELLA DE MONTGRÍ MAS CREMAT I LES DUNES Qualificació bosc
DIMECRES 13 D'AGOST / MATÍ	PALS Final Mitja Distància
DIJOUS 14 D'AGOST	DIA DE DESCANS
DIVENDRES 15 D'AGOST / MATÍ	PALS Final Llarga Distància

CAMPIONAT DEL MÓN D'ORIENTACIÓ DE VETERANS GIRONA 2025 / WMOC2025.CAT



23. LOCALITZACIONS I DISTÀNCIES

GIRONA - BESALÚ	31km. 30 min.
GIRONA - BANYOLES	18km. 20 min.
BANYOLES - BESALÚ	13km. 15 min.
GIRONA - L'ESCALA	42 km. 36 min.
GIRONA - TORROELLA DE MONTGRÍ	34km. 38 min.
GIRONA - PALS	40km. 45 min



24. CATEGORIES I TEMPS

CATEGORIA	TEMPS GUANYADORS EN MINUTS		
	FQ	MF	LF
W35	50	30-35	70
W40	50	30-35	65
W45	45	25-30	60
W50	45	25-30	55
W55	40	25-30	50
W60	40	25-30	50
W65	40	25-30	50
W70	40	25-30	50
W75	40	25-30	50
W80	40	25-30	50
W85	40	25-30	50
W90	40	25-30	50
W95	40	25-30	50
W100	40	25-30	50

CATEGORIA	TEMPS GUANYADORS EN MINUTS		
	FQ	MF	LF
M35	50	30-35	70
M40	50	30-35	65
M45	45	25-30	60
M50	45	25-30	55
M55	40	25-30	50
M60	40	25-30	50
M65	40	25-30	50
M70	40	25-30	50
M75	40	25-30	50
M80	40	25-30	50
M85	40	25-30	50
M90	40	25-30	50
M95	40	25-30	50
M100	40	25-30	50

SQ, SF Curses esprint

Per totes les categories, els temps guanyadors seràn de 12-15 minuts

SQ Classificació esprint
SF Final esprint
FQ Classificació bosc
MF Final Mitja
LF Final Llarga

25. PREMIS

Hi haurà medalles per als tres primers classificats de cada categoria i gènere a les finals A.

26. MODEL EVENTS

Hi haurà dos mapes d'entrenament urbans a Banyoles i a Besalú i un mapa d'entrenament de bosc a L'Escala.

També hi haurà la possibilitat d'entrenar de forma complementària, al complex de les ruïnes d'Empúries, unes rellevants restes arqueològiques de l'època grecoromana.

27. ESPRINT

CLASSIFICATÒRIA

La cursa classificatòria esprint serà en una part del casc històric de la ciutat de Girona conegut com a Barri Vell que combina carrers estrets empedrats amb places amples envoltades de porxadres. Aquesta zona de la ciutat conserva un tram d'una gran muralla d'origen carolingi que compta amb diferents portes d'accés. Tots els corredors l'hauran de travessar en algun moment o altre de la cursa. El riu Onyar, amb els seus múltiples ponts, serà altre element que condicionarà les eleccions de ruta.

Escala: 1:4.000 i/o 1:3.000

Corbes de nivell: 2,5m

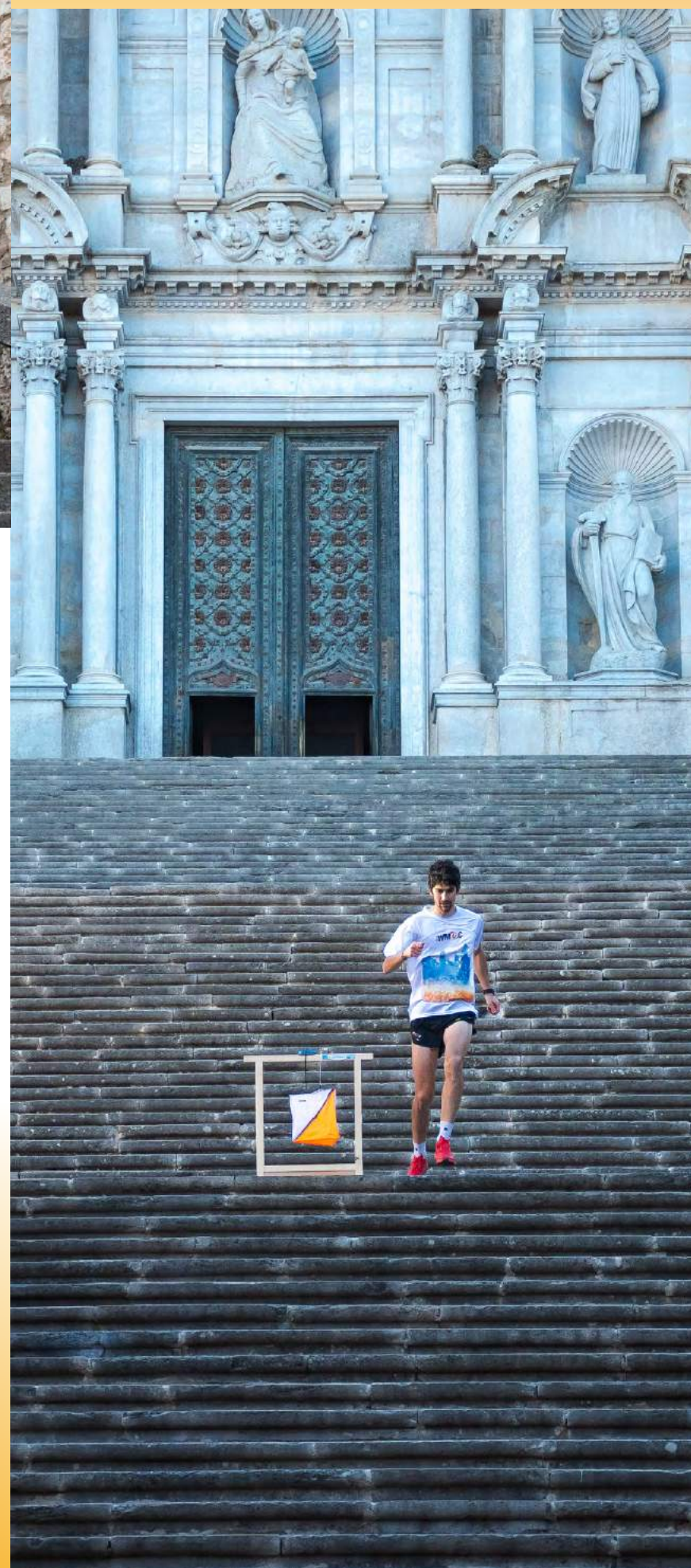


FINAL

La final de la cursa esprint es desenvoluparà també al Barri Vell de Girona, on les escales i el desnivell tindran un paper més important que a la cursa classificatòria i això afegirà dificultat tècnica i física en tots els recorreguts. El carrers estrets, els passos coberts i les zones de jardins entre diferents parts de la muralla seran també molt presents en els recorreguts, utilitzant els ponts que travessen el riu Onyar i passant per tots els espais més emblemàtics de la ciutat.

Escala: 1:4.000 i/o 1:3.000

Corbes de nivell: 2,5m.

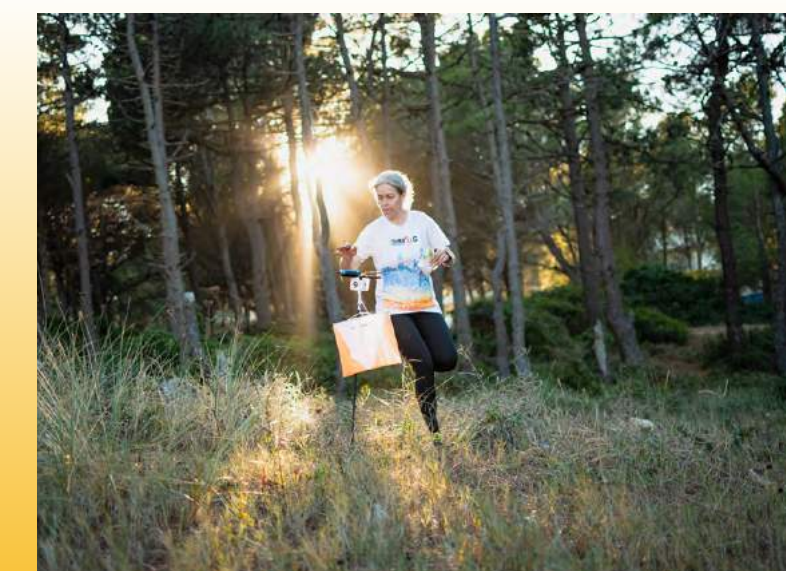


28. CLASSIFICATÒRIA DE BOSC

Es correrà en el bosc de Mas Cremat i les Dunes de Torroella, una pineda situada a tocar de la Mar Mediterrània que es caracteritza per un terra molt suau gràcies a la gran quantitat de sorra de platja que inunda tot el bosc. La zona es divideix en dues àrees, una molt més plana amb una extensa xarxa de camins, murs de pedra i diferents elements de vegetació, combinat amb una segona part molt menys humanitzada i amb més detalls de corbes de nivell.

Escala: 1:10.000 i/o 1:7.500

Corbes de nivell: 5m.





29. FINAL MITJA DISTÀNCIA

La final de mitja distància es disputarà en el mapa de Pals-Begur, un terreny amb molts detalls de corba de nivell i vegetació de diferents densitats. Aquest bosc de pi mediterrani ofereix també, en algunes parts concretes, un microrelleu que farà exprimir la part més tècnica dels esportistes. La velocitat de cursa pot ser elevada ja que es tracta d'un bosc net i majoritàriament blanc.

Escala: 1:10.000 i/o 1:7.500
Corbes de nivell: 5m.



30. FINAL LLARGA DISTÀNCIA

La final de llarga distància es disputarà en el mateix mapa de Pals-Begur que el dia anterior, però transitant per les zones on les corbes de nivell i la vegetació ofereixen més possibilitats en les eleccions de ruta. L'extensa xarxa de camins perdrà importància en aquesta cursa per dos motius: el terra està format per sorra de platja que alenteix la velocitat de carrera i, en segon lloc, perquè el bosc és majoritàriament blanc, transitable, amb la qual cosa l'elecció de ruta i la correcta interpretació de la vegetació serà el que donarà fluïdesa al ritme de carrera i serà el principal aliat per aconseguir l'èxit en aquesta competició.

Escala: 1:10.000 i/o 1:7.500
Corbes de nivell: 5m.



31. SISTEMES DE CONTROL

Serà SPORTident amb SIAC. Serà possible el marcatge manual, sense SIAC.

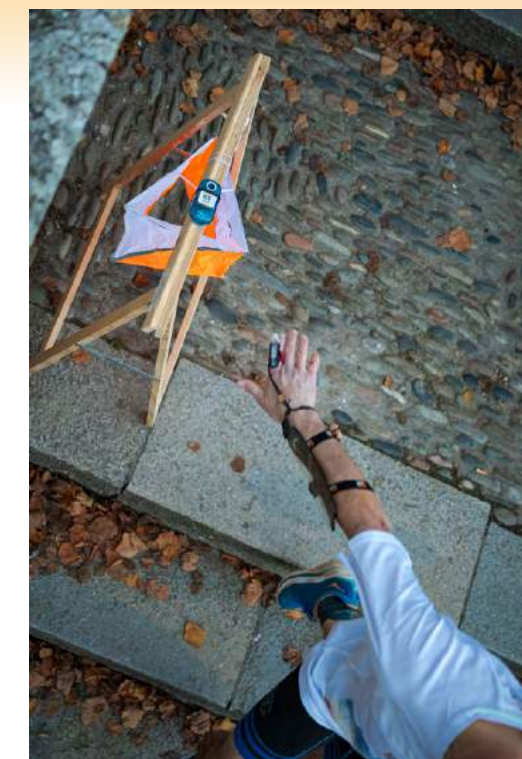
Hi haurà l'opció de lloguer (no del tipus SIAC) a través de l'IOF Eventor amb un cost de 20 € per tota la competició.

En cas de no fer la reserva prèviament, l'organització disposarà de targes de lloguer amb un cost de 8€/dia o 30€/setmana. Caldrà deixar una fiança per garantir el retorn del dispositiu.

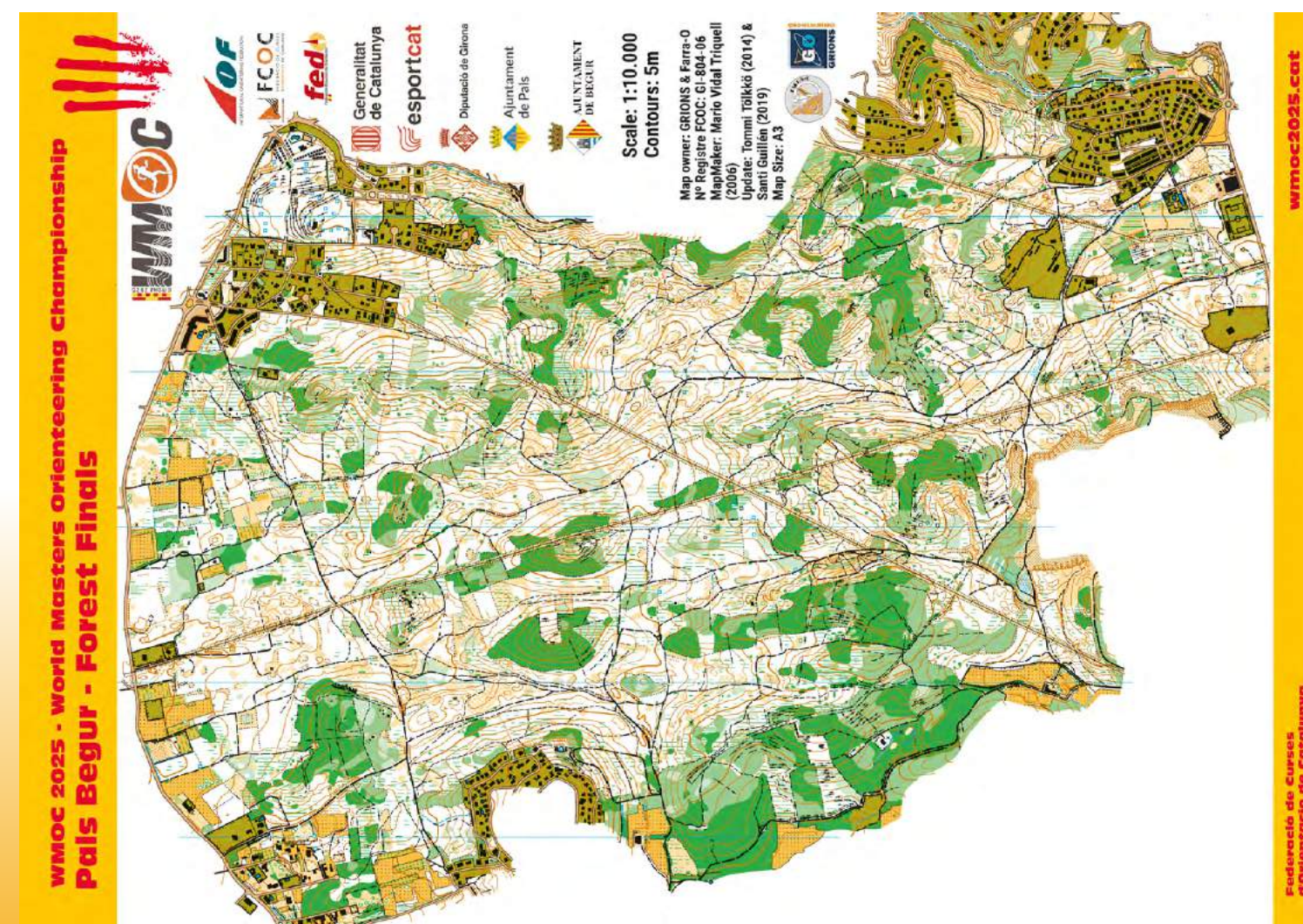
32. ÀREES PROHIBIDES

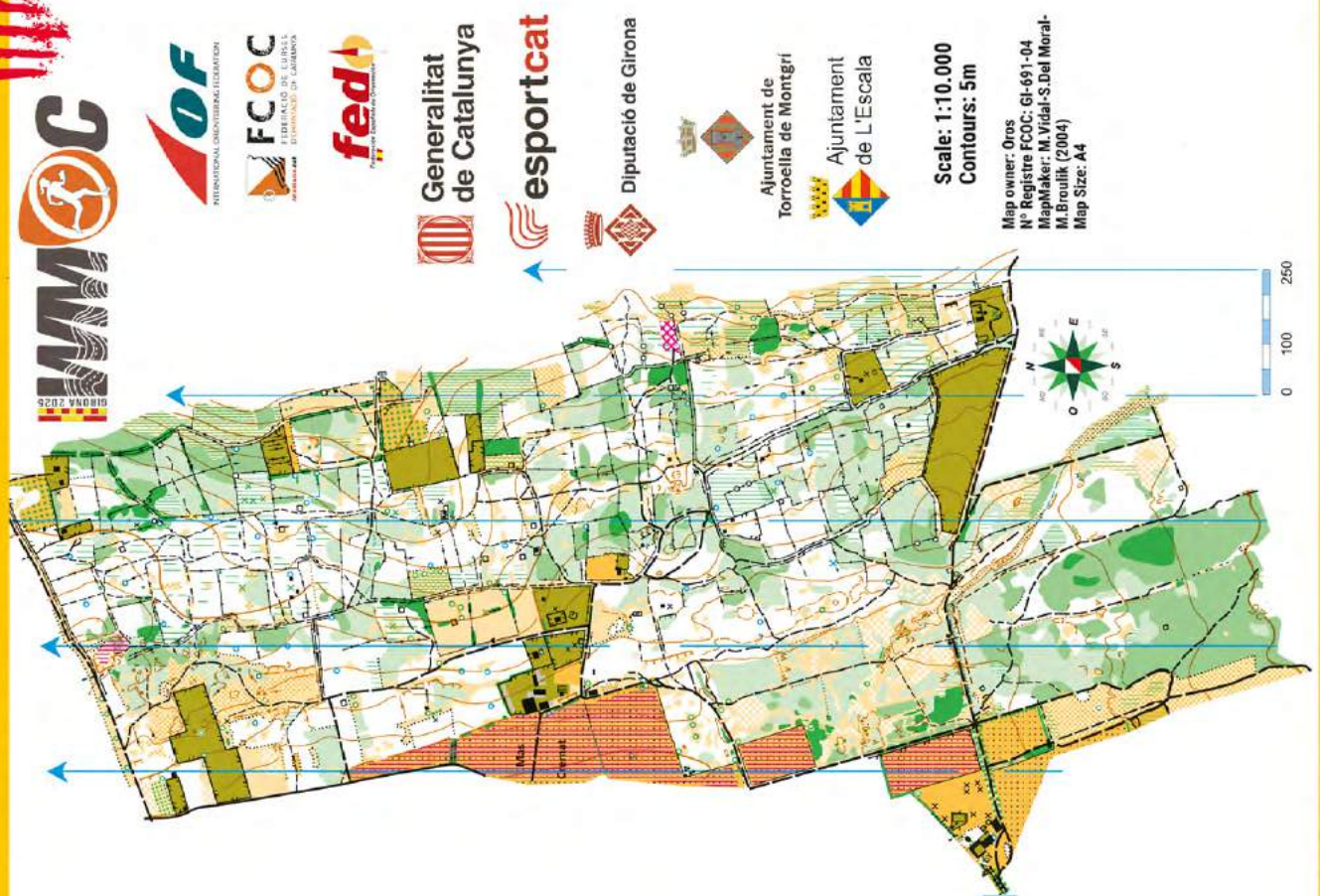
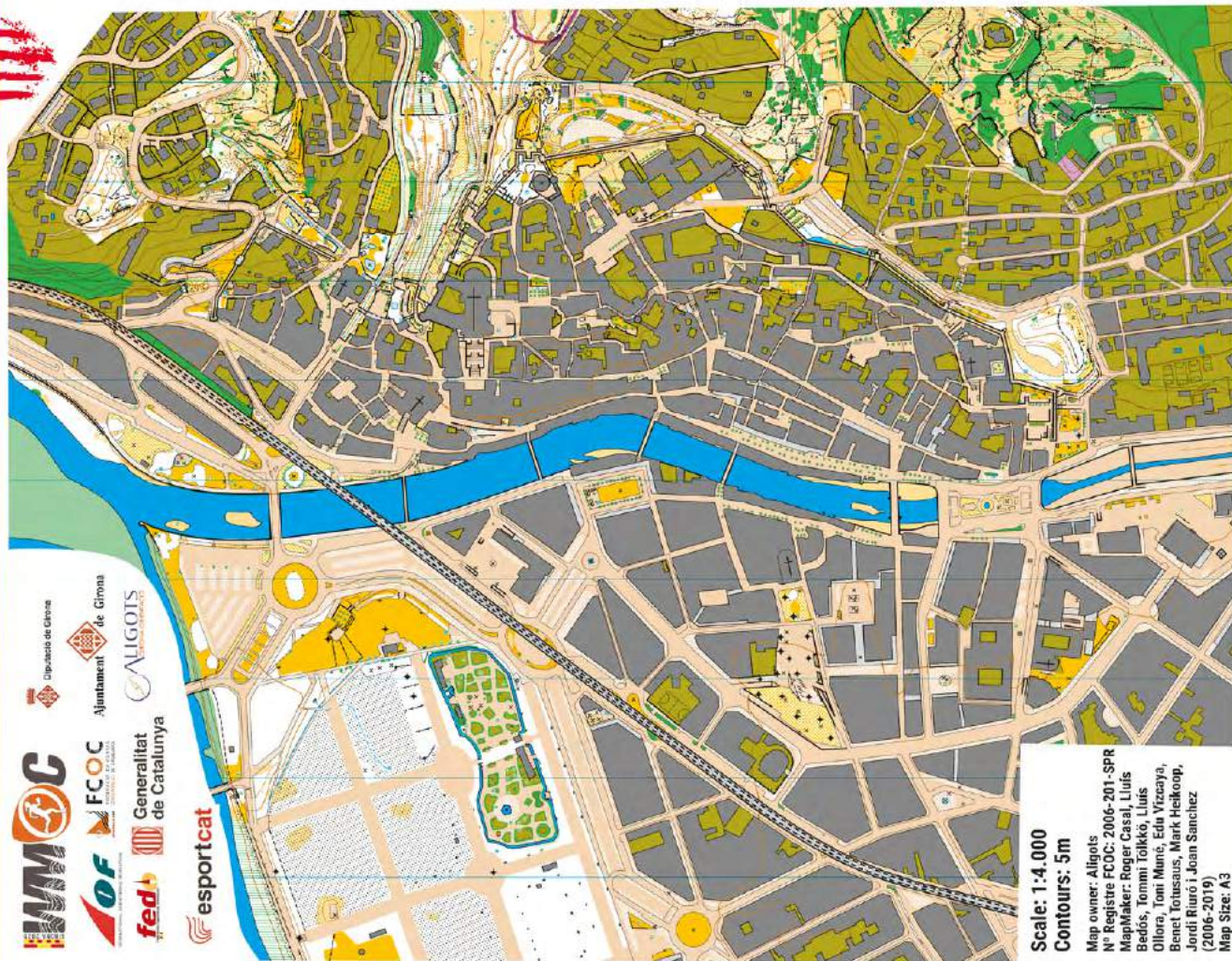
Es pot accedir directament al document d'aquestes àrees.

<https://www.google.com/maps/d/u/2/viewer?mid=1uZl5NBxCXTYz4KLiATIoYdcY4BWCbwU&ll=42.064416698877416%2C2.680500258225136&z=10>



33. MAPES ANTICS





34. ANTIDOPING

Es registrarà per les normes antidoping de la IOF.
<https://orienteering.sport/iof/anti-doping/>

35. EQUIPAMENT RECOMANAT

Estan prohibides les sabates de claus a totes les curses urbanes. Per les curses de ciutat es recomana, degut a la temperatura mitjana a l'agost, roba lleugera, preferiblement pantaló curt, samarreta de tirants i una gorra per protegir-se del sol. Per les curses de bosc, es recomana l'ús de pantaló llarg i polaines.

36. INSCRIPCIONS. CANVIS I CANCEL·LACIONS

Es faran a través de la plataforma IOF Eventor. La inscripció es considerarà vàlida un cop s'hagi efectuat el pagament que es farà mitjançant targeta o transferència bancària. Serà en aquest moment quan el nom del corredor/a sortirà a la llista de participants.

Serà possible inscriure's, parcialment, a cada una de les competicions.

TERMINI	ESPRINT	BOSC	BOSC+ ESPRINT
7/8/24 - 31/1/25	120 €	130 €	160 €
1/2/25 - 30/4/25	140€	150€	180€
1/5/25 - 30/6/25	170 €	180 €	220 €

A partir de 1/7/25 només es podran fer noves inscripcions amb un cost extra de 30 €, sempre que hi hagi places vacants.

CANVIS

Els canvis que s'efectuïn abans del 30/6/2025 no tindran cap recàrrec.

Els canvis efectuats a partir d'aquesta data tindran un cost de 10 €.

CANCEL·LACIÓ D'INSCRIPCIONS

FINS EL 30/4/25.

Es retornarà un 70% del cost de la inscripció, menys una petita comisió de despeses bancàries.

FINS EL 30/6/25.

Es retornarà el 50% del cost de la inscripció. Es cobrarà una petita comisió de despeses bancàries.

A PARTIR DE L'1/7/25.

No es retornarà l'import de la inscripció.

37. CANVIS EN EL PROGRAMA I/O CANCEL·LACIÓ/PLA B PER ALTES TEMPERATURES

Els organitzadors del WMOC25 es reserven el dret de cancel·lar o modificar les ubicacions i/o horaris de la competició sota aquests supòsits.

MODIFICACIÓ HORARIS I/O UBICACIONS:

Es reserven un terrenys a uns 100 km de distància de Girona com a pla B, en cas de tancament o restriccions d'accés als espais naturals de les competicions de bosc, per risc d'incendi o altres derivats de la meteorologia.

En cas d'altres temperatures, les curses urbanes s'avançaran a primera hora del matí per evitar la franja de màxima insolació.

CANCEL·LACIÓ

Els organitzadors del WMOC25 es reserven el dret de cancel·lar la competició sota aquests supòsits:

- Força major.
- Incapacitat per garantir un correcta seguretat pels competidors i pels organitzadors.
- Publicació d'una normativa del govern català, de l'espanyol o de qualsevol altre organisme competent, referent a un brot o malaltia infecciosa o a restriccions mediambientals.

En cas de cancel·lació de l'esdeveniment per part dels organitzadors es retornaran les quotes d'inscripció, excepte 30€.

38. ASSEGURANÇA

La legislació a Catalunya obliga als participants en qualsevol esdeveniment esportiu a disposar d'una assegurança d'accidents esportius. Per aquest motiu, l'organització ha decidit incloure en el preu de la inscripció aquesta assegurança.

I per tant, tots els participants disposaran d'una assegurança d'accidents esportius que cobrirà l'assistència mèdica i quirúrgica, l'assistència farmacèutica en règim hospitalari, les despeses en règim hospitalari de pròtesis i material d'osteosíntesi i les despeses derivades de la rehabilitació, entre d'altres.

Les cobertures detallades es trobaran a la pàgina web de l'esdeveniment.

38. GUARDERIA

S'habilitarà un espai de guarderia durant els dies de competició.

BENVINGUTS!



GIRONA 2025

**CAMPIONAT DEL MÓN
D'ORIENTACIÓ DE VETERANS**

DEL 8 AL 15 D'AGOST

