

DIADA DE TRAIL-O, SABADELL 1/02/2026

1 dia, 3 curses, 1 campionat de Catalunya

→ MATÍ ←



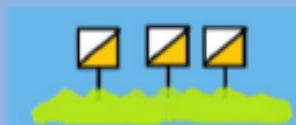
Prova de Temp-O
Parc de Catalunya
(sector trenet de Can Rull)



Campionat de Catalunya de Pre-O
Parc de Catalunya



→ TARDA ←



Prova de Sprint-O
Parc de Can Gambús

**ATENCIÓ!!!**

Als punts marcats amb (*) hi ha canvis amb respecte el Butlletí 1. Si us plau, reviseu el contingut

INFORMACIÓ GENERAL	3
Programa (*)	3
Localització Centres de Competició	3
Aparcament	5
Estructura de la prova	5
• Funcionament bàsic de cada prova	6
• Tolerància ZERO (*)	7
• Joc net	7
Mètode de marcatge (*)	7
Inscripcions	8
Hores de sortida (*)	9
Premis (*)	9
Resultats	9
Serveis (*)	9
INFORMACIÓ TÈCNICA	10
Notes del cartògraf	10
Element 513.1: mur passable	11
Element 524: torre alta	11
Notes del traçador (*)	11
Equip organitzador	12
Jurat tècnic (*)	12
Col·laboren	12



INFORMACIÓ GENERAL

Programa (*)

- **Prova de Temp-O**

A les **9:15**, explicació del funcionament d'una prova TempO

A partir de les **9:30** al Parc de Catalunya, sector del trenet de Can Rull

Sortides cada 3 minuts

Entrega de targeta de control

- **Prova de Pre-O (*)**

A les **11:15**, explicació del funcionament d'una prova Pre-O i Sprint-O

A partir de les **11:30** al Parc de Catalunya, sector observatori

Sortides cada minut

Entrega de targeta de control i pinça manual

- **Prova de Sprint-O (*)**

A partir de les **15:30** al Parc de Can Gambús

Sortides cada minut

Entrega de targeta de control

Localització Centres de Competició



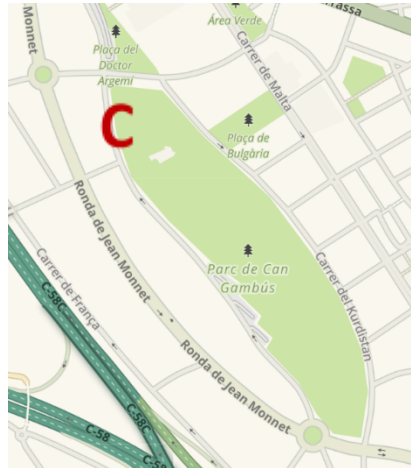
- A. Centre de Competició prova Temp-O: Parc de Catalunya, sector del Trenet de Can Rull, Sabadell**



<https://maps.app.goo.gl/DhAntLp18qF9oVWS6>

- B. Centre de Competició prova Pre-O: **Parc de Catalunya, sector observatori, Sabadell**

<https://maps.app.goo.gl/jRYJyvAjqE27bwzZ8>



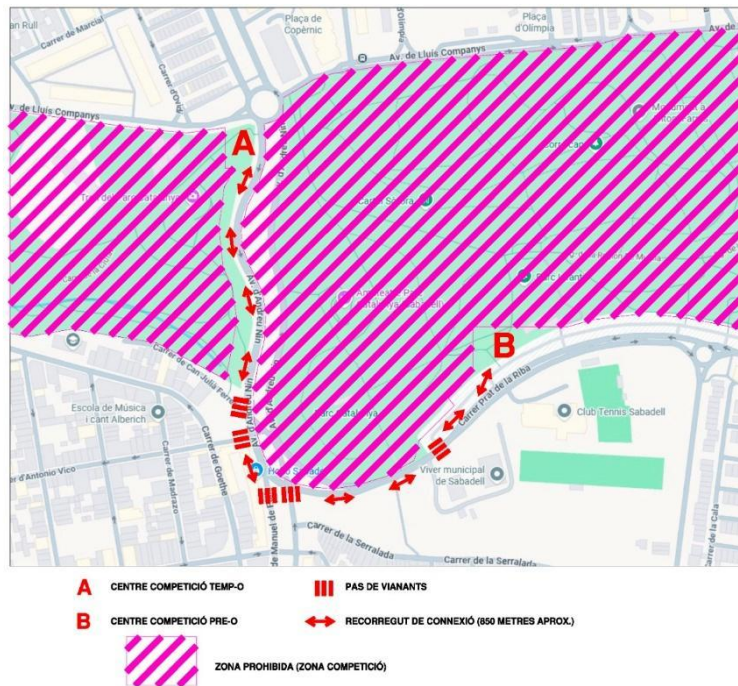
- C. Centre de Competició prova Sprint-O: **Parc de Can Gambús, Sabadell**

<https://maps.app.goo.gl/uAhQQt65iFSSD5k77>

Per anar del CC A al CC B, s'ha de seguir la ruta que estarà encintada.

Temps: 10 minuts caminant.

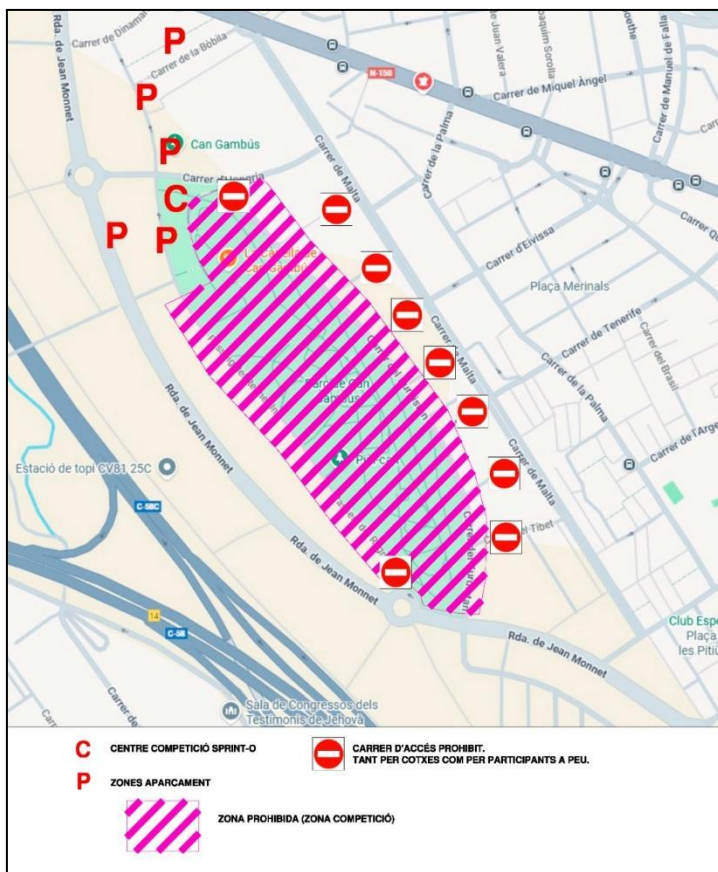
Alternativa: 5 minuts en cotxe



Aparcament

Hi ha molt espai d'aparcament als carrers propers als dos parcs.

No es podrà aparcar als carrers que envolten el Parc de Can Gambús, excepte la zona del Centre de Competició (veure croquis). Tampoc s’hi podrà accedir a peu a la zona de competició mitjançant els carrers marcats al croquis.



Estructura de la prova

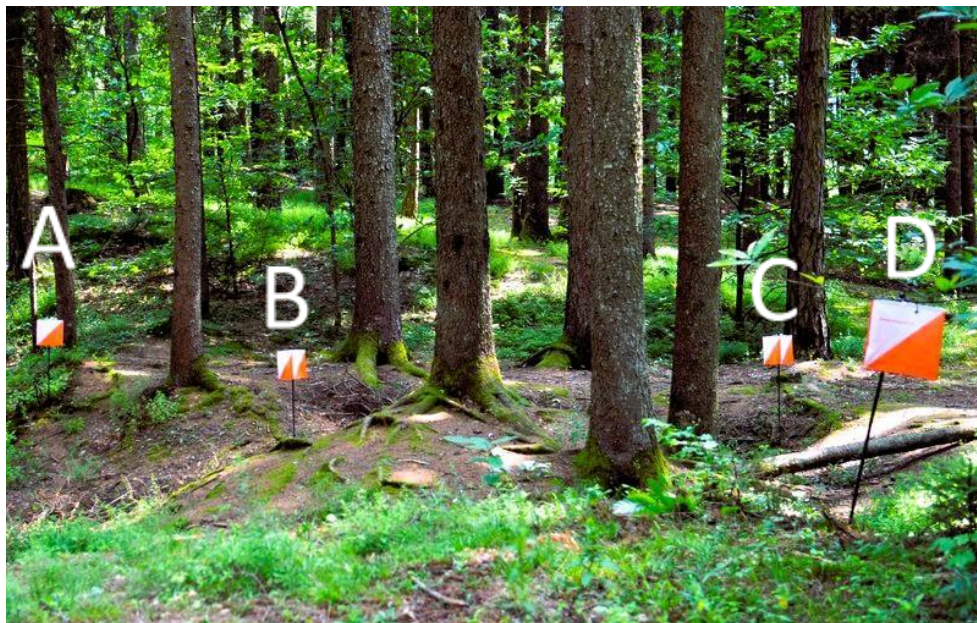
La Diada de Trail-O de Sabadell consta de **3 proves puntuables per la Copa Catalana de Trail-O**: al matí, una prova amb modalitat Temp-O i una amb modalitat Pre-O. A la tarda, la prova final amb modalitat Sprint-O.

- La suma de les 3 proves donarà el campió / campiona de la Diada
- La suma de les 2 millors proves donarà el campió / campiona de la Copa Catalana



- El / la millor en la prova de Pre-O es proclamarà campió / campiona de Catalunya de Trail-O 2026.

- **Funcionament bàsic de cada prova (*)**



A. TEMP-O (*)

Constarà de 3 estacions d'observació, amb 5 punts de desafiament a cada una d'elles. El participant haurà de seure en una cadira per respondre, i li seran lliurats tants mapes com desafiaments, que hauran de ser respostos en l'ordre en què ho estan els mapes.

Cada mapa es presenta com una finestra circular amb un sol cercle. Quan es lliuren al participant ja estaran orientats. Des de cada estació seran visibles 6 fites. Les respostes seran A-F (Alfa, Bravo, Charlie, Delta, Eco, Foxtrot), o bé Z (Zero) si no hi ha cap fita al lloc precís on es troba dibuixat el centre del cercle a la finestra del mapa.

El temps màxim per respondre els desafiaments d'una estació és de 30 segons per desafiament; per tant, 2 minuts i mig per estació. Cada resposta errònia, o no contestada dins del temps límit, rep una penalització de 30 segons addicional al temps total emprat.

El temps emprat a la prova de Temp-O, incloses les possibles penalitzacions, serà el que es faci servir per desfer els possibles empats a respostes encertades per la prova de Pre-O. És a dir, a igualtat de respostes encertades, quedarà al davant a la classificació la persona que hagi finalitzat el Temp-O en un temps menor.

B. PRE-O (*)

Es tracta de la modalitat original del Trail-O. Consisteix en un recorregut amb uns desafiaments (problemes a resoldre) sobre el terreny que consten d'1 a 5 fites cadascú.



Hi ha un temps límit per completar el recorregut, que es calcula com a 3 minuts per punt + 3 minuts cada 100m de recorregut. El temps límit s'informa al mapa.

Per cada desafiament hi ha un punt d'observació marcat sobre el terreny (no sobre el mapa). Alguns desafiaments poden compartir el mateix punt d'observació.

Cada fita visible correspon a una lletra de la A fins la E, mirades d'esquerra a dreta des del punt d'observació. La resposta al desafiament és la lletra corresponent a la fita que coincideixi amb el centre del cercle i la descripció de l'element que es troben al mapa. Aquesta resposta s'ha de registrar pinçant la casella corresponent en la targeta de respostes, amb la pinça manual proporcionada per l'organització. La targeta de control ha d'estar doblegada de tal manera que la pinça foradi alhora la resposta a la part que es queda l'organització i la part que es queda el participant.

La resposta serà Z (Zero) quan cap de les fites a la vista correspongui amb el punt dibuixat al mapa. Els punts s'han de visitar i respondre per l'ordre especificat al circuit (punt 1, 2,...).

No es pot sortir de camins, a no ser que l'organització ho especifiqui clarament.

Cada resposta correcta val 1 punt. En cas de passar del temps màxim per la prova, es restarà 1 punt per cada unitat de 5 minuts de temps extra.

C. SPRINT-O

Funciona com un Pre-O, amb les úniques diferències:

- El temps màxim es calcula com a 1 minut per punt + 1 minut cada 30m de recorregut.
- No és obligatori que els desafiaments es responguin en l'ordre marcat al mapa
- Per cada punt només hi ha una fita visible, per tant les respostes són únicament A / Z
- La penalització per passar del temps màxim és d'1 punt per cada unitat de minut extra.

● Tolerància ZERO (*)

La tolerància per decidir si una fita està col·locada correctament al centre del cercle a l'element que coincideix amb la definició, serà de 4 metres per elements puntuals, i de 8 metres per elements lineals.

En cas de que la fita estigui a menys de 4 metres del punt exacte marcat al mapa, la resposta no podrà ser Z. L'organització no podrà "jugar" amb aquest concepte per plantejar desafiaments amb imprecisions expressives.

Com a conseqüència, als elements puntuals amb un diàmetre menor a 4 metres, no es tindrà en compte en quin costat de l'element està col·locada la fita per plantejar un desafiament.



- **Joc net**

Tractant-se d'una organització complexa, amb 3 competicions diferents, confiem en que els participants NO intercanviaran informació de qualsevol de les proves realitzades amb cap altre participant abans que aquest darrer l'hagi acabat.

No es permet la utilització de telèfons mòbils durant les proves, si no és en cas d'urgència.

Mètode de marcatge (*)

- **Per les proves de Pre-O i Sprint-O**

L'organització proporcionarà una targeta de control a cada prova, i una pinça manual al començament del Pre-O, que s'haurà de tornar al final de l'Sprint-O.

La targeta es presenta com una quadrícula amb tantes columnes com punts a respondre, i una fila per cada una de les respostes possibles (A, B, C, D, E, Z)

Aquesta quadrícula estarà duplicada, de tal manera que, en doblegar-se la targeta, les marques de les pinçades es vegin en totes dues quadrícules. En finalitzar la prova, una de les còpies se la quedarà l'organització, i l'altra restarà en possessió del participant, com a comprovant de les respostes donades.

- **Per la prova de Temp-O (*)**

L'organització proporcionarà una targeta de control que s'haurà de lliurar a totes les estacions de la prova, i on els responsables de cada estació apuntaran les respostes donades pel participant, i el temps total emprat.

El participant pot triar entre cantar les respostes en veu alta o assenyalar-les en una quadrícula que es trobarà sobre la taula, amb totes les respostes possibles.

També pot triar si vol que se li lliurin els mapes lligats o separats.

El nom de les fites A-F, d'esquerra a dreta, per anunciar la resposta triada, és:

(A) **ALFA**, (B) **BRAVO**, (C) **CHARLIE**, (D) **DELTA**, (E) **ECHO**, (F) **FOXTROT**

Si es tria la resposta Z, s'ha de dir pel nom **ZERO**

Qualsevol resposta diferent a aquestes, serà considerada com a resposta invàlida.



Inscripcions (*)

Pel lloc web de la FCOC: [inscripcions](https://inscripcions.orientacio.cat/indvtrail) FCOC (<https://inscripcions.orientacio.cat/indvtrail>)

- Temp-O: Categoria ELIT
- Pre-O: Categories ELIT, INICIACIO
- Sprint-O: Categories ELIT, INICIACIO

Es podrà fer inscripció a 1, 2 ó 3 (només ELIT) curses.

A més s'habiliten , a un preu més econòmic, **packs de 2 curses** (Pre-O + Sprint-O) i **packs de 3 curses** (Temp-O + Pre-O + Sprint-O).

Caldrà estar federat per inscriure's a la categoria ELIT.

PREUS	1 cursa	Pack 2 INI	Pack 2 ELIT	Pack 3 ELIT	Llicència de dia per NO FEDERATS
>= 21 anys	9€	16€	16€	25€	5€
< 21 anys	6€	10€	10€	16€	2,5€

- Data límit d'inscripcions: **dimecres 28/01 a les 23:59**
- **Només s'acceptaran inscrits el mateix dia si hi ha disponibilitat de mapes**

Hores de sortida (*)

Es publicaran hores de sortida per cada una de les modalitats.

Premis (*)

Tindran premis els 3 primers classificats de la Diada de Trail-O de Sabadell ELIT, i el primer classificat a la suma de les 2 curses d'INICIACIÓ.

Resultats

Es publicaran a la [pàgina web de la Unió Excursionista Sabadell](https://ues.cat/orientacio/):

<https://ues.cat/orientacio/>



Serveis (*)

- Donades les característiques d'aquesta competició, i d'acord amb el Reglament de Trail-O de la FCOC (punt 10.1.2 -**-), no es disposarà d'ambulància als Centres de Competició. En cas d'accident greu, s'avisarà al servei d'urgències (112). Sí que es disposarà de farmaciola i de personal mèdic per atendre petites ferides. Hi haurà també disponible un desfibril·lador.
- De la mateixa manera, tampoc s'habilitarà un espai per infants.
- Hi ha serveis públics al costat de cada Centre de Competició. El de la prova de Temp-O, però, només es podrà utilitzar un cop finalitzada la prova (el camí als serveis passa per la zona de competició)

-**-

10.1.2 *En cas que la prova es desenvolupi en un entorn urbà o un circuit que no presenti dificultats de mobilitat (pistes amples i en bon estat) i es trobi a la rodalia d'una zona urbana, es pot prescindir dels serveis d'una ambulància, i en el seu lloc tenir disponible una farmaciola amb personal preparat per tractar ferides i esquinços, i avisar als serveis d'urgències (112) en cas d'accident greu.*

INFORMACIÓ TÈCNICA

Notes del cartògraf

Tenim la sort de tenir tres ubicacions i mapes, que faciliten els tres tipus de modalitats de curses de TRAIL-ORIENTACIÓ. Els mapes s'han fet amb la normativa ISSprOM 2019-2 a escala 1:3000, per facilitar la lectura, amb equidistància de corbes de nivell de 2 m.

Tant en Temp-O com en Pre-O, els bancs i il·luminacions no estan cartografiats. A les files d'arbres que estan al costat dels camins, aquests estan distribuïts regularment. No tenen

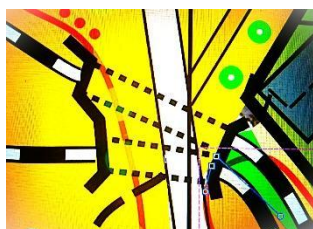


perquè coincidir amb el número d'arbres sobre el terreny, i no serveixen i no es fan servir de referència pels desafiaments.

- **Notes Temp-O:**

Estem en un entorn amb un trenet, que fa que la orografia sigui relativament plana i aprofitem els boscos i vegetacions que l'envolten. Vegetació típica de zona boscosa, clarianes i camp obert. Hi ha detalls de vegetació diferents, abundant tot el que són arbres (pins o roures), matolls i bardisses. No hi han elements de roca. Hi ha pocs camins. La ruta principal és molt curta i els punts d'observació es concentren en poc espai.

Els túnels de les vies del trenet estan indicats amb línia discontinua i les entrades i sortides amb mur impassable; mantenint la simbologia de la part superior per facilitar la lectura del mapa; pel mateix motiu no estan dibuixades les baranes de fusta.



Túnel del trenet

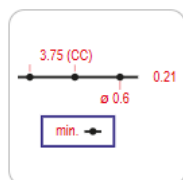
- **Notes Pre-O:**

Estem en un entorn d'un parc d'unes 20 hectàrees amb una zona oberta amb camins, talussos, boscos oberts i arbres, a part d'elements fets per l'home. Hi ha algun talús cartografiat que està per sota la mida mínima, però que serveix per tenir més opcions de desafiaments. A més, hi ha una zona amb bastants elements fets per l'home i un amfiteatre.

Tots els elements permeten fer desafiaments tant propers com a gran distancia i amb certes dificultats.

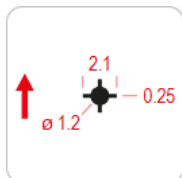
- **Notes Sprint-O:**

Aquí tenim un entorn de parc variat, hi han zones diferenciades amb elements per jugar els petits, els mitjans o els més grans. També elements per descansar i molt terreny obert per passejar. També s'han dibuixat els bancs llargs de ciment com murs de pedra (element 513.1), i els pals alts d'il·luminació com a torres grans (element 524) per tenir com a referències. Aquí els arbres estan individualitzats, excepte en els boscos o terrenys amb arbres dispersos. Aprofitem els elements tipus mur, escales, arbres o elements singulars pels desafiaments.





Element 513.1: mur passable



Element 524: torre alta

Notes del traçador (*)

El parc de Catalunya manté alguna de les característiques d'una zona de bosc, amb zones d'arbres dispersos, petits bosquets i poca abundància d'elements de terreny. Per tant, tindrem una majoria de punts en zones de vegetació, tant per la prova de Temp-O com per la de Pre-O.

A la part de Pre-O, i per tal d'oferir algun desafiament interessant, s'ha optat per utilitzar una zona amb un tram curt de pista que no està en condicions òptimes i té un desnivell moderat. Hi haurà algun membre de l'organització preparat per si algun participant necessita assistència per seguir el recorregut.

El parc de Can Gambús és encara menys rústic, i per les característiques del propi terreny -espai molt obert i amb gran visibilitat- els desafiaments no són complicats.

Tot i ser un format sprint, la prova de Can Gambús supera el temps màxim habitual d'aquest tipus de prova. Hem considerat que pagava la pena, donada la simplicitat del terreny, per poder aprofitar una zona més ampla de parc.

ATENCIÓ: Donat el gran nombre de camins i bifurcacions existents als mapes de Pre-O i Sprint-O, i la gran quantitat de vianants que circulen pels camins, en comptes de posar cintes al terra per marcar els passos prohibits, el recorregut estarà marcat al mapa amb una línia magenta discontinua que s'ha de seguir per avançar pels punts d'observació.

També us trobareu alguns punts d'observació amb el rètol "STOP". En aquests casos, no es pot avançar fins que no s'hagi marcat la resposta del/s desafiament/s que s'observen des d'aquest punt.

Equip organitzador



Relacions institucionals	Ricard Masferrer
Revisió cartogràfica	Jaume Miralles i Pau Comerma
Traçats	Mercè Miguel, Jaume Miralles i Pau Comerma
Inscripcions	Assumpció Térmens
Tresoreria	Montserrat Ginestí

Jurat tècnic (*)

Representant ELIT	☑ Andreu Espinosa
Representant OPEN	☑ Montse Buscart
Membre Comissió Trail-O FCOC	☑ Ignasi Esquerra

Col·laboren

