

# CURS DE TRAÇADORS

No oficial

Dissabte 19 de Febrer 2011, Tarragona

## Programa de formació interna Club Montsant Orientació



Per **Eduard Vizcaya**  
Vocal de Cartografia Montsant Orientació  
Cartògraf Nivell II i Traçador Nivell I FEDO  
Controlador FEDO en pràctiques

## Introducció

L'objectiu d'aquest curs formatiu es la capacitat d'una persona per traçar una cursa d'orientació amb qualitat òptima.

Aquest curs, està destinat a tota persona interessada sigui o no sòcia del Club Montsant Orientació. Aquells que no vau poder assistir al curs de traçadors de la FCOC (realitzat al 2010) també esteu convidats donat que molts dels aspectes tècnics es basen en ell. Comptem amb l'aprovació de que així sigui.

De manera especial va dirigit als socis del Club Montsant Orientació interessats en formar part de l'equip tècnic del mateix.

L'alumne rebrà la guia per traçar en les àmbits, modalitats i categories que determinen les distàncies, desnivells i tècnica de cadascun dels circuits a dissenyar:

- Curses a peu Sprint, Mitja Distància, Llarga i Ultrallarga.
- Àmbit de Copa Catalana, Escolars i Populars.
- Curses BTT-O Copa Catalana.
- Altres: entrenaments, Score, Rogaining i Raids.

## Continguts

Modalitat	Contingut
A peu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reglament traçats <b>Copa Catalana</b>: determinació de distàncies, desnivells i nivell tècnic segons categories i modalitats. Mitja, Llarga i Sprint. Agrupació adequada de categories en circuits. Exemples.</li><li>- Realitzar un traçat complet amb l'ordinador. Repartirem una modalitat per cada alumne: Mitja, Llarga o Sprint.</li><li>- Analitzar els traçats realitzats pels alumnes.</li></ul>
A peu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reglament traçats <b>Curses Escolars i Copa Tarragona</b>: determinació de distàncies, desnivells i nivell tècnic segons categories i modalitats. Mitja, Llarga. Agrupació adequada de categories en circuits. Exemples.</li><li>- Realitzar un traçat complet amb l'ordinador. Repartirem una modalitat per cada alumne:</li><li>- Mitja o Llarga.</li><li>- Analitzar els traçats realitzats pels alumnes.</li></ul>
En BTT	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reglament traçats <b>Curses BTT-O Copa Catalana</b>: determinació de distàncies, desnivells i nivell tècnic segons categories i modalitats. Sprint, Mitja i Llarga. Agrupació adequada de categories en circuits. Exemples.</li><li>- Realitzar un traçat complet amb l'ordinador. Repartirem una modalitat per cada alumne: Sprint, Mitja o Llarga.</li><li>- Analitzar els traçats realitzats pels alumnes.</li></ul>
Altres	<ul style="list-style-type: none"><li>- Curses populars/entrenaments/Score</li><li>- Realitzar un traçat complet amb l'ordinador guiat per l'instructor.</li><li>- Analitzar els traçats realitzats pels alumnes.</li></ul>
Maquetació	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elaboració amb l'ordinador.</li><li>- Exportació. Arxius imprimibles.</li></ul>

## Programa

Modalitat	Horari	Contingut
A peu	De 9h a 10h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentació</li> <li>- Cartografia bàsica.</li> <li>- Explicació del procés constructiu d'un traçat. Planificació Sortida i Arribada.</li> <li>- Descripció de controls. Ubicació dels controls.</li> </ul>
A peu	De 10h a 11:30h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Què determina la qualitat d'un traçat? Tant a Peu com en BTT-O.</li> <li>- Tasques del Traçador.</li> <li>- Aspectes qualitatius de la col.locació d'un control.</li> <li>- Treball de camp. Prebalissats.</li> </ul>
A peu Disseny i Maquetació	De 11:30h a 13:30h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificació del traçat.</li> <li>- Procediment.</li> <li>- Elaboració amb l'ordinador.</li> <li>- Realitzar un traçat de 5 controls amb l'ordinador.</li> <li>- Exportació. Arxius imprimibles.</li> </ul>
	De 13:30h a 15h	<b>DINAR/DESCANS</b>
A peu	De 15h a 17h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglament traçats <b>Copa Catalana = IOF = FEDO</b>: determinació de distàncies, desnivells i nivell tècnic segons categories i modalitats. Ultrallarga, Llarga, Mitja i Sprint. Agrupació adequada de categories en circuits. Exemples.</li> </ul>
A peu	De 17h a 18h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglament traçats <b>Curses Populars, Escolars i Copa Tarragona</b>: determinació de distàncies, desnivells i nivell tècnic segons categories i modalitats. Mitja, Llarga. Agrupació adequada de categories en circuits. Exemples.</li> </ul>
En BTT	De 18h a 19h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglament traçats <b>Curses BTT-O Copa Catalana</b>: determinació de distàncies, desnivells i nivell tècnic segons categories i modalitats. Sprint, Mitja i Llarga. Agrupació adequada de categories en circuits. Exemples.</li> </ul>
Altres	De 19h a 20h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curses populars/entrenaments/Score/Raids/Rogaining</li> <li>- Explicació del projecte a realitzar per l'alumne. Un traçat de llarga distància HE, H12, H14.</li> <li>- Cloenda.</li> </ul>

## Material de l'alumne

- Ordinador portàtil.
- Pendrive.
- Paper i llapis/bolígraf per prendre apunts, si s'escau.

**Data:** Dissabte 19 de Febrer 2011.

**Lloc:** Tarragona.

**Punt de trobada:** Plaça Imperial Tarraco, Tarragona, 8:30h del matí. Un cop allí ens desplaçarem en cotxe fins al barri de St Pere i St Pau.

## Inscripcions

Enviar un correu electrònic a [clubmontsant@tinet.org](mailto:clubmontsant@tinet.org) indicant Nom, Cognoms i condició de soci.

### Quota

SOCIS MONTSANT ORIENTACIÓ 25€

NO SOCIS 35€

\* **preu especial** de 15€ als que vulguin repetir el curs com a recordatori.

\* alta de soci Club Montsant Orientació 18€

### Inclou

- Material didàctic.

### No inclou

- Desplaçaments i mantenció de l'alumne.

\* indicar al correu electrònic si la preferència serà dinar menú o portar-ho de casa, si la majoria vol anar de restaurant buscarem un a bon preu.

Per confirmar la inscripció realitzar l'ingrés corresponent al nº de compte de La Caixa:

2100-7035-31-0200001315

Indicant al remitent **Nom i Cognoms** i al concepte "**CURSTRZ**".

