



MUNTANYA: ESPORT I AVENTURA

Santuari de la Quar (Berguedà)

11 de novembre de 2018

Itineraris: Serrat de Sant Isidre i santuari de la Quar

SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS)

www.santjust.org/seas

L'AVENTURA: COSA DE TOTS

Per començar, uns fragments del vers *Ulisses* del poeta romàntic britànic Alfred Tennyson (1809 – 1892):

(...) veniu, amics meus,
No és massa tard per cercar un nou món
(...) Malgrat molt ha passat, molt queda; i malgrat que
Ara no tenim la força d'antany que havia mogut terra i cel, però
som el que som;
Un tarannà de cors heroics,
Afeblit pel temps i el destí, però fort en voluntat
De lluitar, buscar i mai rendir-se.

Després de l'exaltació que provoquen aquests bells versos, aspiro que us engresqueu a participar en alguna activitat d'orientació a la muntanya, com les que practica la nostra conferenciant, la Mònica Samaranch: aventura a l'abast de tots, a l'abast de totes les edats. L'orientació té més a veure amb saber llegir els mapes i decidir la millor estratègia. No cal córrer, no. També hi ha activitats d'orientació urbanes. Permeteu-vos aquest pas fora de la zona de confort: descobrireu coses noves en vosaltres!

Què són les curses d'orientació?

Una cursa d'orientació és una activitat esportiva camp a través, contrarellotge i sense itinerari prefixat, on el participant ha de passar per uns controls senyalats en un mapa i amb l'ajuda d'una brúixola. La lectura del mapa permet saber les distàncies, els desnivells i els elements més destacats del terreny per on es passarà (roques, tallats, senders, camins, rius, edificacions, rases, vegetació, etc). Cada participant va sol (o en parella, segons el tipus d'activitat) i no guanya el més veloç sinó el que va segur per l'itinerari més idoni.

L'orientació és un esport que poden practicar tots els membres de la família. A totes les curses hi ha mapes i circuits de diferents nivells, des dels més senzills d'iniciació per als petits o els adults que comencen, fins als circuits més complicats per als experts, on l'ús de la brúixola és fonamental. D'aquesta forma tothom té un circuit a la seva mida.

Una cursa d'orientació es pot prendre com un agradable passeig en mig de la natura o com una activitat atlètica



Orientació en família: els infants han trobat una balisa.

competitiva. Les curses d'orientació estimulen el poder de concentració, la presa ràpida de decisions i la imaginació, ja que cal interpretar la informació que ofereix el mapa i contrastar-la amb la realitat que veiem a l'entorn, per saber on estem i cap on hem d'anar. L'orientació és un esport integral i complet en cos i ment.

L'elecció de ruta juntament amb el de navegació a través del terreny són l'essència de l'orientació, l'absència d'errades és més important que la rapidesa del corredor. Cal considerar la frondositat de la vegetació existent, els pendents, i les possibles barreres, intentant aprofitar algun tram de camí. El que compta és el temps final, però encara que no sigui el millor, sempre s'arriba al final amb satisfacció

Abans de començar

Cada participant rep un full amb una simbologia que indica la descripció dels elements a localitzat i una targeta de control on es marcaran els controls a mida que els vagi trobant.

En el moment de la sortida

El participant agafa el mapa on s'han assenyalat en color púrpura el punt de sortida (triangle), els controls a visitar (cercles) i el punt d'arribada (doble cercle). Els controls han d'estar situats just en el centre dels cercles. L'orientador ha de localitzar el triangle i dirigir-se cap el



Exemple de mapa per l'orientació.

primer control, escollint l'itinerari més ràpid i segur. En el mapa, els controls estan enllaçats entre si amb línies púrpura.

Sobre el terreny cada control es correspon a una fita o balisa, identificada amb un número. En funció de la categoria en què es participi, cada orientador buscarà unes fites diferents; és a dir, tindrà una disposició i numeració de controls diferents en el mapa.

Les fites o balises

La fita o balisa és una banderola de roba en forma de prisma triangular de 30 cm de costat, on cada cara està dividida en diagonal amb els colors blancs i taronges. Es col·loca junt a l'element del terreny que l'orientador ha de trobar, bé penjada o bé estacada al terra. Estan identificades amb el mateix número que el control que representen.

Les balises disposen d'una pinça manual que l'orientador ha d'utilitzar per marcar la casella que correspongui en la seva tarja de control. Cada pinça fa una marca diferent en la tarja de control.

Un cop arribats a un control, es verifica el número del control i es perfora la casella corresponent de la targeta de control amb la pinça que disposa la fita, i així amb tots els controls fins arribar a la meta.

Actualment s'utilitza un sistema de marcatge electrònic anomenat Sportident. En aquest cas no es disposa

de targeta si no d'un xip que es porta lligat al dit, i que cal introduir en la base electrònica que hi ha a la fita o balisa. El xip registra el número de les fites visitades i el temps que s'ha trigat en arribar-hi.

En finalitzar la cursa, es descarrega la informació del xip i s'obtenen moltes dades interessants, com els temps parcials, i permet fer diferents comparatives entre els corredors.

La simbologia

El full de descripció de controls o simbologia és la descripció exacte d'on està emplaçat el control, amb detalls de com és el element del terreny al qual hem col·locat la fita. Pot estar inclòs en el mapa o en un full petit a part.

El mapa d'orientació

Els mapes són l'element més important en les curses d'orientació. Estan fets específicament per a aquest esport, reproduint a escala reduïda del lloc on es practicarà l'orientació. Permeten conèixer les distàncies i els desnivells del terreny i són molt detallats: apareixen roques, tallats, línies elèctriques, senders, camins, diferents tipus de vegetació, tàlvecs, rases i clots. Solen anar acompanyats d'una llegenda que indica de manera resumida la simbologia que s'ha utilitzat per representar aquests elements. Per tal de representar acuradament tots els elements del terreny els mapes són dibuixats en cinc colors a escala preferentment de 1:15.000 o 1:10.000 (1 cm = 100 metres).

El significat de cada color es el següent:

- El color negre defineix els elements:
 - Amb característiques rocoses, com per exemple: cingles, marge de roques, roques, pedres grans, etc.
 - Amb característiques lineals, com camins, senders, línies elèctriques, etc.
 - Elements construïts per l'home: ruïnes, construccions, etc
- El marró indica les formes del terreny, com ara corves de nivell, petites depressions, monticles o turons, torrenteres i barrancs, talussos, etc. L'equidistància de les corbes de nivell normalment és de 5 m.
- El blau és utilitzat per indicar elements relacionats amb l'aigua, com per exemple, llacs, aiguamolls, rierols, fonts, forats d'aigua, rius, etc. Una línia de color negre al voltant d'un element d'aigua indica que no es pot creuar en condicions del temps habitual.
- El groc representa camps o zones obertes sense massa forestal. La densitat del groc determina com és d'oberta aquella zona: el groc llampant determinarà una zona d'herba baixa o gespa natural i el groc pàl·lid o clar una zona amb herba alta.
- El verd és utilitzat per indicar la vegetació que ralentitza el pas a l'orientador. L'enfosquiment del color verd significa una reducció de la penetrabilitat dins de l'àrea.
- El blanc representa el bosc, sense o amb poca vegetació herbàcia i arbustiva que impedeixi la cursa a través d'ell. Si hi ha alguna part del bosc per on no es pot córrer, llavors el color blanc no apareixerà.
- El púrpura o el vermell s'utilitza per marcar el circuit definit per l'organització de la cursa: la sortida, l'arribada, els cercles que representen les fites, les línies que els uneixen, etc. Aquests colors també s'utilitzen per determinar zones d'exclusió per diferents causes.

Podeu trobar més informació a www.orientacio.cat

La Mònica Samaranch ha seleccionat les següents activitats d'orientació per als socis de la SEAS:

Dissabte, 10 novembre

POPULAR-PEU - GIRONA EURO CITY RACE - Aligots

Diumenge, 11 novembre

POPULAR-PEU - GIRONA EURO CITY RACE - Aligots

Són dues curses semi-urbanes ideals per conèixer Girona i els seus voltants. No cal fer els dos dies. El dissabte es visiten més parcs (Fontajau, la Devesa, Puig d'en Roca i Ribes del Ter) i el diumenge és més urbana (barri vell, Sant Daniel, les Pedreres ...) <https://www.aligots.cat/es/girona-city-race/>

Diumenge, 18 novembre

POPULAR-PEU - rogaine popular urbana i solidària - Badalona (zona urbana)

Dissabte, 24 novembre

CCROGAINE - Serra Cavallera - 8h - Aligots Cursa per equips a Pardines (peu del Taga) amb opció popular de 4h.

Diumenge, 2 desembre

CCPEU - CAMPCAT (Esprint) - Lliga Catalana - TOSSA DE MAR - FARRA-O. Les curses sprint són ràpides, amb predomini de zona urbana. Habitualment hi ha dos mànegues (matí i tarda) i es complementen amb algun circuit popular per iniciar-se.

Dissabte, 8 desembre

POPULAR- ROGAINE-2a LA GOLA O-FREE-OROS - Cursa per equips ideal per iniciar-se, a prop de Barcelona i de caire popular.

Dissabte, 15 desembre

FESTA FINAL FCOC - Sabadell-O - cursa popular a Sabadell

Diumenge, 16 desembre

POPULAR-PEU - XII Cursa per LA MARATÓ de TV3. XXIX DE SAN - Cursa popular per recollir diners per la Marató de TV3.

Les activitats populars són les més adients per iniciar-se. Ànims i a provar-ho!

Manu Llabrés

SEAS, novembre 2018

Les excursions

Les dues van al santuari de la Quar (Berguedà)

Els itineraris recorren un paisatge de destacades seralades constituïdes majorment per conglomerats amb pinedes de pi roig.



La Portella i serra de Catllaràs des de Sant Isidre.

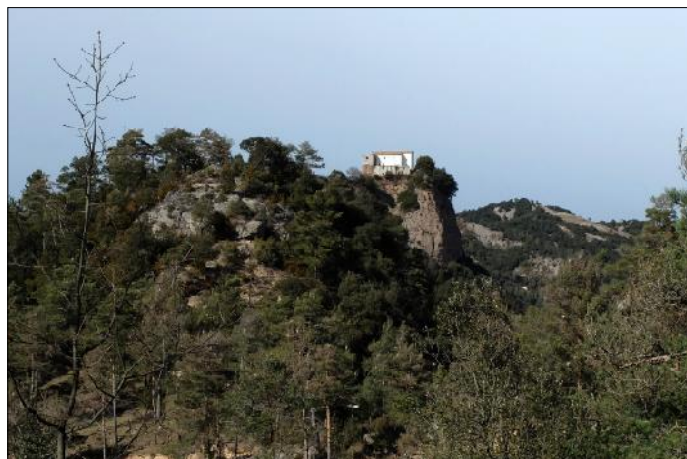
Els cims de Sant Isidre i del santuari de la Quar són uns excel·lents miradors dels serrats que formen els Prepirineus al Berguedà.

L'excursió llarga passa pel monestir de la Portella i pel santuari de la Quar, i és una excursió de 14 km amb un horari aproximat de 5 h. S'inicia a Sant Maurici (865) pujant a Sant Isidre (1.117) i davallant tot seguit fins al monestir de la Portella (790) per pujar novament fins al santuari de la Quar (1.062). Finalment retorna ja en baixada i planer al punt d'origen situat a Sant Maurici.

L'excursió curta és d'uns 11 km i d'unes 4 h aproximadament. Fa el mateix recorregut anterior fins a Sant Isidre, a partir d'on davalla fins al coll de la Creu de Jovell (936) i puja al santuari de la Quar (1.062) des d'on pren el mateix camí de tornada de la llarga fins a Sant Maurici.



Sant Pere de la Portella.



Santuari de la Quar.