

BUTLLETÍ FINAL CURSA DE L'ANOIA

**DOS DIES DE L'ANOIA
TROFEU CARLES LLADÓ
XXXVII CURSA DE L'ANOIA
Carme i Vilanova del Camí
29 i 30 de novembre del 2025**

Dissabte 29 de novembre

Copa Catalana Mitja distància (Carme)

Copa Catalana Esprint (Carme)

Diumenge 30 de novembre

Copa Catalana Llarga distància (Vilanova del Camí)



INTRODUCCIÓ

El cap de setmana del 29 i 30 de novembre celebrarem, als municipis de Carme i Vilanova del Camí, una nova edició de la Cursa de l'Anoia: la trenta-setena.

Enguany, la combinació de les tres proves puntuarà per al **Trofeu Carles Lladó** i inclourà una cursa de mitja distància, una prova esprint i, diumenge, una prova de llarga distància. Totes les proves, a part de ser de Copa Catalana, oferiran també un circuit popular i, el diumenge, acollirem el **Campionat Escolar de l'Anoia**.

Per commemorar aquesta edició —37 anys ininterromputs de curses d'orientació a l'Anoia— presentarem tres mapes nous, cartografiats durant la primera meitat d'aquest any.

PROGRAMA

Copa Catalana mitja distància

29.11.25 (MATÍ)

- 9.00 Obertura centre competició
- 9:30 / 10:00 / 10:30 Xerrades no iniciats al centre de competició
- 10.00 Primeres sortides mitja distància
- 13.30 Tancament de la meta

29.11.25 (TARDA)

Copa Catalana d'Esprint

- 14.30. Obertura centre competició.
- 15.30 Primera sortida de la cursa esprint
- Tancament de meta 50' després de l'última sortida

30.11.25

Copa Catalana de llarga distància

- 8.30 Obertura centre competició.
- 9:15 / 10:45 / 10:15 Xerrades no iniciats i escolars al centre de competició
- 9.30 Primera sortida de la cursa de llarga distància
- 11.30 Tancament sortides de la llarga distància
- 13.30 Entrega de premis
- 14.00h Tancament de meta

LOCALITZACIONS:

Dissabte 29.11.25

La competició tindrà lloc al municipi de Carme, a la zona esportiva, just al costat de la piscina i del camp de futbol. L'aparcament serà als carrers adjacents a la zona de competició; cal respectar la sortida de cotxes de les cases del municipi. Hi haurà aparcament específic per autocaravanes.

Enllaç de localització DISSABTE: [AQUÍ](#)

Diumenge 30.11.25

La competició tindrà lloc al Parc Fluvial de Vilanova del Camí (a la zona esportiva de Can Titó). Els voltants de la zona esportiva disposen de diferents espais d'aparcament. Enllaç localització DIUMENGE: [AQUÍ](#)

CATEGORIES:

Les oficials establertes pel [reglament de competició FCOC O-peu 2025](#)

CATEGORIES OFICIALS:

H/D 10, H/D 12, H/D 14, H/D 16, H/D 18, H/D 20, H/D 21 A, H/D 21E, H/D 35, H/D 40, H/D 45, H/D 50, H/D 55, H/D 60, H/D 65, H/D +70 MÀSTER

CURSES POPULARS:

S'organitzaran curses populars en les tres proves.

INICIACIÓ ADULTS

INICIACIÓ NENS/ES

CORREXIC: Mitja distància

ENCINTAT. Prova de llarga distància.

CAMPIONAT ANOIA ESCOLAR (30.11.25)

Només hi podran prendre part l'alumnat en edat escolar escolaritzat a la comarca de l'Anoia. Les inscripcions es faran a través de [ceanoia.cat](#)

INSCRIPCIONS I PREUS:

Les inscripcions es faran a través de la pàgina web del COC. [ENLLAÇ INSCRIPCIONS](#)

La data límit amb descompte (Tram 1) és el **divendres 21 de novembre**. A partir d'aquesta data, no es podran fer més inscripcions en línia.

Les inscripcions posteriors s'hauran de formalitzar el mateix dia de la cursa, segons la disponibilitat de mapes, i abonant un recàrrec de 5 € al centre de competició.

Els preus de les curses seran els establerts per la FCOC per a la Copa Catalana 2025:

INSCRIPCIONS PREU MITJA DISTÀNCIA	Lloguer Xip	Preu inscripció	Descompte federat	Descompte TRAM 1
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, +70 (Màster)	5,00 €	24,00 €	-5,00 €	-5,00 €
HD12, HD14, HD16, HD18	5,00 €	14,00 €	-2,00 €	-5,00 €
HD10	5,00 €	13,00 €	-2,00 €	-5,00 €
INI-Adults	0,00 €	19,00 €	-5,00 €	-5,00 €
INI-Nens	0,00 €	13,00 €	-2,00 €	-5,00 €
INSCRIPCIONS PREU ESPRINT	Lloguer Xip	Preu inscripció	Descompte federat	Descompte TRAM 1
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, +70 (Màster)	5,00 €	18,00 €	-5,00 €	-5,00 €
HD12, HD14, HD16, HD18	5,00 €	12,00 €	-2,00 €	-5,00 €
HD10	5,00 €	12,00 €	-2,00 €	-5,00 €
INI-Adults	0,00 €	18,00 €	-5,00 €	-5,00 €
INI-Nens	0,00 €	12,00 €	-2,00 €	-5,00 €

INSCRIPCIONS LLARGA DISTÀNCIA	Lloguer Xip	Preu inscripció	Descompte federat	Descompte TRAM 1
HD20, HD21A, HD21E, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, +70 (Màster)	5,00 €	24,00 €	-5,00 €	-5,00 €
HD12, HD14, HD16, HD18	5,00 €	14,00 €	-2,00 €	-5,00 €
HD10	5,00 €	13,00 €	-2,00 €	-5,00 €
Iniciació Adult	0,00 €	19,00 €	-5,00 €	-5,00 €
Iniciació Nens	5,00 €	13,00 €	-2,00 €	-5,00 €

A TENIR EN COMPTE:

- **Categories OFICIALS:** si es participa en les TRES curses, el descompte serà de **2 €**.
- **Categories d'iniciació:** la llicència és de dia. Això vol dir que la mateixa llicència servirà per a les dues curses de dissabte, però caldrà tramitar-ne una de nova per a la cursa de diumenge.

Llicència federativa:

- Tots els corredors de qualsevol categoria han d'estar en possessió de la llicència federativa FCOC en vigor.
- Si el participant no disposa de llicència federativa, haurà de tramitar una llicència temporal de dia, que inclou assegurança temporal i la part proporcional de l'aportació federativa.
- Els participants amb llicència temporal poden córrer a qualsevol categoria excepte H21E i D21E, i en cap cas puntuar en els rànquings FCOC.

DORSALS:

No hi haurà dorsals en cap de les proves.

SISTEMA DE CRONOMETRATGE:

El sistema electrònic de cronometratge serà amb SPORTIDENT.

- Els participants que no disposin de targeta electrònica hauran de reservar-ne una en el moment de fer la inscripció.
- Categories oficials: cost de lloguer del xip: 5 €.
- Categories iniciació: lloguer gratuït.

El dia de la cursa, les persones que hagin reservat la targeta SPORTIDENT hauran de passar per la taula d'inscripcions per recollir-la.

- Caldrà deixar el DNI o bé una fiança de 50 €, que es retornarà íntegrament en finalitzar la cursa i retornar la targeta SPORTIDENT.

Hi haurà activada l'opció AIR.

SERVEIS:

- **Avituallament:** a l'arribada hi haurà aigua i sòlids. Porteu got!
- **WC:** disponibles al centre de competició tots dos dies.
- **Dutxes:** previsiblement hi haurà servei dissabte; diumenge no.
- **Atenció als infants:** servei disponible mentre mares i pares participen en la cursa, tant dissabte al matí com diumenge al matí. En la prova esprint NO n'hi haurà.
- **Assistència sanitària:** ambulància present tots dos dies.

RESTAURACIÓ:

El municipi de Carme té tres bars/restaurants on poder fer un àpat dissabte.

[Restaurant Marcet.](#)

[Bar Pubill.](#)

[Bar la Cantonada.](#)

APARCAMENT:

Dissabte: L'aparcament serà als carrers adjacents a la zona de competició; cal respectar la sortida de cotxes de les cases del municipi. Hi haurà aparcament específic per autocaravanes des del divendres 28 a la tarda fins al diumenge matí.

Enllaç de localització DISSABTE: [AQUÍ](#)

Diumenge: Els voltants de la zona esportiva disposen de diferents espais d'aparcament.

Enllaç localització DIUMENGE: [AQUÍ](#)

ALLOTJAMENT I PERNOCTACIÓ:

Autocaravanes

L'Ajuntament de Carme ha habilitat una zona per a autocaravanes, disponible tant divendres com dissabte a la nit.

La localització d'aquest espai és la següent: [AQUÍ](#)

Des de l'organització no recomanem dormir a la zona del Parc Fluvial de Vilanova del Camí dissabte a la nit.

Allotjaments:

Allotjaments propers a la zona de cursa.

La Pobla de Claramunt: <https://anoiaturisme.cat/guia-dormir/?ci=Pobla-Claramunt>

Igualada: <https://anoiaturisme.cat/guia-dormir/?ci=Igualada>

PREMIS:

Hi haurà premis pel primer classificat/da en la suma de les puntuacions obtingudes en les tres curses, en les categories oficials, corresponents *al Trofeu Carles Lladó - Dos dies de l'Anoia*.

En categoria D/H èlit el podi serà als tres primers classificats.

Les categories oficials del *Campionat de l'Anoia Escolar* (diumenge) també comptaran amb el seu reconeixement corresponent.

SORTEIG:

Diumenge, en finalitzar l'entrega de premis (13.45 h), es farà un **petit sorteig** gràcies als nostres col·laboradors.

COL·LABORADORS:



Ajuntament
de Carme



Ajuntament de
Vilanova del Camí



FUNDACIÓ AMETLLER ORIGEN



BONPREU ESCLAT



PUNTO BLANCO



STEADTLER



STAEDTLER

SANMY BEGUDES REFRESCANTS



SER&ÒS SPORTSWEAR



CONSUM COOPERATIVA



BON ÀREA

bonÀrea

INFORMACIÓ TÈCNICA

REGLAMENT:

Per a totes dues curses s'aplicarà el reglament vigent de competició de la FCOC per a l'any 2025. El podeu consultar al següent enllaç: [Especificacions anuals Copa Catalana 2025.](#)

EQUIP TÈCNIC:

Director dels Dos Dies Anoia: Roger Solé

Responsable tècnic Dos dies Anoia: Quim Vich

Responsable mitja distància: Quim Solé.

Responsable prova esprint: Roger Solé.

Responsable llarga distància: Quim Vich

Responsable Campionat Escolar Anoia: Roger Solé

Cartògrafs: Mario Vidal (mitja i llarga). Quim Vich (esprint).

Traçats mitja distància: Quim Vich

Traçats cursa esprint: Quim Vich

Traçats llarga distància: Quim Vich

Responsable sportident: Jaume Miralles.

Responsable inscripcions: Begoña Almor

Responsable fites: Thomas Wilson

Web: Jordi Deu.

Cap de sortides mitja: David Veleda

Cap de sortides esprint: David Veleda

Cap de sortides llarga distància: Mar Serra -

Cap sortides Escolar Anoia: Roger Solé

Responsable arribades: Xavier de Cabo

Logística: Quim Solé

Permisos i documentació: Toni Solé

Avituallament, intendència i col·laboradors: Toni Solé

JURAT TÈCNIC:

Controlador FCOC: Carlos de Manuel

Corredor/a categoria elit: Pol Ràfols

Corredor/a categoria oficial: Montse Buscart

Representant del club: Quim Solé

MITJA DISTÀNCIA

MAPA I NOTES TRAÇADOR:

La cursa de mitja distància es disputarà en el nou mapa de Carme (primavera 2025 - Mario Vidal), als boscos de la **Solana de Cal Guineu**. Aquest mapa, situat al costat de la carretera d'accés al municipi, és ideal per a aquesta modalitat gràcies a la gran quantitat de detalls que presenta.

El traçat de la Copa Catalana de Mitja Distància està pensat per ser un repte constant: girs, canvis de direcció i eleccions de ruta que obligaran els participants a mantenir la màxima concentració i a "trencar-se el cap" per no perdre ni un segon.

La cursa començarà en una zona de bosc amb desnivells variats i nombrosos detalls de corba de nivell, on el sotabosc dificultarà la visibilitat i la navegació. La segona part portarà els corredors cap al poble de Carme: una tornada aparentment senzilla, però on qualsevol pèrdua de concentració es pagarà cara, ja que fins al final el bosc amaga racons exigents i tècnics.

No estar permès creuar els camps de conreu en aquesta prova. A la part EST del mapa hi ha un filat de vaques. No el podeu passar.

(novetat) **CANVI DE MAPA:** Les categories H21E - D21E - H18- D18 - D20 - H20 - H35 - H40 - H45 tindran canvi de mapa. Les dues parts estaran en la mateixa cara del mapa.

TEMPS MÀXIM: 90 MINUTS

SORTIDA

- No hi haurà presortida.
- **SORTIDA 1:** per a les categories **H/D10, H/D12, D14, D16, D21A, D45, D50, H/D55, H/D60, H/D65, H/D70** i iniciació adults i nens.
 - Es troba a una **distància d'1,5 km** amb 25m de desnivell del centre de competició.
 - Calculeu un **temps aproximat de 15 minuts** per arribar-hi.

-
- **SORTIDA 2: per a la resta de categories.**
 - Es troba a una **distància de 2,3 km** i uns 40m de desnivell del centre de competició.
 - Calculeu un **temps aproximat de 25 minuts** per arribar-hi.

DISTÀNCIES I DESNIVELLS:

CATEGORIA	DISTÀNCIA	DESNIVELL	FITES	ESCALA
D10	1100	25	7	1:7500
D12	1300	30	8	1:7500
D14	1700	45	9	1:7500
D16	1900	50	12	1:10000
D18	3800	175	14	1:10000
D20	4000	155	16	1:10000
D21A	1900	50	12	1:10000
D21E	4000	155	16	1:10000
D35	3000	130	13	1:10000
D40	3000	130	13	1:10000
D45	2000	65	12	1:10000
D50	2000	65	12	1:10000
D55	1700	50	9	1:7500
D60	1700	50	9	1:7500
D65	1300	25	7	1:7500
H10	1100	25	7	1:7500
H12	1500	35	9	1:7500
H14	2500	110	10	1:7500
H16	3400	145	14	1:10000
H18	3800	175	14	1:10000

H20	4600	195	20	1:10000
H21A	3400	145	14	1:10000
H21E	4600	195	20	1:10000
H35	4000	155	16	1:10000
H40	4000	155	16	1:10000
H45	3800	175	14	1:10000
H50	3000	130	13	1:10000
H55	2000	65	12	1:10000
H60	1900	50	12	1:10000
H65	1900	50	12	1:10000
MÀSTERS 70	1300	25	7	1:7500
INICIACIÓ NENS	1100	25	7	1:7500
INICIACIÓ ADULTS	1900	50	12	1:10000

PROVA ESPRINT

NOTES CARTÒGRAF I TRAÇADOR:

L'esprint es disputarà al **poble de Carme** (estiu 2025 - Quim Vich) i promet ser una prova tan ràpida com emocionant. Tindrà tots els ingredients d'un bon esprint: espectacle, velocitat i eleccions de ruta decisives.

El recorregut transcorre pel nucli antic de Carme, amb trams on cada decisió pot fer guanyar o perdre segons, i on no tots els carrerons porten allà on voldries.

Carme es caracteritza, per tenir pocs desnivells, tot i que als extrems hi ha zones amb pendent. El terra és bàsicament asfaltat, amb alguns trams de parc de terra i espais oberts que trencaran el ritme i posaran un punt més de dificultat a la cursa.

TEMPS MÀXIM: 50 MINUTS

(**novetat**) **CANVI DE MAPA:** Les categories H21E - D21E - H18 - D20 - H20 tindran canvi de mapa. A cada banda del full hi haurà una part.

PERILLS:

Els carrers NO estaran tallats al trànsit, tot i que al poble hi circula molt poc trànsit en general.

L'única excepció és el carrer central (Av. Catalunya), que hauran de travessar únicament les categories a partir de H/D16.

Hi haurà personal de cursa i senyalització per als conductors a l'inici i al final del carrer, però cal **extremar les precaucions** en el moment de travessar-lo.

SORTIDA:

- No hi haurà presortida
- La sortida és just al costat del centre de competició.

DISTÀNCIES I DESNIVELLS:

CATEGORIA	DISTÀNCIA	DESNIVELL	FITES	ESCALA
D10	900	5	11	1:3000
D12	1200	10	11	1:3000
D14	1400	10	12	1:3000
D16	1800	30	13	1:4000
D18	2200	40	14	1:4000
D20	2700	30	15	1:4000
D21A	1800	30	13	1:4000
D21E	2700	30	15	1:4000
D35	2200	40	14	1:4000
D40	2000	35	16	1:4000
D45	1800	30	13	1:4000
D50	1600	20	14	1:4000
D55	1600	20	14	1:4000
D60	1200	10	11	1:3000
D65	1200	10	11	1:3000
H10	900	5	11	1:3000
H12	1200	10	11	1:3000
H14	1400	10	12	1:3000
H16	2200	40	14	1:4000
H18	2700	30	15	1:4000
H20	3100	50	19	1:4000
H21A	2000	35	16	1:4000
H21E	3100	50	19	1:4000
H35	2700	30	15	1:4000
H40	2700	30	15	1:4000

H45	2200	40	14	1:4000
H50	2000	35	16	1:4000
H55	1800	30	13	1:4000
H60	1400	10	12	1:3000
H65	1200	10	11	1:3000
MASTER 70	900	5	11	1:3000
INICIACIÓ NENS	900	5	11	1:3000
INICIACIÓ ADULTS	1800	30	13	1:4000

LLARGA DISTÀNCIA

MAPA I NOTES TRAÇADOR:

La prova de llarga distància es disputarà en el **mapa dels Dipòsits de Vilanova** (primavera 2025- Mario Vidal), caracteritzat pel seu pendent orientat a cara nord i per una extensa massa de pi blanc on pasturen ramats d'ovelles. Aquest fet fa que el bosc sigui molt més net que els dels voltants i permeti una navegació fluida amb el mapa.

Els traçats de la llarga Distància seran exigents en la majoria de categories: zones amb desnivell marcat, trams llargs on l'elecció de ruta i la navegació seran determinants, i altres sectors de microrelleu on la lectura precisa marcarà la diferència.

Els orientadors es trobaran amb una cursa dinàmica, on la manera d'orientar anirà canviant segons la zona. Caldrà adaptar constantment les decisions al terreny, sabent quan toca reduir el ritme i quan és possible córrer amb confiança.

(novetat) CANVI DE MAPA: Les categories H21E - D21E - D20 - H35 - H40 tindran canvi de mapa. A cada banda del full hi haurà una part.

AVITUALLAMENTS: Hi ha tres avituallaments distribuïts al mapa. Totes les categories passen com a mínim pel costat d'un d'aquests avituallaments.

TEMPS MÀXIM: 180 MINUTS

SORTIDA:

La **sortida per a totes les categories** es troba a una **distància de 2 km i +100m de desnivell** del centre de competició.

Calculeu un **temps aproximat de 25 minuts** per arribar-hi.

Per a la **categoria MÀSTER 70** hi haurà **servei de transport** fins a la sortida. Ho haureu de demanar a la taula d'incidències.

DISTÀNCIES I DESNIVELLS:

CATEGORIA	DISTÀNCIA	DESNIVELL	FITES	ESCALA
D10	2200	35	7	1:10000
D12	2400	50	10	1:10000
D14	3400	90	12	1:10000
D16	4500	160	11	1:10000
D18	6700	295	16	1:15000
D20	6700	295	16	1:15000
D21A	4500	160	11	1:10000
D21E	7300	345	19	1:15000
D35	5800	240	19	1:15000
D40	5800	240	19	1:15000
D45	4900	190	13	1:10000
D50	4900	190	13	1:10000
D55	3100	55	10	1:10000
D60	3100	55	10	1:10000
D65	2400	50	10	1:10000
H10	2200	35	7	1:10000
H12	2800	70	11	1:10000
H14	5500	285	17	1:10000
H16	6300	290	18	1:10000
H18	6700	295	16	1:15000
H20	7300	345	19	1:15000
H21A	6300	290	18	1:10000
H21E	9000	395	22	1:15000
H35	7300	345	19	1:15000
H40	7300	345	19	1:15000

H45	6700	295	16	1:15000
H50	5800	240	19	1:15000
H55	4900	190	13	1:10000
H60	4500	160	11	1:10000
H65	4500	160	11	1:10000
MASTER 70	2100	35	9	1:10000
INICIACIÓ NENS	1500	15	8	1:10000
INICIACIÓ ADULTS	3400	90	12	1:10000