

Prova puntuable Copa de España de Rollerski

7ª Puigcerdà Rollers

Campionat de Catalunya i prova FIS

Alp (Cerdanya) Girona



FCEH



INFORMACIÓ

Els **Campionats de Catalunya Distància FIS – 7^a Puigcerdà Rollers** se celebraran en Alp (La Cerdanya) província de Girona en **tècnica clàssica**.

Proba **puntuable para la Copa de España de Esquí de Fondo y Campionats de Catalunya** de la modalitat de distància.

Durant el mateix cap de setmana, el dissabte al matí es celebraran, els **Campionats de Catalunya de esprint a Puigcerdà** en tècnica lliure. Aquesta prova està oberta a tots els corredors i corredores que vulguin participar de qualsevol FFAA.

Competicions puntuables per a la Copa España de Rollers

Lloc: Alp (Girona).

Data: 12 (entrenaments - carretera oberta) i 13 de novembre de 2023.

Organitza

Real Federació Española de Deportes de Invierno.

Federació Catalana d'Esports d'Hivern

Club Esqui Puigcerdà (PEC)

DADES TÈCNIQUES

- **Director de la competició:** a determinar
- **Delegat Tècnic FIS:** Manuel Ruiz
- **Delegat Tècnic RFEDI:** a determinar
- **Cronometratge y secretaria tècnica:** Rafel Comellas

Prova puntuable COPA ESPAÑA I CAMPIONAT DE CATALUNYA de Distància Tècnica Clàssica FIS

- **Distàncies i modalitat**
 - o Absolutes (U18 a Màster): **8.5Km tècnica clàssica**
 - o U16 y U14: **5Km tècnica clàssica**
 - o U12 y U10: **2Km tècnica clàssica**

- **Absolutes**
 - o **Zona d'escalfament:** En la mateixa carretera, a la zona de sortida.
 - o Sortida en massa, des d'Alp, a partir de les **9:00 hores, primer dones i després homes.**

- **Categories U14 a U16**
 - o **Zona d'escalfament:** A la mateixa carretera, a les zones pròximes a la sortida.
 - o Sortida en Massa a les **9:45 hores, primer dones i després homes.**

- **Categories U12 y U10**
 - o **Zona d'escalfament:** Al pàrquing de Masella
 - o Sortida en massa des de Rotonda Masella **a partir de les 10:15 hores.**

- **Meta:** Pàrquing de la Pia, Masella (Alp)

Categories, classificacions i premis

Categories i classificacions:

- Absoluta: Totes les categories des de: màster 2 a U-18, ambdues incloses.
- Màster 2 (M2): nascuts en 1975 i anteriors.
- Màster 1 (M1): nascuts entre 1985 a 1975.
- Sènior (SNR): nascuts en 2004 i anteriors.
- U20: nascuts en 2005 i 2006.
- U18: nascuts en 2007 i 2008.
- U16: nascuts en 2009 i 2010.
- U14: nascuts en 2011 i 2012.
- U12: nascuts en 2013 i 2014.
- U10: nascuts en 2015 i 2016.

PREMIS

Prova FIS

Tres primers classificats, categories masculina i femenina

- Es farà entrega de **Medalla de campió/campiona de Catalunya** segons els criteris de participació descrits al Reglamento General d'Esquí de Fons.
- Als esportistes de les categories U12 i U10 rebran una **medalla o obsequi commemoratiu** de la seva participació.

Campionat de Catalunya Distància (Diumenge 13 octubre)

Tres primers classificats, a les següents categories, masculina i femenina:

- Máster, Sènior, U20, U18, U16, U14

Es farà entrega de las **Medalles de Campió/a de Catalunya**.

Els Esportistes de les categories U12 i U10 rebran **un obsequi commemoratiu** de la seva participació.

Els premis del campionat s'atorgaran el mateix diumenge al finalitzar la competició al mateix pàrquing de la Pia.

INSCRIPCIÓ COPA DE ESPAÑA

- Categories absolutes (U18 a màster): 25€.
- U14 i U16: 15€.
- U10 i U12: 10€.

Es formalitzaran a través de l'Àrea Privada dels Clubs de la plataforma Squad.

El termini de la inscripció es tancarà a les 11:30 hores del dimecres 9 d'octubre.

**Pagament conjunt per club al compte de la FCEH ES08 2100 2890 4702 0005
4549**

La pèrdua o no entrega de algun dorsal al finalitzar la competició es carregarà a la federació autonòmica responsable de la inscripció la quantitat de 60,00€ per dorsal, que hauran d'abonar abans del dimecres següent a la finalització de la competició.

REGLAMENT

Segons Reglaments FIS, RFEDI i FCEH vigents el dia de la competició.

MATERIAL

Es recorda la reglamentació de rollerski d'acord la reglamentació FCEH i Reglamento General de Fondo RFEDI 2024-25.

La reglamentació es basa en l'article 396.2 Competition Equipment (IRC Cross Country), sent aquesta d'obligatori compliment per a les competicions FIS i RFEDI. A destacar:

- El diàmetre de la roda no pot excedir en cap cas els 100mm.
- La distància entre eixos no pot ser menor a 530mm.
- En competicions de tècnica clàssica hauran de competir amb rollerskis amb rodes d'entrenament (cautxú - sintètic/natural - o uretà). En competicions de clàssic, almenys una de les dues rodes de cada rollerski hauran de tenir sistema antiretorn i no estarà permès l'ús de rollerskis amb tres rodes. No estan permeses les rodes de competició "PU (polí- uretà)" en cap caso.
- S'hauran de fer servir bastons aptes per a la pràctica d'esquí de fons, **aquests, han d'estar previstos en el seu extrem inferior, de la protecció de seguretat en material plàstic amb un diàmetre no inferior 30mm. Aquestes proteccions hauran d'estar col·locades a no més de 45mm per sobre la sortida de la punta metàl·lica.**

- S'utilitzarà casc (DIN EN1078 o equivalent), ulleres i guants durant els entrenaments oficials i competició. Amb l'excepció de competicions de sortides massives, en condicions climàtiques particulars o mala visibilitat, el jurat de competició podrà decidir que l'ús de protecció per als ulls sigui opcional.
- Les botes hauran d'estar fixades al rollerski mitjançant una fixació apta per a la pràctica de l'esquí de fons.
- Es potestat del organitzador subministrar el rollerski de las mateixes característiques i prestacions per a que tots competeixin amb les mateixes condicions. En el cas de que l'organitzador no subministri el material, se seguirà l'article 396.2.10 del RIS. Per a germanitzar condicions de seguretat i equitat, el CO i el jurat podran limitar els paràmetres tècnics de l'equipament de competició comunicant-lo amb antelació al programa.
- Es permetrà la reparació o canvi del rollerski durant la prova, però això tindrà que realitzar-lo el mateix corredor i sense ajuda de una altre persona. L'ajuda d'una persona només s'haurà de resumir a acostar el rollerski de recanvi o eines a fer servir pel corredor.

Rodes:

- Per a totes les categories, en competicions de tècnica clàssica hauran de competir amb rollerskis amb rodes de entrenament (cautxú - sintètic/natural - o uretà). En competicions de clàssic, al menys una de les dues rodes de cada rollerski hauran de tenir sistema anti retorn i no estarà permès l'ús de rollerskis amb tres rodes (amb excepció per a esport adaptat). No estaran permeses les rodes de competició "PU (poliuretà)" en cap cas cas.

PROGRAMA COPA DE ESPAÑA DE DISTÀNCIA

Dissabte 12

Entrenaments oficials i reconeixement de circuit (carretera oberta al trànsit)

19:00 hores Reunió de Caps d'Equip i entrega de dorsals.

Seu: Museu Ceretà

Només podrà assistir 1 representant por FFAA i 1 por club.

Diumenge 13

Alp (Cerdanya).

Copa de España Distancia tècnica clàssica FIS i RFEDI

9:00 h. Sortida del primer corredor absoluta. PK 18+000

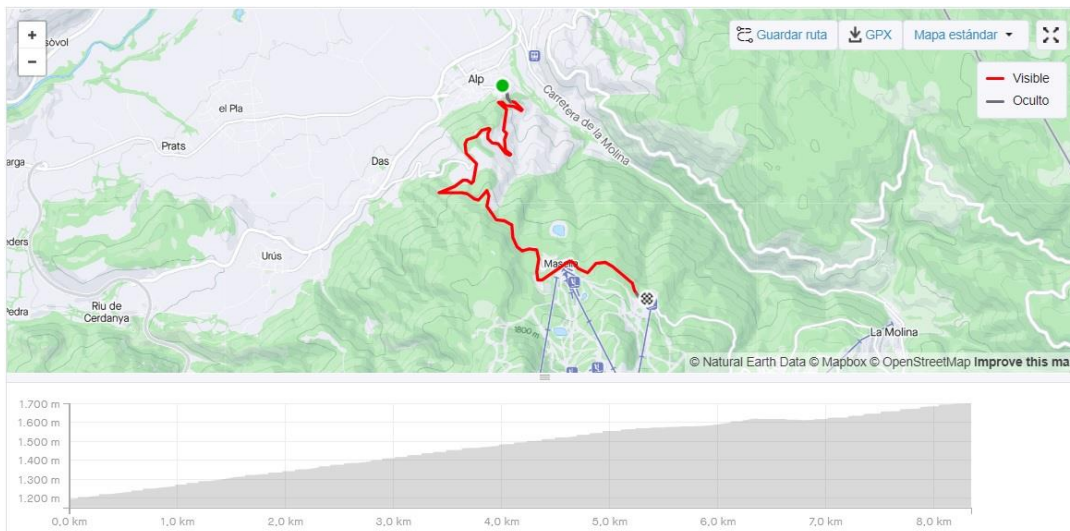
9:45 h. Sortida del primer corredor U16. PK 15+000

10:15 h Sortida en massa U12 i U10. Masella (rotonda trineus)

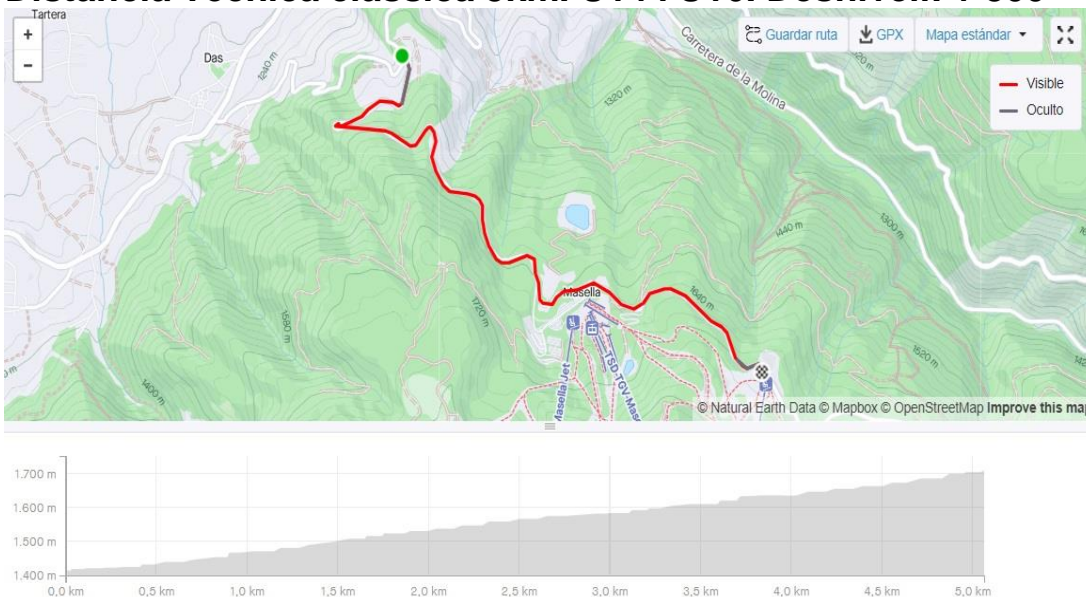
13:00h Entrega de premis al pàrquing de la Pia

CIRCUITS DISTÀNCIA: VEURE ANNEX.

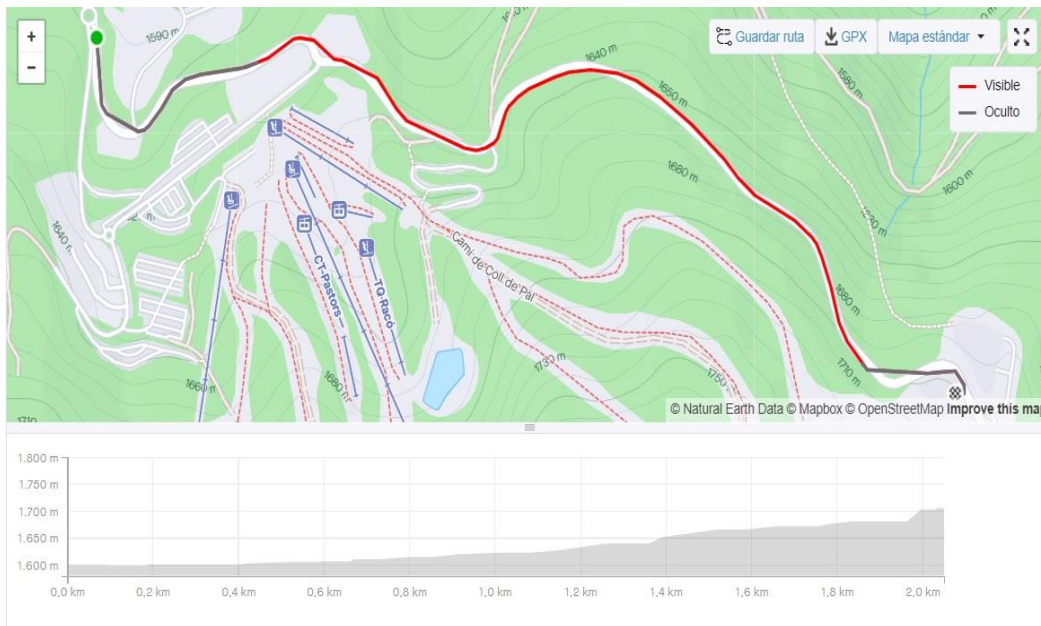
Distància Tècnica clàssica 8.5km. Absolutes. Desnivell: +500



Distància Tècnica clàssica 5km. U14 i U16. Desnivell: + 300



Distància Tècnica clàssica 2km. U10 i U12. Desnivell: +100



ORGANIZADORES Y COLABORADORES



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



Ajuntament de Puigcerdà



Ajuntament d'Alp
La Molina - Masella
(La Cerdanya)