



6 D'ABRIL

TRANSPERFECT MOUNTAIN CHALLENGE

VELÒDROM MUNICIPAL D'HORTA, BARCELONA



TRAIL RUNNING O CAMINADA DE 5KM I 10KM



CURSA D'ORIENTACIÓ CURTA I LLARGA



MÚSICA, MENJAR I ACTIVITATS PER A TOTA LA FAMÍLIA

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

ESDEVENIMENT BENÈFIC PER

AMB EL SUPORT DE:



TransPerfect

Mountain Challenge 2025

Informació i recomanacions

Contingut

Informació de l'esdeveniment	3
Data i ubicació de l'esdeveniment	3
Programa	3
Important.....	3
Menjar saludable i solidari	3
Recomanacions i normes.....	3
Conneix La Casa dels Xuklis.....	4
Tria el teu challenge	4
Tram cronometrat by BPM Custom Socks	5
Mapa i terreny d'orientació	5
Sistema de cronometratge	6
Material recomenat trail i orientació	6
Accesos.....	7
Dutxes, vestuaris i guardarroba	7
Colaboradors.....	7
Apèndix: llegendes del mapa.....	8

Informació de l'esdeveniment

Aquest butlletí informatiu conté un resum de la informació necessària per a l'esdeveniment. Per gaudir al màxim de l'experiència, recomanem llegir aquest document en la seva totalitat.

Data i ubicació de l'esdeveniment

El TransPerfect Mountain Challenge se celebrarà el diumenge 6 d'abril de 2025. El centre de competició estarà ubicat al Velòdrom d'Horta.

Localització: <https://maps.app.goo.gl/m6LxDLLRFh72hpgQ9>

Programa

- 8:30 Recollida de dorsals
- 10:30 Sortida trail i caminata 5 i 10 km
- 10:45 Inici activitats zona Kids
- 11:00 Inici sortides orientació curta i llarga (sortides a la carta)
- 12:00 Darreres sortides orientació
- 12:00 Sessió d'estiraments i recuperació
- 12:00 Ciclisme en pista del velòdrom. Obert fins a les 14:00.
- 12:30 Inici música i menjar
- 13:00 Lliurament de premis trail running
- 14:00 Lliurament de premis orientació
- 16:30 Finalització

Important

Porta un got, bidó, softflask o ampolla per a l'aigua. A l'avituellament de la cursa de 10 km hi haurà aigua i isotònic en garrafes perquè omplis, però no tindrem gots de plàstic. A l'avituellament de meta per a totes les proves hi haurà aigua i isotònic en garrafes i un entrepà. Per al servei de bar, tindrem gots reutilitzables a la venda.

Menjar saludable i solidari

Al TransPerfect Mountain Challenge posem molta cura en la sostenibilitat i l'impacte social dels nostres esdeveniments. Aquest any s'afegeix al projecte l'empresa [Solucions Socials Sostenibles](#) amb el seu servei de càtering [Boncor](#). Donen feina a persones en risc d'exclusió social i treballen amb productes ecològics, de proximitat i produïts per empreses amb compromís social. Després de les proves esportives, podrem gaudir de menjar fet al moment: fideuà, arròs amb verdures, croquetes (fregides al moment), macarrons a la bolonyesa i amanides. Esperem que gaudeixis de l'oferta gastronòmica responsable que hem triat.

Recomanacions i normes

Si bé el TransPerfect Mountain Challenge és un esdeveniment competitiu en què els equips s'inclouran en una classificació basada en el temps, l'esperit que hi ha darrere i l'objectiu principal és gaudir de l'experiència d'una manera saludable i cooperativa. Et demanem encaridament que respectis tots els participants i també el medi ambient.

L'esdeveniment tindrà lloc en una zona molt propera al Parc Natural de Collserola, i les curses de trail es desenvoluparan dins del mateix Parc Natural. Com que esperem més de 600 persones, és molt important seguir aquestes recomanacions:

- Enduu-te totes les deixalles que generis. Els embolcalls, restes de menjar orgànic, ampolles d'aigua i tot el que portis a la muntanya ho has de tornar amb tu. Fes servir una bossa de plàstic per guardar les deixalles. Segons la normativa del Parc de Collserola, les barretes energètiques i els gels han d'anar marcats amb el teu número de dorsal.
- Demanem una atenció especial als mocadors de paper o tovallolletes higièniques. No els llencis a terra després de fer-los servir. Guarda'ls en una bossa i diposita'ls als contenidors a l'arribada.
- T'agraïm encara més si reculls deixalles que no siguin teves. Ajudaràs a netejar la muntanya.

Conneix La Casa dels Xuklis

Aquest any, el TransPerfect Mountain Challenge es celebra molt a prop de La Casa dels Xuklis. És per aquest motiu que hem preparat una sorpresa pels participants dels circuits d'orientació. Al llarg del recorregut trobareu un control al recinte de La Casa dels Xuklis. Així podreu veure de prop l'edifici on l'Afanoc dona allotjament i suport als nens, nenes i les seves famílies. Esperem que gaudiu d'aquest gest, que ens fa molta il·lusió.

Tria el teu challenge

Hi haurà 5 opcions per escollir: 2 curses d'orientació, 2 distàncies de trail running i 1 activitat de ciclisme en pista. En detall:

Circuit curt d'orientació: Cursa d'orientació pels voltants del Velòdrom amb mapa específic d'orientació, per a principiants i famílies amb nens. Pots córrer o caminar, i la distància serà d'entre 3 i 5 km, segons les teves eleccions de ruta entre els controls. Has de passar seqüencialment per tots els controls, que estaran numerats. Amb el teu dorsal podràs gaudir d'un entrepà, aigua i isotònic a l'arribada.

Circuit llarg d'orientació: Cursa d'orientació pels voltants del Velòdrom amb mapa específic d'orientació, per a orientadors iniciats i amb experiència, o per a aquells que busquen un repte de més durada. Pots córrer o caminar, i la distància serà entre 6 i 8 km, segons les teves eleccions de ruta entre els controls. Has de passar seqüencialment per tots els controls, que estaran numerats. Amb el teu dorsal podràs gaudir d'un entrepà, aigua i isotònic a l'arribada.

Cursa de muntanya o caminada de 5 km. Un recorregut de trail running de 5 km amb 200 m de desnivell positiu. Pots córrer o caminar ja que el terreny és moderadament tècnic. El recorregut estarà marcat amb cintes, però sempre pots descarregar el track per al teu dispositiu GPS aquí. No hi haurà avituallament al llarg del recorregut, només a meta. Amb el teu dorsal podràs gaudir d'un entrepà, aigua i isotònic a l'arribada.

Cursa de muntanya de 10 km. Un recorregut de trail running de 10 km amb 380 m de desnivell positiu. Pots córrer o caminar ja que el terreny és moderadament tècnic. El recorregut estarà marcat amb cintes, però sempre pots descarregar el track per al teu dispositiu GPS aquí. Hi haurà un avituallament al km 5 on podràs omplir aigua i menjar alguna cosa. Amb el teu dorsal podràs gaudir d'un entrepà, aigua i isotònic a l'arribada.

Ciclisme en pista. Durant el matí podràs gaudir de l'experiència de muntar en una bicicleta de pista al velòdrom olímpic. Per només 1€ per volta, podràs viure l'adrenalina de pedalejar per les corbes peraltades i aprofitar l'impuls per a les rectes. No és necessari reservar, pots anar directament a la pista entre les 14:00 i les 16:00h.

Tram cronometrat by BPM Custom Socks

Volem que estiguis motivat fins al final! Els recorreguts de trail de 5 i 10 km tindran un tram especial cronometrat cadascú. Els dos més ràpids en aquest tram, en categoria femenina i masculina de cada distància, pujaran al podi per rebre un parell [d'aquests mitjons exclusius](#) que BPM ha dissenyat i fabricat per a aquest Mountain Challenge 2025.

Mapa i terreny d'orientació

Els participants d'orientació rebran un mapa per persona o equip just en el moment de la sortida. Són mapes específics de curses d'orientació cartografiats segons la normativa internacional d'aquesta modalitat esportiva. Pots consultar a la llegenda del mapa els símbols utilitzats. També al final d'aquest document, en l'annex.

Ja que estem molt a prop de La casa dels Xuklis, la llar on Afanoc ofereix allotjament a les famílies, hem preparat una sorpresa molt especial. Els dos circuits d'orientació inclouran un control al jardí de La casa dels Xuklis, perquè puguis veure de prop l'edifici.

En orientació s'utilitzen convencions específiques per representar el terreny al mapa.:

- Els dos circuits es desenvolupen en un entorn urbà amb carrers oberts al trànsit. En tot moment s'han de respectar les normes de circulació i extremar les precaucions amb vehicles i altres vianants.
- El mapa inclou un nivell significatiu de detall, però no es representen tots els obstacles i objectes.
- Les pistes per caminar o córrer estan representades amb línies negres discontinúes, de més a menys gruix segons la facilitat per travessar-les. Una línia gruixuda negra reflecteix una carretera ampla de grava, mentre que una línia prima discontinúua és un camí que estaria parcialment cobert de vegetació i no seria tan fàcil de seguir.
- Les carreteres i carrers estan representats en beige. És possible que algunes seccions del mapa no es puguin passar per les normatives locals o de seguretat. Aquestes es tacharan en rosa.

A la imatge es pot veure una secció d'un carrer per on no es pot passar i l'àrea per on sí que es pot passar. Les àrees restringides estan ratllades en rosa. Aquí tens un exemple d'un mapa d'orientació urbà i les zones de pas prohibit.



El verd oliva representa zones d'habitatges privats. Es pot caminar pels carrers, però no entrar en una propietat privada.

Ubicació dels controls

Al mapa trobaràs una taula amb la descripció dels controls, que inclou una sèrie d'atributs respecte a la seva ubicació exacta (centre del cercle de cada control). Consulta el significat d'aquests símbols a l'apèndix.

Sistema de cronometratge

El cronometratge es realitzarà amb el sistema SportIdent (SI). Qui no tingui targeta SI pròpia, podrà utilitzar-ne una de préstec per a la prova, per a la qual cosa haurà de deixar un DNI de fiança en recollir-la. En modalitat d'equips, cada integrant haurà de portar una targeta SportIdent. Els equips han de marcar el seu pas per cada control i per la meta junts, amb un marge màxim de 30 segons. Només els participants i equips que hagin marcat tots els controls seqüencialment participaran en la classificació.

Tots els membres de l'equip han de marcar els controls electrònics com es mostra a continuació utilitzant el seu SportIdent (xip) proporcionat en el termini de 30 segons. En cas contrari, es cancel·larà el pas per aquest control, ja que això significaria que l'equip s'ha separat. Espera el bip abans de retirar el SportIdent.



Material recomanat trail i orientació

Tingues en compte que el 6 d'abril podria fer vent o fred. Tot i que hi haurà un avituallament a la cursa de 10 km i fonts públiques per a l'orientació, recomanem encareidament portar prou aigua per a tots els membres de l'equip durant la cursa. A més a més, és recomanable portar:

- Calçat esportiu o de muntanya
- Rellotge esportiu amb el track carregat per seguir el recorregut del trail i registrar l'activitat
- Roba esportiva adequada per al clima i la durada de la prova
- Ampolla d'aigua o got per beure. No es proporcionaran gots d'un sol ús a l'esdeveniment.
- Motxilla per a 500 ml d'aigua per persona
- Barretes energètiques, fruits secs o entrepà
- Telèfon mòbil carregat

Accesos

Hi ha transport públic?

Sí, la parada de Metro més propera és L3 Mundet (sortida Avinguda Vall d'Hebron), a escassos 300 metres del centre de competició. També hi ha una parada de diverses línies d'autobús al costat.

Vaig pels meus propis mitjans. Puc aparcar-hi?

Sí, pots estacionar el cotxe gratuïtament [aquí](#).

Puc anar-hi amb bicicleta?

És clar, podràs deixar-la a la zona de guardarroba. De totes maneres, porta el teu propi cadenat.

Dutxes, vestuaris i guardarroba




















Els vestidors, dutxes i lavabos estaran disponibles a les instal·lacions del velòdrom, just al costat de la línia de sortida i meta. Podràs deixar la teva motxilla al guardarroba en recollir el teu dorsal.

Colaboradors

Treballem en estreta col·laboració amb persones molt implicades en la causa solidària de l'Afanoc. És gràcies a elles que podem gaudir d'aquest esdeveniment.













Apèndix: llegenda del mapa












	Asfalt vianants / cotxes / Paved area pedestrian / cars
	Edifici / pas sota edificació / Building / canopy
	Vegetació ràpida / lenta / difícil / Vegetation easy / slow / difficult
	Sotabosc lent / difícil / Undergrowth slow / difficult
	Terreny rústic / obert / arbres dispersos / Open land rough / clean / scattered trees
	Vegetació PROHIBIDA / FORBIDDEN vegetation
	Terrassa bar / area PROHIBIDA / Bar terrace / FORBIDDEN area
	Area PROHIBIDA / FORBIDDEN area
	PAS A DOS NIVELLS / TWO LEVELS PASS
	Murs i tanca IMPASSABLES / IMPASSABLE wall and fence
	Mur i tanca passables / Passable wall and fence
	Tallat IMPASSABLE / IMPASSABLE cliff
	Tallats passables / Passable cliffs
	Arbre gran / petit / matoll / Tree big / small / bush
	Font / element humà / torre / Fountain / man-made element / tower
	Camí de terra urbà i no urbà / Unpaved footpath urban / non urban
	Corriol / Small footpath
	Escales / Stairs
	Pas per sota / Underpass





DESCRIPCIÓN DE CONTROLES







<table border="1"> <tr> <td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>225</td><td>↘</td><td>⋯</td><td>⊞</td><td>8x4</td><td>◀</td><td>⤴</td> </tr> </table>	A	B	C	D	E	F	G	H	2	225	↘	⋯	⊞	8x4	◀	⤴	A	Control number
	A	B	C	D	E	F	G	H										
	2	225	↘	⋯	⊞	8x4	◀	⤴										
	B	Control code																
	C	Which of any similar feature																
	D	Control feature																
	E	Appearance																
	F	Dimensions / Combinations / Bend																
G	Location of the control flag																	
H	Other information																	










Ref.	Symbol	Name	Description
0.1		Northern	The more northern of two similar features, or the northern-most of several similar features.
0.2		South eastern	The more south eastern of two similar features, or the south-eastern-most of several similar features.
0.3		Upper	Where the control feature is directly above a similar feature.
0.4		Lower	Where the control feature is directly below a similar feature.
0.5		Middle	Where the control feature is the middle one of a number of similar features.











Ref.	Symbol	Name	Description
1.1		Terrace	A level area on a slope.
1.2		Spur	A contour projection or "nose" rising from the surrounding ground.
1.3		Re-entrant	A contour indentation; a valley; the opposite of a spur.
1.4		Earth bank	An abrupt change in ground level which can clearly be distinguished from its surroundings.
1.5		Quarry	Gravel, sand or stone working in flat or inclined ground.












1.6		Earth wall	A narrow wall of earth projecting above the surrounding terrain; may be partially stone faced, usually man-made.
1.7		Erosion gully	An erosion gully or trench, normally dry.
1.8		Small erosion gully	A small erosion gully or trench, normally dry.
1.9		Hill	A high point. Shown on the map with contour lines.
1.10		Knoll	A small obvious mound or knoll.
1.11		Saddle	The low point between two higher points.
1.12		Depression	A depression or hollow from which the ground rises on all sides. Shown on the map with contour lines.
1.13		Small depression	A small, shallow, natural depression or hollow from which the ground rises on all sides.
1.14		Pit	A pit or hole with distinct steep-sides. Usually man made. Used with symbol 8.6 to indicate a rocky pit.
1.15		Broken ground	Clearly disturbed ground with features too small or too numerous to be mapped individually; including animal earths.
1.16		Ant hill (termite mound)	The mound made by ants or termites.







Ref.	Symbol	Name	Description
2.1		Cliff, Crag	A cliff or rock face. May be passable or impassable.
2.2		Rock Pillar	A high, natural rock projection.
2.3		Cave	A hole in a rock face or hill side, often leading to underground workings.
2.4		Boulder	A prominent free-standing block of rock or stone.








2.5		Boulder field	An area covered by so many boulders that they cannot be individually mapped.
2.6		Boulder cluster	A small distinct group of boulders so closely clustered together that they cannot be individually mapped.
2.7		Stony ground	An area covered with many small stones or rocks.
2.8		Bare rock	A runnable area of rock with no earth or vegetation cover.
2.9		Narrow passage	A gap between two cliffs or rock faces that face each other.
2.10		Trench	A rocky or artificial trench.












3.1		Lake	A large area of water, normally mapped as uncrossable.
3.2		Pond	A small area of water, may be shallow or seasonal.
3.3		Waterhole	A water-filled pit or depression.
3.4		River, Stream, Watercourse	A natural or artificial watercourse with either moving or standing water.
3.5		Minor water channel, Ditch	A natural or man made minor water channel which may contain water only intermittently.
3.6		Narrow marsh	A narrow marsh or trickle of water, too narrow to be shown on the map with the marsh symbol.
3.7		Marsh	A permanently wet area with marsh vegetation.
3.8		Firm ground in marsh	A non-marshy area within a marsh, or between two marshes.
3.9		Well	A shaft containing water or a captive spring, clearly visible on the ground. Often with some form of man-made surround.

4.1		Open land	An area with no trees. Grassland, a meadow or a field. Also heath or moorland.
4.2		Semi-open land	An area of open land with scattered trees or bushes.
4.3		Forest corner	The corner or tip of a forested area projecting into open land.
4.4		Clearing	A small area of land free from trees within the forest.
4.5		Thicket	A small area of forest where the tree cover or undergrowth is so dense that it is difficult to pass. May also be used for an individual bush (typically in Sprint competitions).
4.6		Linear thicket	A man-made line of trees or bushes that is difficult to cross. May also be used for a hedge (typically in Sprint competitions).
4.7		Vegetation boundary	A distinct boundary between different types of trees or vegetation.
4.8		Copse	A small area of trees in open ground.
4.9		Prominent tree	An unusual or prominent tree in either open land or forest; frequently information is also given as to its type.
4.10		Root stock, Tree stump	The upturned root of a fallen tree, with or without the trunk. The stump of a tree.

5.1		Road	A metalled/asphalt surfaced or dirt road, suitable for vehicles in normal weather conditions.
5.2		Track / Path	A visible route made by people or animals. Tracks may be driven by rugged vehicles.
5.3		Ride	A forest ride or a prominent trace through the terrain which does not have a distinct runnable path along it.
5.4		Bridge	A crossing point over a watercourse or other linear feature.
5.5		Power line	A power or telephone line, cableway or ski lift.
5.6		Power line pylon	A support for power or telephone line, cableway or ski lift.
5.7		Tunnel	A way under roads, railways, etc.
5.8		Wall	A wall wall of stone or other materials. Used with symbol 8.11 to indicate a ruined wall.
5.9		Fence	A wire or wooden boundary. Used with symbol 8.11 to indicate a ruined fence.
5.10		Crossing point	A way through or over a wall, fence, or other linear feature, including a gate or stile.
5.11		Building	A standing brick, wood or stone structure.

5.11		Building	A standing brick, wood or stone structure.
5.12		Paved area	An area of hard standing used for parking or other purposes.
5.13		Ruin	The remains of a building that has fallen down.
5.14		Pipeline; bobsleigh/ skeleton track	A prominent line feature such as a pipeline (gas, water, oil, etc.) or a bobsleigh/skeleton track which is above ground level.
5.15		Tower / Pylon	A metal, wooden or brick tower or pylon.
5.16		Shooting platform	A structure attached to a tree where a marksman or observer can sit.

5.17		Boundary stone, Cairn	A man made stone or pile of stones. A cairn, memorial stone, boundary stone or trigonometric point.
5.18		Fodder rack	A construction for holding feed for animals.
5.19		Charcoal burning ground Platform	The clear remains of an area where charcoal was burned. A small level man made area on a slope (a platform).
5.20		Monument or Statue	A monument, memorial or statue.
5.21		Canopy	An accessible area with a roof. A canopy or a covered passageway through a building.
5.22		Stairway	A stairway of at least two steps.
5.23		Out of Bounds area	Out of Bounds area. Typically a flower bed or similar feature.

8.1		Low	Where the control feature is particularly low or flat but this is not indicated on the map; e.g. Hill, low.
8.2		Shallow	Where the control feature is particularly shallow but this is not indicated on the map; e.g. Re-entrant, shallow.
8.3		Deep	Where the control feature is particularly deep but this is not indicated on the map; e.g. Pit, deep.
8.4		Overgrown	Where the feature is partially covered in undergrowth or bushes that are not indicated on the map; e.g. Ruin, overgrown.
8.5		Open	Where the feature is in an area where the tree cover is less than the surroundings but this is not indicated on the map; e.g. Marsh, open.
8.6		Rocky, Stony	Where the feature is in an area of rocky or stony ground not indicated on the map; e.g. Pit, rocky.
8.7		Marshy	Where the feature is in an area of marshy ground not indicated on the map; e.g. Re-entrant, marshy.
8.8		Sandy	Where the feature is in an area of sandy ground; e.g. Spur, sandy.
8.9		Needle leaved	Where the tree or trees associated with the control feature have needle shaped leaves; e.g. Prominent tree, needle leaved.
8.10		Broad leaved	Where the tree or trees associated with the control feature are broad-leaved; e.g. Copse, broad leaved.
8.11		Ruined	Where the feature has fallen to ground level; e.g. Fence, ruined.

Combinations

Ref.	Symbol	Name	Description
10.1		Crossing	The point at which two linear features cross.
10.2		Junction	The point at which two linear features meet; or where a linear feature meets the side or edge of an areal feature.

When either of these symbols is used in Column F the two features which either cross or meet must be shown in columns D and E. For example:

D	E	F		
			Path crossing	The point at which two similar linear features cross.
			Ride / Stream crossing	The point at which two different linear features cross.
			Road junction	The point at which two similar linear features meet.
			Stream / Narrow marsh junction	The point at which two different linear features meet.
			Fence / Building junction	The point at which a linear feature meets the side of an areal feature.