

DOSSIER DEL CORREDOR

L



OnCodines Trail
29/05/2021

Publicat: 18/05/2021

L Corrent
70,9 km

8 etapes
⌚ 2200 m

Abans

de l'OnCodines

Entrega de dorsals - 27 i 28 de maig de 10-13 h i de 17-21 h

Durant el **dijous 27 i el divendres 28 de maig de 10-13 h i de 17-21 h a l'edifici de l'Antiga Farmàcia (Plaça Josep Umbert Ventura) de Sant Feliu de Codines** es farà l'acreditació dels equips i l'entrega de dorsals.

A cada equip s'entregarà:

- **Dorsals** per a cada membre de l'equip.
- **Bossa del participant** per a cada equip.
- Distintiu d'**acreditació pel vehicle** de suport* (1 per equip).
- **Kit de test d'antígens** per a cada membre de l'equip.

Per fer l'acreditació **cal portar DNI**. Qualsevol participant de l'equip pot recollir els dorsals i bosses de la resta de membres de l'equip.

*Juntament amb els dorsals es lliurarà una identificació especial per al vehicle de suport (1 per equip) per tal de poder tenir prioritat d'accés als aparcaments en els punts d'avituellament. Cal tenir en compte, que a Sant Miquel del Fai (1r avituellament) els vehicles fan un circuit circular de manera que només es podrà anar en un sentit. Al **Dossier dels vehicles de suport** trobareu les indicacions pertinents. És imprescindible que el conductor/a el llegeixi.

Briefing - 26 de maig a les 20.00 h

El **dimecres 26 de maig a les 20.00 h per videoconferència** es realitzarà un *briefing* o reunió informativa amb les últimes recomanacions i informacions útils a tenir en compte.

És important l'assistència d'**un membre de cada equip**.

Enllaç a la videoconferència: <https://zoom.us/j/95790568484>

Horaris

de l'OnCodines

SORTIDA ESGLAONADA

Hi haurà **3 zones de sortida i franges horàries diferents** amb l'objectiu d'evitar aglomeracions en la sortida i en els primers quilòmetres.

Les sortides es faran esglaonades i alternades des de les 3 zones **entre les 6.30 i les 8.30 h** del dissabte 29 de maig. Tot i iniciar la marxa des de zones diferents, tots els equips passaran per la Plaça Josep Umbert Ventura, on s'iniciarà el cronometratge al creuar la línia de sortida.

Els equips rebreu informació sobre quina és **la vostra zona i hora de sortida** durant la mateixa setmana del rept. Ho publicarem al següent enllaç:

<https://www.oncodinestrail.cat/bases-i-recorregut/>

Es recomana a tots els participants ser a la zona de sortida **puntuals a l'hora indicada**. Es delimitarà la zona on els participants s'hauran d'anar col·locant per al correcte desenvolupament de la sortida. Tingueu en compte que a la zona de sortida només hi podran accedir els participants.

Aparcament

Els vehicles de suport han d'**aparcar a la Zona Esportiva en una zona reservada** (veure *Dossier dels vehicles de suport*). S'aconsella a la resta de vehicles aparcar al costat de la Plaça del Camí del Molí ([c/Joan Miró, 2](#)) o altres espais allunyats del centre.

ARRIBADA

Horari d'arribades: **a partir de les 16.00 h**

Hora límit d'arribada: **21.00 h**

Lloc d'arribada: **Plaça Josep Umbert Ventura, Sant Feliu de Codines**

A partir de les 16.00 h i fins la nit aniran arribant els equips a la **Plaça Josep Umbert Ventura**.

Us demanem que els equips romanguen el **mínim temps possible** a la zona d'arribada per evitar aglomeracions de participants i acompanyants.

Indicacions

pels participants

Repte solidari no competitiu

La prova està considerada com a **no competitiva**, és un repte solidari. Això vol dir que tots els participants han de **respectar obligatòriament les normes viàries i de circulació**, especialment en trams urbans i carreteres. Hi haurà voluntaris al llarg del recorregut i heu de fer cas de les seves indicacions. En cas de rebre indicacions dels cossos policials i de seguretat, també s'hauran de respectar i prevaldran per sobre de qualsevol altra.

Participem en equip

Els equips estaran formats per un mínim de 4 persones i un màxim de 6 persones, **mínim 4 de les quals han d'estar sempre en marxa** i la resta seran de l'equip de suport. Els integrants de l'equip s'han de rellevar entre ells en qualsevol dels punts de control de pas. Fora dels punts de control, no es poden fer canvis.

Hi haurà 3 punts d'avituallament (+2 extres). Us recomanem que analitzeu l'exigència (quilòmetres i desnivell) de cada etapa i planifiqueu els relleus pel dia del repte. L'accés als punts de control i avituallament i les entregues de menjar/beguda es faran d'acord amb el [protocol COVID](#). Només es permetrà l'accés als membres participants dels equips, tampoc al conductor del vehicle de suport.

Una prova en equip també vol dir que la companyia i col·laboració és fonamental per assolir amb èxit el repte. Recomanem fer el recorregut junts i **no separar-vos durant l'etapa**.

Compromís amb el medi ambient

Cal tenir cura de **no deixar deixalles durant tota la cursa** i tampoc en els llocs d'aparcament dels avituallaments. Cada avituallament disposarà de contenidors per a les deixalles.

Si anem equipats, anem segurs

Tots els equips han de portar **obligatòriament** el següent **material**: xiulet, mòbil, manta tèrmica, farmaciola (un per equip en marxa i una al vehicle de suport) i **mascareta**.

L'organització revisarà el correcte equipament dels participants.

Tots els equips participants portaran imprès al dorsal el **telèfon d'emergències**. Al telèfon d'emergències s'haurà d'informar de qualsevol emergència i també si l'equip decideix retirar-se sense arribar al següent punt de control. Si l'emergència requereix atenció mèdica urgent, s'ha de **trucar igualment al 112**.

L'organització marcarà tot el recorregut amb cinta. A més, tindrà personal durant el recorregut per tal de garantir la seguretat dels participants, i aquests hauran de seguir les indicacions que rebin. **Des d'una cinta sempre se'n ha de veure una altra**. Si en algun moment, no veieu cap cinta, reculeu fins la última que heu vist per reprendre el camí encintat.

Sempre informats i connectats

Cal estar pendents de la **pàgina web**, les **xarxes** i els **canals oficials** per si hi ha modificacions d'última hora per inclemències meteorològiques i altres incidències.

Compartiu l'experiència a les xarxes amb les etiquetes: **#oncodinestrail #ensmovemxlaglòria**

OnCodines Trail segura

L'OnCodines Trail 2021 serà un espai segur en el context actual de pandèmia per la COVID.

L'organització ens regirem per les mesures que estableixi el PROCICAT en el moment del repte.

Totes les persones que participen de l'esdeveniment han d'haver llegit i acceptat el **Protocol COVID de l'OnCodines Trail 2021**. Tant el protocol com la resta de mesures que garantiran la seguretat de l'esdeveniment les trobareu en el següent enllaç: <https://www.oncodinestrail.cat/segura/>

Destaquem els següents punts del protocol:

- Tots els participants haureu de signar un **certificat d'autoresponsabilitat** que haureu d'enviar mitjançant un formulari web abans del dia 28/05 a les 23.59 h.
- En aquest mateix certificat haureu de declarar que us heu fet el **test d'antígens** que us hem proporcionat i que el resultat ha estat negatiu. Aquest test d'antígens us l'heu de fer **entre 8 i 48 hores abans** de l'esdeveniment.
- Se us prendrà la temperatura a tots els membres de l'equip abans de començar la prova.
- Us proporcionarem gel desinfectant per a posar-vos-el abans d'entrar als avituallaments, lavabos i zones de control de pas.
- És **obligatori portar mascareta**. Podreu caminar o córrer sense, però serà obligatori posar-se-la en els següents casos:
 - A la sortida i a l'arribada.
 - Quan avanceu o us creueu amb altres persones, tant si són participants de la prova com si no ho són.
 - Quan travesseu **àrees urbanes**.
 - En els avituallaments, zones de control de pas i lavabos

Si hem pogut celebrar l'OnCodines Trail és perquè altres esdeveniments esportius han demostrat que l'esport és segur. Hem de ser un precedent per tal que segueixi sent així.

Entre totes i tots farem una OnCodinesTrail segura.

Recorregut i etapes

de l'OnCodines

RECOREGUT L - Corrent | 8 etapes – 70,9 km – 2.200 m desnivell positiu

El recorregut L té les següents **etapes i punts de control** amb els corresponents **temps de d'obertura i tancament** dels punts de control final d'etapa:

Etapa	Inici	Final	km parcials	km acumulats	Avituallament final d'etapa	hora obertura	hora tancament
1	Sant Feliu de Codines	Sant Miquel del Fai	7,5	7,5	Dolç, Líquid	7.40	10.15
2	Sant Miquel del Fai	Puiggraciós	11,9	19,4	Fruita, Líquid, Snacks	9.30	12.30
3	Puiggraciós	La Garriga	8,0	27,4	Dinar , Líquid	10.30	13.30
4	La Garriga	Les Franqueses	7,6	35,0	-	11.25	14.40
5	Les Franqueses	Canovelles	10,0	45,0	Líquid	11.45	16.00
6	Canovelles	Santa Eulàlia de Ronçana	4,1	49,1	Fruita, Líquid, Snacks	12.30	16.50
7	Santa Eulàlia de Ronçana	Caldes de Montbui	11,7	60,8	-	15.00	19.15
8	Caldes de Montbui	Sant Feliu de Codines	10,1	70,9	-	15.00	21.00

Al *Dossier dels vehicles de suport* hi ha la ubicació exacta dels aparcaments de cada punt de control.

En cas de males condicions meteorològiques, o per raons de seguretat, l'organització es reserva el dret de variar el recorregut i/o els límits horaris establerts prèviament.

Control de pas amb xip

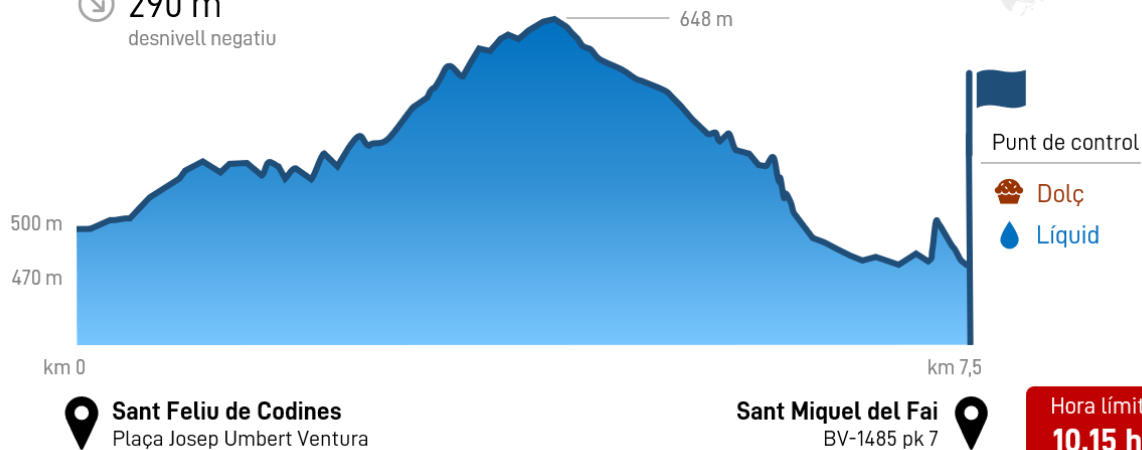
- Per tal de facilitar el cronometratge i control de xip, les zones d'avituellament comptaran amb un espai degudament senyalitzat que serà accessible només pels participants.
- El pas dels participants pel control de xip, és **OBLIGATORI**. En aquest control de pas hauran de passar obligatòriament els quatre corredors junts.
- S'han establert uns límits horaris, **temps màxims** per recórrer cada tram. No es permetrà continuar el recorregut als equips que superin aquestes barreres horàries. Un cop passi l'equip escombra, s'avisarà a l'equip que està fora de temps i l'organització ja no es farà responsable de l'activitat i desmuntarà els avituallaments.
- A l'apartat *En viu!!* del web <https://www.9hsports.cat/> es podran seguir en directe els passos dels equips i corredors per cada punt de control.

Etapa 1 | Sant Feliu de Codines – Sant Miquel del Fai

7,5 km (km 0 – 7,5)

323 m
desnivell positiu

290 m
desnivell negatiu



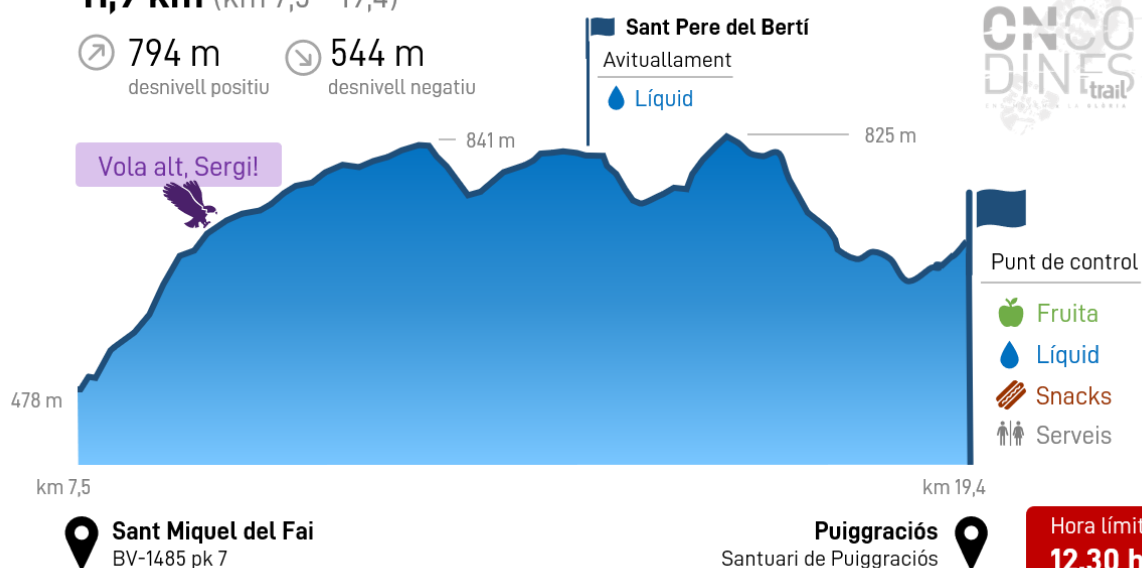
Punts d'interès: **Sant Miquel del Fai** (Sant Feliu de Codines, Sant Quirze de Safaja i Bigues i Riells)
Vistes al monestir del segle XV erigit sobre el cingle, a tocar dels salts d'aigua dels rius Tenes i Rossinyol.

Etapa 2 | ETAPA SERGI MINGOTE | Sant Miquel del Fai – Puiggraciós

11,9 km (km 7,5 – 19,4)

794 m
desnivell positiu

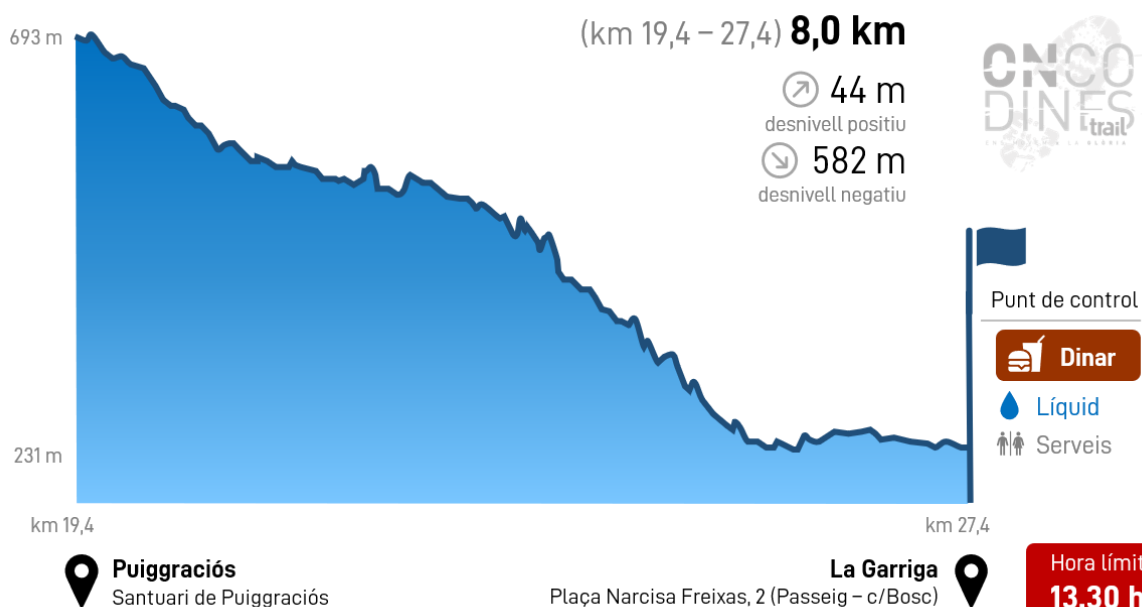
544 m
desnivell negatiu



Punts d'interès: **Sant Pere de Bertí** (Sant Quirze Safaja). *Església romànica i antic poble rural de Bertí.*

El Clascar (Sant Quirze Safaja). *Conegut també com el castell de Bertí i documentat des de 1248. Al segle XX es va reformar i incorpora elements romànics, gòtics i arabitats.*

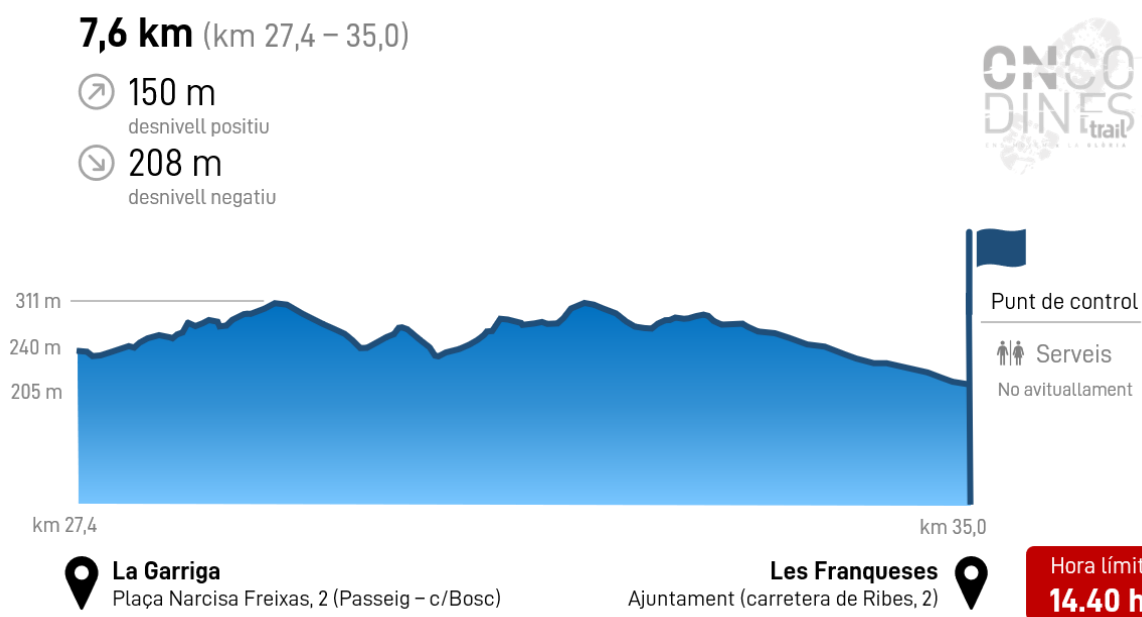
Etapa 3 | Puiggraciós – La Garriga



Punts d'interès: **Santuari de Puiggraciós** (Figaró Montmany). Documentat des de 1701, construcció situada al cim de Puiggraciós, el contrafort oriental dels Cingles de Bertí.

El Passeig de La Garriga. Passeig emblemàtic de més d'un quilòmetre de llargada que concentra molts edificis modernistes de l'estiueig de principi del segle XX.

Etapa 4 | La Garriga – Les Franqueses



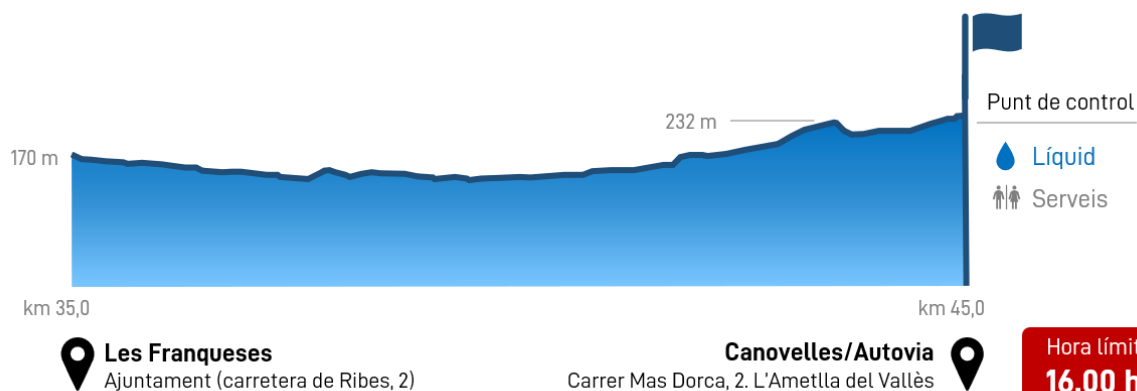
Punts d'interès: **Ajuntament de Les Franqueses.** Edifici modernista construït l'any 1912 com a escola.

Etapa 5 | Les Franqueses – Canovelles/Autovia

10,0 km (km 28,8– 38,8)

↗ 10 m
desnivell positiu

↘ 72 m
desnivell negatiu



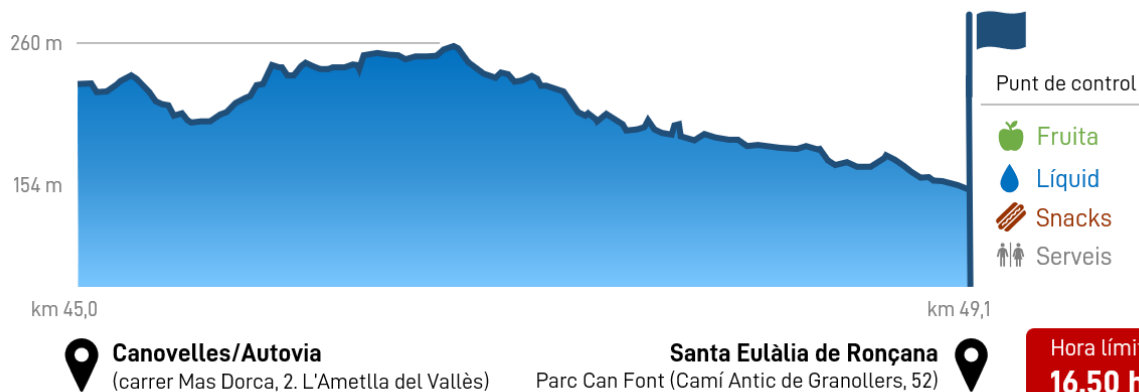
Punts d'interès: **Església de Sant Fèlix** (Canovelles). *Exemple del primer art romànic probablement edificat en la segona meitat del segle XI.*

Etapa 6 | Canovelles/Autovia – Santa Eulàlia de Ronçana

4,1 km (km 45,0 – 49,1)

↗ 79 m
desnivell positiu

↘ 164 m
desnivell negatiu



Punts d'interès: **Pou de glaç de Can Draper** (Ametlla del Vallès). *Construcció del segle XVII dedicada a l'emmagatzematge i la producció de gel. Va funcionar fins al segle XX.*

Etapa 7 | Santa Eulàlia de Ronçana – Caldes de Montbui

11,7 km (km 49,1 – 60,8)

↗ 260 m
desnivell positiu

↘ 193 m
desnivell negatiu



km 49,1

km 60,8

📍 **Santa Eulàlia de Ronçana**
Parc Can Font (Camí Antic de Granollers, 52)

Caldes de Montbui
Parc de Can Rius (Pl. de Taunusstein) 📍

Hora límit
19.15 h

Punts d'interès: Font de Sant Cristòfol (Santa Eulàlia de Ronçana).

Plaça de la Font del Lleó i casc antic (Caldes de Montbui).

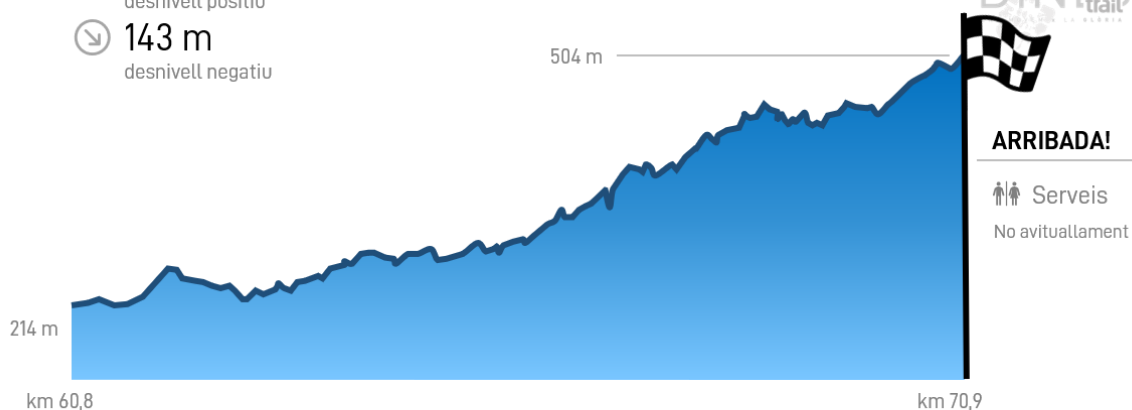
L'aigua termal de la Font del Lleó brolla a 74 graus centígrads. El recorregut passa per les termes romanes i per l'antic balneari de Can Rius.

Etapa 8 | Caldes de Montbui – Sant Feliu de Codines

10,1 km (km 60,8 – 70,9)

↗ 458 m
desnivell positiu

↘ 143 m
desnivell negatiu



km 60,8

km 70,9

📍 **Caldes de Montbui**
Parc de Can Rius (Pl. de Taunusstein)

Sant Feliu de Codines
Plaça Josep Umbert Ventura 📍

Hora límit
21.00 h