

3DB26

3 Dies de Curses d'Orientació al Berguedà

20 anys!

Vallcebre

Fumanya (Fígols)

Sant Corneli (Cercs)

11, 12 i 13 de setembre

cob.orientacio.cat



Ajuntament
de Vallcebre



Ajuntament
de Cercs



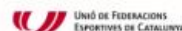
Ajuntament
de Fígols



MUSEU
DE LES MINES
DE CERCS
PROJECCIÓ DE LA CIÈNCIA
I DE LA TÈCNICA DE CATALUNYA



Dinosaurians
Fumanya



3 DIES DEL BERGUEDÀ

Presentació	2
Programa	3
Informació general.....	4
E1 Mitja – Coll de Fumanya.....	7
E2 Mitja – Cal Menut	8
E3 Esprint – Sant Corneli	9
E4 Llarga – Vallcebre	10

Presentació

Aquest 2026 el Club Orientació Berguedà celebrem 20 anys. I aquest és el motiu dels 3 Dies del Berguedà 2026. Volem que la festa sigui més grossa! I per fer-ho us hem preparat un cap de setmana llarg amb 4 curses en uns dels millors paratges que us podem oferir.

Si mirem enrere, podem dir que els 2 Dies del Berguedà van néixer “de casualitat” el 2010 quan ens vam unir al CE Farra-O per organitzar els Campionats de Catalunya a Capolat. Després de tres anys més amb coorganitzacions amb altres clubs, vam decidir fer el nostre propi camí, fins arribar a l'edició del 2026, el qual suposa la 16a edició dels 2 Dies del Berguedà. Estem molt orgullosos de l'evolució que hem fet, del camí seguit, dels mapes cartografiats, dels paratges descoberts. Aquesta edició dels 3DB26 no volem que sigui una excepció.

El COB tornem a Vallcebre 12 anys després, i ho fem aprofitant i ampliant el mapa “nou” que es va fer servir per a la Lliga Espanyola del 2024. És en aquest paratge on s'hi desenvoluparan 2 de les curses del cap de setmana: una cursa de Mitja Distància i una de Llarga Distància.

Molt a prop de Vallcebre, al Coll de Fumanya (Fígols), us hem preparat una cursa de Mitja Distància en un mapa nou que creiem que serà una delícia pels corredors.

Per la cursa esprint recuperem el mapa de Sant Corneli (Cercs), lloc on es va disputar el primer Campionat de Catalunya de Relleus Mixtes, el 2018.



Programa

Data	Modalitat	Lloc
Divendres 11/09/26	E1 Mitja	Coll de Fumanya
Dissabte 12/09/26	E2 Mitja	Vallcebre
Dissabte 12/09/26	E3 Esprint	Sant Corneli
Diumenge 13/09/26	E4 Llarga	Vallcebre

Programa detallat:

E1 - Cursa de Mitja Distància – Coll de Fumanya (Fígols)

15:00 h – Obertura Centre de Competició

16:00 h – Inici sortides

La meta es tancarà 90 minuts després de l'última sortida

E2 – Cursa de Mitja Distància – Cal Menut (Vallcebre)

09:00 h – Obertura Centre de Competició

10:00 h – Inici sortides

La meta es tancarà 90 minuts després de l'última sortida

E3 - Cursa Esprint – Sant Corneli (Cercs)

15:30 h – Obertura Centre de Competició

16:30 h – Inici sortides

La meta es tancarà 50 minuts després de l'última sortida

E4 - Cursa de Llarga Distància – Vallcebre

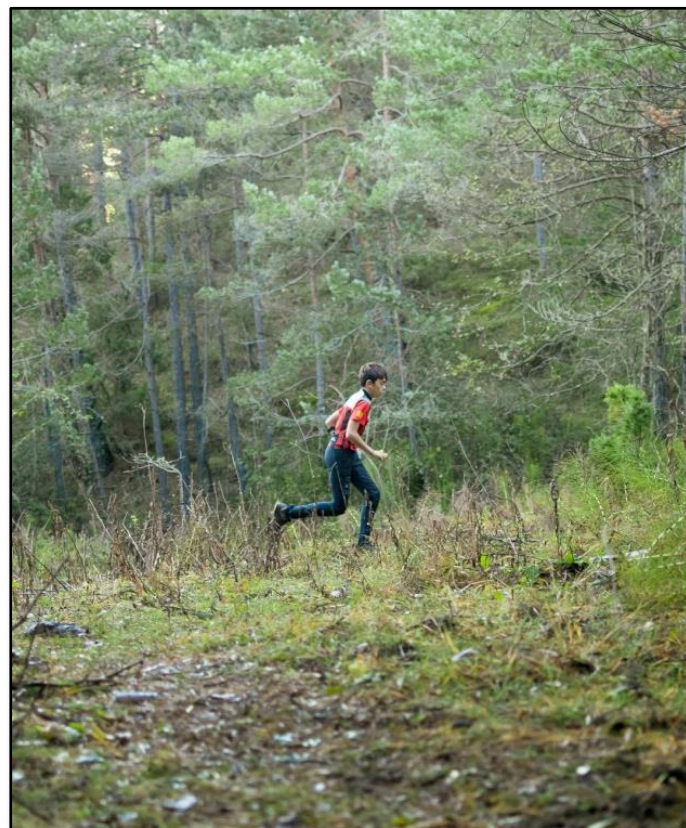
09:00 h – Obertura Centre de Competició

10:00 h – Inici sortides

14:30 h – Lliurament de premis dels 3DB26

La meta es tancarà 180 minuts després de l'última sortida

* Hi haurà Correxix en les tres curses del bosc (a l'esprint no).



Informació general

Zones de competició

Segons les normatives d'orientació els esportistes que participin en les competicions d'orientació de bosc no poden entrar en les zones de competició abans de la cursa des del moment de la publicació en el calendari, ja que això implicaria un avantatge competitiu.

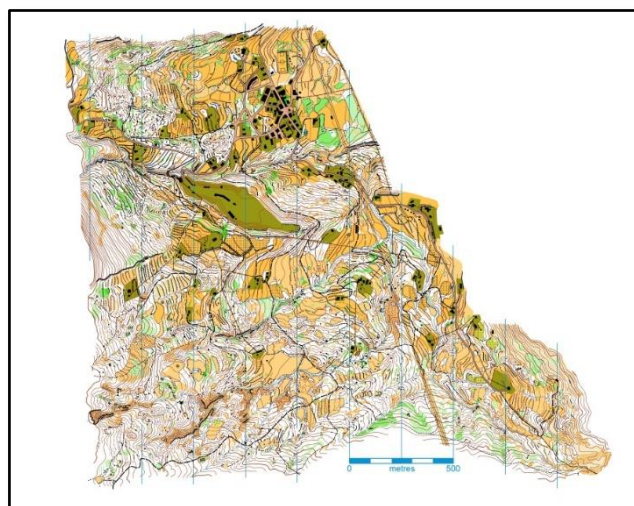
Pel que fa a les competicions d'esprint es posa un límit de 5h abans de la cursa per abandonar l'espai i no veure la localització dels controls.

Així publiquem en aquest [enllaç les zones de competició](#) que tothom ha de tenir en compte.

Mapes antics

Tots els mapes antics de la zona es poden consultar en els següents enllaços:

- [Vallcebre](#) (FCOC + COB): última cursa 2024
- [Sant Corneli](#) (COB): última cursa 2018



Reglaments

Els 3DB26 es regeixen segons el reglament de Copa Catalana de la FCOC que es pot consultar a la web FCOC:

- [Reglament competició O-PEU](#)
- [Especificacions copa catalana O-PEU 2026](#)

Participació

Les quatre curses pertanyen al calendari de Copa Catalana d'orientació (FCOC) i, per tant, tots els esportistes federats que hi participen hi obtenen punts per al rànquing. Els que no disputen aquesta competició també hi poden participar en les diferents categories populars.

A les categories oficials de les proves de Copa Catalana només poden participar persones amb llicència anual FCOC vigent i persones amb llicència vigent a qualsevol federació vinculada a l'IOF.

Dorsals

No hi haurà dorsals en cap de les 4 curses. Els participants inscrits prèviament podran anar directament a la zona de sortides sense passar per la taula d'inscripcions. Els participants que s'inscriguin el mateix dia se'ls donarà un justificant en el moment d'inscriure's, que hauran d'entregar als responsables de sortides.

Inscripcions

Les inscripcions es faran a través de la [plataforma FCOC](#). La data final per a les inscripcions és el diumenge 6 de setembre a les 23.59h, amb els preus de la normativa FCOC:

Preus curses de bosc (E1, E2 i E4):

PROVA	PREU INSCRIPCIÓ	Llicència Temporal
Oficial (federats +21 anys)	14 €	-
Oficial (federats -21 anys)	7 €	-
Popular (NO federats +21 anys)	9 €	5 €
Popular (NO federats -21 anys)	7 €	2,5 €

Preus cursa esprint (E3):

PROVA	PREU INSCRIPCIÓ	Llicència Temporal
Oficial (federats +21 anys)	8 €	-
Oficial (federats -21 anys)	6 €	-
Popular (NO federats +21 anys)	8 €	5 €
Popular (NO federats -21 anys)	6 €	2,5 €

Les hores de sortida les selecciona cada corredor en el moment de la inscripció.

Únicament hi haurà inscripcions d'última hora online amb un cost extra de 5€.

~~Si al fer la inscripció de la cursa esprint, se us cobra un preu que no és el correcte, aquest se us retornarà el mateix dia de la cursa.~~

Cronometratge

S'utilitzarà el sistema de cronometratge SPORTident, tant clàssic com AIR+.

Els corredors retirats han d'informar obligatòriament a l'arribada a la carpa SPORTident per descarregar la seva targeta, per motius de seguretat i per evitar cerques innecessàries.

Categories

Aquestes són les categories oficials de Copa Catalana, agrupades per circuits segons dificultat física i tècnica:

Circuit	Dif. Tècnica	Dif. Física	Categories	Temps de victòria			Escala		
				Llarga	Mitja	Esprint	Llarga	Mitja	Esprint
	★★★★	100%	H21E, H20	75'	33'	14'	1:15000	1:10000	1:4000
Gris Fosc	★★★★	85%	D21E, D20	75'	33'	14'	1:15000	1:10000	1:4000
Gris Clar	★★★★	78%	H35, H40				1:10000	1:10000	1:4000
Vermell	★★★★	70%	H18, H45, H21A	D35			1:10000	1:10000	1:4000
Marró	★★★★	60%	H16, H50	D18, D40			1:10000	1:10000	1:4000
Blau	★★★★	50%	H55	D45, D16, D21A			1:10000	1:10000	1:4000
Taronja	★★★★	35%	H60	D50			1:7500	1:7500	1:3000
Lila	★★★★	20%	H65	D55, D60			1:7500	1:7500	1:3000
Verd Fosc	★★★	60%	H70	D65, D70			1:7500	1:7500	1:3000
Verd	★★	40%	H14				1:7500	1:7500	1:3000
Groc	★★	30%	H12	D14			1:7500	1:7500	1:3000
Blanc	★	20%		D12			1:7500	1:7500	1:3000
							1:7500	1:7500	1:3000

També hi ha recorreguts populars:

- Llarg i difícil: és el mateix que el circuit Vermell
- Curt i difícil: és el mateix que el circuit Taronja
- Llarg i fàcil: circuit fet específicament
- Curt i fàcil: és el mateix que el circuit Blanc

La participació a tots els circuits és de forma individual. Únicament els menors d'edat que participen al circuit "Curt i fàcil" poden anar acompanyats.

Avituallaments

Hi haurà avituallament sòlid i líquid en finalitzar totes les curses. A més, en la cursa de llarga de distància de diumenge 13 també hi haurà avituallament líquid en diferents punts de la cursa.

Jurat tècnic

A partir d'aquest 2026 el Jurat Tècnic de cada cursa puntuable per a la Copa Catalana de la FCOC és escollit per la pròpia FCOC, estant format pel Controlador de la FCOC, un organitzador i dues persones participants.

Publicarem els noms del Jurat Tècnic en el pròxim butlletí, si n'hi ha, o al web uns dies abans de les curses.

Espai per infants i Correxix

Per facilitar la participació de les famílies hi haurà una zona per infants gratuïta, gestionada per una empresa externa (SomPetits). Aquesta zona per infants estarà disponible en les tres curses de bosc, però no en la cursa esprint.

També en les tres curses de bosc, els infants podran gaudir d'un Correxix **gratuït** pensat per ells. Estarà disponible, en tots tres casos, una estona després de les primeres sortides dels corredors. En la cursa esprint tampoc hi haurà Correxix.

Aparcament

Totes les zones d'aparcament per a cadascuna de les competicions es poden consultar al [mapa de localitzacions](#).

- Etapa 1 – Coll de Fumanya
- Etapa 2 – Cal Menut (Vallcebre)
- Etapa 3 – Sant Corneli (Cercs)
- Etapa 4 – Vallcebre

Hi haurà una guardiola a la taula d'inscripcions per a qui vulgui col·laborar amb l'aparcament, ja que alguns han tingut un cost per a l'organització. Pensem que 5 €/vehicle és un preu raonable per a tots els dies.

Hores de sortida

Es publicaran com a molt tard el dimecres 9 de setembre al web del COB.

Resultats

Els resultats es publicaran al web del COB el diumenge 13 al vespre com. Tanmateix, es podran consultar en directe a Liveresults.

Premis

Es donaran premis als tres primers classificats de cada categoria del global de les 4 curses. Aquests consistiran en productes de proximitat.

Equip Organitzador

Tasca	Nom
Direcció de cursa	Anna Garriga / Lleí Viles
Responsable sportident	Ramon Aubets
Responsable inscripcions	Marta Manrubia
Responsable sortides	Txell Bella
Responsable arribades	Àlex Dalmases
Responsable fiters	David Tarrés
Traçador Mitja Distància E1	Lleí Viles
Traçador Mitja Distància E2	Ramon Aubets
Traçadora Esprint E3	Meri Freixas
Traçador Llarga Distància E4	Pau Llorens

El Mitja – Coll de Fumanya

La mitja distància es disputarà el divendres 11 de Setembre a la tarda al Coll de Fumanya, Fígols.

Cartografia: Mario Vidal

Traçats: Lleí Viles

Escala i equidistància: 1/7.500 o 10/000 - 5m

Sortida: 0,4 km i 0 m de desnivell

Temps màxim de cursa: 120 minuts

Centre de competició:

Al Centre d'Interpretació de Dinosauris de Fumanya.

Accés: Apte per tot tipus de vehicles, accedint preferiblement per la BV4025 des de la Central Tèrmica de Cercs i passant per Sant Corneli.

Aparcament: Al mateix CC

Pernocta: Permesa **però sense acampar. Només aparcar.**

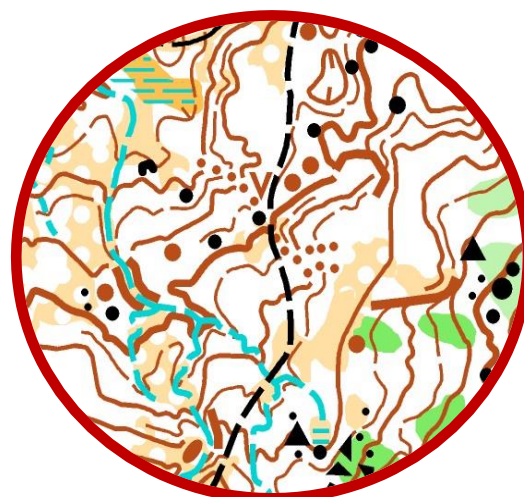
Notes del Traçador/a i cartografia:

Visualment el mapa és fantàstic:

bosc blanc, pedres, microrrelleu... què més es pot demanar? A més, la cursa serà majoritàriament en baixada, amb alguna pujada en els trams finals. La veritat, però, és que el bosc és més lent del què sembla, i hi ha diferents tipus de blanc. Tot això farà que sigui una cursa molt entretinguda i interessant, on els petits errors poden ser molt grans. Hi haurà moltes fites juntes al bosc, sempre respectant les distàncies mínimes entre elles.

Aspectes a tenir en compte:

De l'arribada al CC hi ha 800 m amb pujada, compteu 10 minuts ben bons caminant. Hi tindrem un cotxe de l'organització per si algú en té necessitat especial.



Distàncies i desnivells						
Circuit	Categories		Km	m+	Controls	Escala
Negre	H21E – H20		3,3	145	18	10.000
Gris Fosc	H35 – H40	D21E – D20	2,9	125	15	10.000
Gris Clar	H18 – H45 – H21A	D35	2,5	110	13	10.000
Vermell	H16 – H50	D18 – D40	2,3	100	13	10.000
Marró	H55	D45 – D16 – D21A	2,1	90	13	10.000
Blau	H60	D50	1,7	60	10	7.500
Taronja	H65	D55 – D60	1,2	40	9	7.500
Lila	H70	D65 – D70	0,8	20	7	7.500
Verd Fosc	H14		1,9	50	14	7.500
Verd Clar	H12	D14	1,3	35	10	7.500
Groc		D12	1	20	8	7.500
Blanc	H10 – H75 – H80	D10 – D75 – D80	0,7	10	6	7.500

Cursa Popular	
Recorregut	Per a qui està pensat?
Llarg i difícil	Per a persones que ja coneguin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física mitjana/alta i tècnicament complicat.
Llarg i fàcil	Per a persones que vulguin descobrir l'orientació amb una exigència física mitjana/alta però tècnicament assequible.
Curt i difícil	Per a persones que ja coneguin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física baixa però tècnicament complicat.
Curt i Fàcil	Per a persones que volen iniciar-se amb una dificultat tècnica i física assequible per a tothom (inclosos nens/es petits/es).

E2 Mitja – Cal Menut

La segona cursa de mitja distància es disputarà el dissabte 12 de Setembre al matí al Cal Menut, Vallcebre.

Cartografia: Mario Vidal

Traçats: Ramon Aubets

Escala i equidistància: 1/7.500 o 10/000 - 5m

Sortida: 0,2 km i 0 m+

Temps màxim de cursa: 120 minuts

Centre de competició:

Accés: Des de Vallcebre per la carretera asfaltada que porta a El Divinal i Les Comes, que al cap d'uns 2 kms es converteix en una pista, que hauran de seguir 1,7 kms més. Estarà senyalitzat.

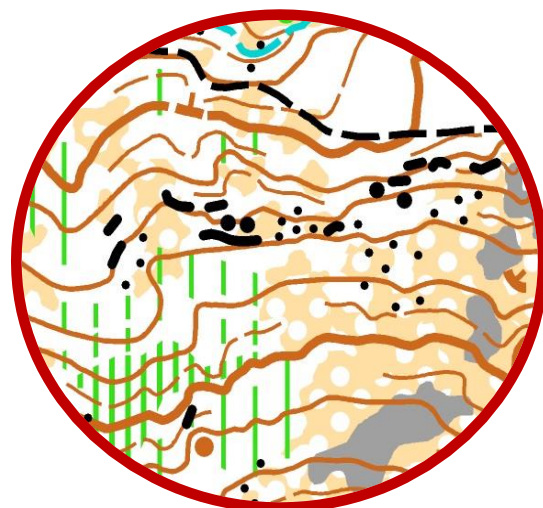
Les autocaravanes no poden accedir-hi i hauran de quedar-se a Vallcebre. Els usuaris de les autocaravanes poden omplir els vehicles dels altres participants o contactar amb el COB via mail (orientaciobergueda@gmail.com) perquè els portem amb vehicle fins on acaba la carretera asfaltada. Llavors caldrà caminar 1,7 km per una pista de grava.

Aparcament: Al mateix CC

Pernocta: No permesa

Notes del Traçador/a i cartografia:

Els participants es mouran entre dos tipus de terreny molt diferent. Trobarem zones obertes amb pendent pedregós (i fang si ja plogut), i zones de bosc de pi amb pendent moderat i la presència de boixos morts que dificulten la progressió. Es molt aconsellable el calçat de claus.



Distàncies i desnivells						
Circuit	Categories		Km	m+	Controls	Escala
Negre	H21E – H20		3,6	225	15	10.000
Gris Fosc	H35 – H40	D21E – D20	3	180	14	10.000
Gris Clar	H18 – H45 – H21A	D35	2,8	160	13	10.000
Vermell	H16 – H50	D18 – D40	2,5	150	12	10.000
Marró	H55	D45 – D16 – D21A	2,3	130	12	10.000
Blau	H60	D50	2	100	12	7.500
Taronja	H65	D55 – D60	1,8	85	11	7.500
Lila	H70	D65 – D70	1,3	50	6	7.500
Verd Fosc	H14		2,4	90	12	7.500
Verd Clar	H12	D14	2,1	60	11	7.500
Groc		D12	1,6	60	9	7.500
Blanc	H10 – H75 – H80	D10 – D75 – D80	1,5	50	8	7.500

Cursa Popular	
Recorregut	Per a qui està pensat?
Llarg i difícil	Per a persones que ja coneixin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física mitjana/alta i tècnicament complicat.
Llarg i fàcil	Per a persones que vulguin descobrir l'orientació amb una exigència física mitjana/alta però tècnicament assequible.
Curt i difícil	Per a persones que ja coneixin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física baixa però tècnicament complicat.
Curt i Fàcil	Per a persones que volen iniciar-se amb una dificultat tècnica i física assequible per a tothom (inclosos nens/es petits/es).

E3 Esprint – Sant Corneli

La cursa esprint es disputarà el dissabte 12 de Setembre a la tarda al Sant Corneli, Cercs.

Cartografia: Pau Llorens

Traçats: Meritxell Freixas

Escala i equidistància: 1/4000 o 1/3000 - 2m

Sortida: a 50 m del CC

Temps màxim de cursa: 60 minuts

Centre de competició:

Davant del Museu de les Mines de Cercs, a Sant Corneli.

Accés: Apte per tot tipus de vehicles, s'hi accedeix per la BV4025.

Aparcament: Al mateix CC

Pernocta: Permesa, **tot i que a l'àrea d'AC hi ha poques places i no es pot pernoctar fora d'aquestes.**

Notes del Traçador/a i cartografia:

Serà una cursa ràpida i exigent física i mentalment. Es correrà principalment pel poble miner i per les afores rurals més properes al nucli, caracteritzat per carrers estrets i alguns a diferents nivells, escales, passos soterrats, passatges i un desnivell que requerirà una gran exigència física.

Els traçats combinen tirades curtes i explosives amb algunes eleccions de ruta més llargues. Caldrà llegir molt bé quina és l'elecció més ràpida tenint en compte el desnivell i la quantitat d'escales que hi ha en tot el nucli. Cal tenir en compte la descripció de controls, ja que serà clau per l'elecció de ruta més idònia i l'atac correcte a la fita.

Aspectes a tenir en compte:

Cal respectar el màxim possible les zones privades i veïnals del poble. Tot i ser un nucli on el trànsit és mínim, cal tenir en compte que la circulació no estarà tallada.

Els circuits Negre, Gris fosc i Gris clar tindran canvi de mapa (mapa a 2 cares, que s'haurà de girar).



Distàncies i desnivells						
Circuit	Categories		Km	m+	Controls	Escala
Negre	H21E – H20		2,2	110	23	4.000
Gris Fosc	H35 – H40	D21E – D20	2,1	93	20	4.000
Gris Clar	H18 – H45 – H21A	D35	1,8	93	18	4.000
Vermell	H16 – H50	D18 – D40	1,6	75	15	4.000
Marró	H55	D45 – D16 – D21A	1,5	70	15	4.000
Blau	H60	D50	1,2	60	13	3.000
Taronja	H65	D55 – D60	1	45	11	3.000
Lila	H70	D65 – D70	0,7	25	9	3.000
Verd Fosc	H14		1,3	66	13	3.000
Verd Clar	H12	D14	1,1	43	11	3.000
Groc		D12	0,9	33	10	3.000
Blanc	H10 – H75 – H80	D10 – D75 – D80	0,6	23	9	3.000

Cursa Popular	
Recorregut	Per a qui està pensat?
Llarg i difícil	Per a persones que ja coneguin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física mitjana/alta i tècnicament complicat.
Llarg i fàcil	Per a persones que vulguin descobrir l'orientació amb una exigència física mitjana/alta però tècnicament assequible.
Curt i difícil	Per a persones que ja coneguin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física baixa però tècnicament complicat.
Curt i Fàcil	Per a persones que volen iniciar-se amb una dificultat tècnica i física assequible per a tothom (inclosos nens/es petits/es).

E4 Llarga – Vallcebre

La cursa de llarga distància es disputarà el diumenge 13 de Setembre al matí a Vallcebre.

Cartografia: Mario Vidal

Traçats: Pau Llorens

Escala i equidistància: 1/7500, 1/10000 o 1/15000- 5m

Sortida: a 1,4 km i 50 m+ per una pista
Temps màxim de cursa: 180 minuts

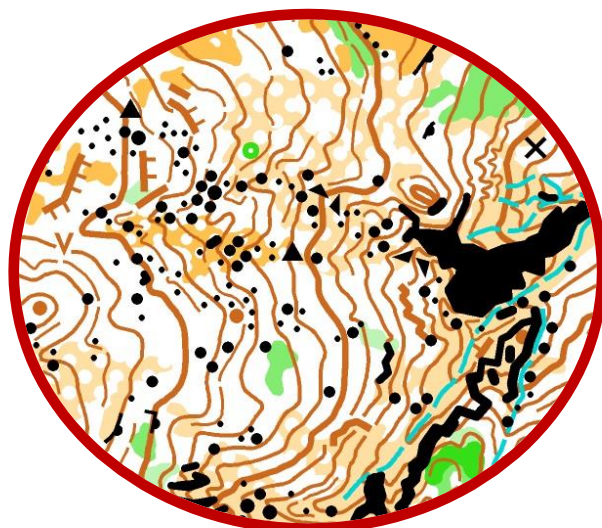
Centre de competició:

Al Parc dels Roures, al voltant de l'Ajuntament.

Accés: Apte per tot tipus de vehicles.

Aparcament: Pels carrers del poble ~~(es demanarà 2€ per caravana per sufragar part de la despesa de lloguer de les instal·lacions)~~

Pernocta: Permesa **als carrers de la part de dalt del poble sense molestar els veïns i sense aparcar davant de garatges.**



Distàncies y desnivells						
Circuit	Categories		Km	m+	Controls	Escala
Negre	H21E – H20		8,4	480	20	15.000
Gris Fosc	H35 – H40	D21E – D20	7	380	18	10.000/15.000
Gris Clar	H18 – H45 – H21A	D35	6,6	350	19	10.000
Vermell	H16 – H50	D18 – D40	5,7	330	16	10.000
Marró	H55	D45 – D16 – D21A	5,1	300	13	10.000
Blau	H60	D50	4,3	190	13	7.500
Taronja	H65	D55 – D60	2,7	150	10	7.500
Lila	H70	D65 – D70	2,2	80	9	7.500
Verd Fosc	H14		4,8	290	14	7.500
Verd Clar	H12	D14	3,3	200	11	7.500
Groc		D12	2,5	150	9	7.500
Blanc	H10 – H75 – H80	D10 – D75 – D80	1,7	50	10	7.500

Notes del Traçador/a i cartografia:

En aquesta llarga s'han combinat els tres tipus de terrenys que trobem a Vallcebre; bosc amb diferents densitats i visibilitats, zones obertes amb molts elements de relleu i també les zones més humanitzades amb una bona xarxa de camins. Així serà important adaptar-se a aquestes necessitats i inclús entendre-les abans d'arribar-hi, per a poder triar les millors eleccions de ruta que en alguns casos marcaran diferències importants entre els participants.

Cursa Popular	
Recorregut	Per a qui està pensat?
Llarg i difícil	Per a persones que ja coneixin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física mitjana/alta i tècnicament complicat.
Llarg i fàcil	Per a persones que vulguin descobrir l'orientació amb una exigència física mitjana/alta però tècnicament assequible.
Curt i difícil	Per a persones que ja coneixin l'orientació i vulguin provar-ho amb una exigència física baixa però tècnicament complicat.
Curt i Fàcil	Per a persones que volen iniciar-se amb una dificultat tècnica i física assequible per a tothom (inclosos nens/es petits/es).

Sostenibilitat

Residus

Evitem l'ús de plàstics per a l'encintat dels recorreguts i prebalisats, utilitzant retalls de roba reutilitzables i reciclats. També eliminem els gots de plàstic d'un sol ús als avituallaments, fomentant que els participants facin servir gots reutilitzables o cànirs que proporcionem.

A Vallcebre es realitza la recollida de residus porta a porta, per tant no trobareu contenidors de reciclatge al municipi. Al centre de competició sí que hi haurà recollida selectiva, demanem la màxima col·laboració en la correcta separació dels residus.

Mobilitat:

Fomentem l'ús del transport públic per accedir a Vallcebre. El municipi disposa de servei de transport públic i de transport a demanda. S'ha de tenir en compte que la nostra xarxa de transport públic és limitada en horaris i recorreguts. Informeu-vos abans de venir!

Accessibilitat

Si algun participant o acompanyant necessita apropar-se o aparcar prop del centre de competició, que es posi en contacte amb nosaltres per correu electrònic i buscarem la millor solució.

Organitzadors i col·laboradors

