



**ESCOLA
D'ATLETISME
MONT-ROIG**



EQUIP DE COMPETICIÓ

ESCOLA D'ATLETISME MONT-ROIG

TEMPORADA 2024

Què és l'equip de competició i quins objectius té?

És tracta d'una secció dins de l'Escola d'Atletisme de Mont-roig i del Club Esportiu l'Areny format per corredors/es de muntanya locals i/o vinculats a l'Escola i d'alt rendiment, prèviament seleccionats a través d'una prova física anual.

L'equip de competició es caracteritza principalment per la companyonia, la unió, l'ajuda i el bon ambient entre els companys del mateix equip i aposta pels valors d'aquest esport com són el compromís, l'esforç, la constància, la superació i les ganes de gaudir de l'esport i la muntanya, així com compartir emocions i passió amb els altres corredors/es.

L'equip de competició neix amb l'objectiu de:

1. Incentivar a les diferents seccions de l'Escola d'Atletisme a que continuïn progressant en l'esport de l'Atletisme i el Trail.
2. Transmetre els valors que representen l'Escola com són la unió i el treball en equip als més petits.
3. Representar i donar més visibilitat al nom de l'Escola i del C.E. L'Areny a través de totes les competicions que realitzin els corredors/es al llarg de la temporada.
4. Oferir a esportistes locals i/o de l'Escola d'Atletisme la oportunitat de millorar en condicions esportives, logístiques i econòmiques.

5. Donar suport i augmentar la visibilitat a nivell esportiu, públic i mitjançant les xarxes socials de les empreses patrocinadores que formen l'equip.

Quins propòsits esportius té l'equip de competició?

En el primer any de l'equip (2022), els corredors van disputar la Copa Catalana de Curses per Muntanya de la FEEC (fent-se càrrec l'equip de competició del cost de les inscripcions dels membres). En el segon any (2023), va deixar d'existir el requisit de participar a la Copa Catalana i els corredors/es van disposar d'un pressupost (a parts iguals) per utilitzar en les curses que els propis corredors/es van decidir participar. Tanmateix, hi va haver dues estàncies en curses de caràcter obligatori i decidides pel conjunt de corredors i el Màner de l'equip i la Junta Directiva de l'Escola. Aquestes proves van ser la Canillo Trail (Andorra) i la Salomon Ultra Pirineu (Bagà).

Com a novetat en aquesta propera temporada (2024), l'equip de competició passa a tenir un calendari de 24 esdeveniments (reunions, sortides, sopars, curses, etc.) de caràcter obligatori, i que s'explica en detall en la següent secció. Amb un sistema de puntuació, es portarà un seguiment de l'assistència dels corredors/es en cadascun dels actes o esdeveniments. D'aquesta manera, promovem i assegurem la unió de l'equip i la realització d'actes en benefici de l'Escola d'Atletisme i de la companyonia entre **tots** els membres, que creiem que és essencial a banda de la component esportiva i d'alt rendiment.

Participacions obligatòries de l'equip de competició 2024

Hi haurà **24 participacions de caràcter obligatori** al llarg de la temporada 2024 (des del dia 16 d'Octubre de 2023, una vegada format l'equip, i fins que es realitzi la prova de la temporada 2025, amb previsió d'un any complet).

- ✓ Cada participació a algun dels actes o esdeveniments sumarà **50 PUNTS** al corredor/a. Per tant, hi haurà un total de **1200 PUNTS**.
- ✓ Per a poder optar a seguir a l'equip de competició, a final de temporada s'hauran hagut d'acumular un mínim de **900 PUNTS**. Per tant, cal assistir en **18 de les participacions (i es poden saltar, per tant, 6 esdeveniments)**.

Les 24 participacions consistiran en:

- 3 reunions. Separades al llarg de l'any en 3 quadrimestres.
- 3 esdeveniments socials. Separats al llarg de l'any en 3 quadrimestres.
- 3 sortides/entrenament d'equip. Separades al llarg de l'any en 3 quadrimestres.
- 8 participacions en curses:
 - 5 curses del calendari de la Copa Catalana 2024
 - Cursa 4 Termes a Mont-roig del Camp 2024
 - Campionat de Catalunya per equips FEEC 2024
 - Cursa local a la zona (a escollir entre tots els corredors/es, la mateixa)
- 3 assistències a l'Escola d'Atletisme, realitzant un entrenament en algun dels grups (grup de Trail, força, etc...). Separades al llarg de l'any en 3 quadrimestres.
- Participació com a voluntari o ajudant en les 4 curses locals del C.E.L'Areny:
 - Cursa 4 Termes 2024 (18 de Feber de 2024)
 - Cursa de la Dona 2024 (Setembre-October 2024)
 - Cursa dels Nassos 2023/2024 (Desembre 2023 o Gener 2024)
 - Garrofang 2024 (Agost 2024)

Puntuacions BONUS:

Es podran aconseguir punts extres de dues maneres diferents.

- A través d'assistències extres a l'Escola d'Atletisme (a més de les 3 obligatòries). Cada assistència extra tindrà un valor de **2 punts**.
- Pujant al podi. Independentment de la cursa (no cal que sigui alguna de les obligatòries) i independentment de si es podi general o de categoria. Cada podi tindrà un valor de **10 punts**.

El calendari de les participacions s'anirà desenvolupant i actualitzant al llarg de l'any i s'enviarà als corredors/es de l'equip. Per part de la junta directiva i el mànager, es portarà un seguiment de la puntuació. Per tant és important que els mateixos corredors/es facilitin la informació de les assistències al mànager de l'equip. A més, el seguiment i el calendari estarà actualitzat constantment a través d'algun aplicatiu online per tal de que es pugui consultar sempre.

NOTA: *Cal recordar que des de la junta directiva i de l'equip entenem que hi ha molts compromisos de caràcter social, familiar, laboral... i en cap cas demanem que l'Equip de competició sigui una prioritat vital. Creiem que el que importa és l'interès més que la assistència. Per tant, en alguns casos i després de la valoració per part de la junta, es poden atorgar els 50 punts sense assistir presencialment a una reunió (per exemple), quan el corredor/a ha mostrat interès per assistir-hi de manera virtual i per saber a*

posteriori el que s'ha parlat. El sistema de puntuació és per assegurar que cap membre de l'equip es "despengi" tot l'any amb uns diners que provenen d'uns patrocinadors, i trencant amb la unió i companyonia que hi ha entre tots els membres durant tot l'any.

Quins beneficis té pertànyer a l'equip de competició?

Com a novetat aquest 2024, hi haurà dos tipus de corredors/es dins l'equip:

1. Els seleccionats a través de la prova de rendiment (i que hagin complert el temps de tall), ja siguin antics membres o nous, i que disposaran del màxim de beneficis.
2. ANTICS membres de l'equip que NO superin la prova de rendiment (però si que ho van fer en algun dels anys anteriors) i que la junta decideixi que es mereixen seguir pertanyent a l'equip, però sense disposar de tots els beneficis.

El primer de grup de corredors/es (nous i/o antics) que hagin superat la prova de rendiment, tindran el màxim de beneficis:

1. Llicència federativa de la FEEC tipus C gratuïta (en cas de voler una llicència federativa superior, el corredor/a haurà d'abonar la diferència econòmica).
2. Roba: equipament de competició (samarreta, pantalons i mitjons), xandall, camiseta de l'equip, gorra i paravent.
3. Inscripcions a les curses esmentades de caràcter obligatori (5 curses Copa Catalana, Cursa 4 Termes, Campionat de Catalunya per Equips i una Cursa local, pels voltants del terme, i a escollir entre tots els corredors/es).
4. Mànager esportiu que lidera l'equip.

Els corredors/es **ANTICS** que no superin la prova de rendiment però que el mànager esportiu i la junta directiva hagin decidit que mereixen seguir pertanyent a l'equip, disposaran dels beneficis 1 i 2 (llicència federativa tipus C i roba), però **NO** disposaran de les inscripcions pagades a les curses de caràcter obligatori.

NOTES:

- Cal recalcar que els membres **NOUS** que vulguin pertànyer al equip només ho podran fer superant el temps de tall de la prova de rendiment i que en cap cas podran pertànyer al segon grup de corredors antics amb menys beneficis.

- Tots els corredors/es, una vegada dins l'equip, entraran a formar part del sistema de puntuació per participacions, independentment de si pertanyen al primer grup (superant la prova de rendiment i amb els màxims beneficis) o al segon grup (antics membres de l'equip que no han superat la prova i no disposen de tots els beneficis però segueixen formant part de l'equip per decisió de la junta).

Com es finança econòmicament l'equip?

El finançament i manteniment de l'equip de competició es realitza mitjançant sponsors. En cap cas l'Escola d'Atletisme, el C.E. L'Areny o qualsevol persona treu cap benefici econòmic de l'equip. L'esponsorització de l'equip tampoc pot perjudicar en cap cas l'esponsorització de l'Escola o del C.E. L'Areny.

La organització econòmica de l'equip es durà a terme de la següent manera:

1. Al inici de temporada, es presentarà un pressupost amb els ingressos obtinguts a través dels sponsors i les despeses previstes, que s'aniran controlant periòdicament.
2. La Junta Directiva de l'Escola d'Atletisme controlarà la tresoreria i les despeses del equip de competició de manera independent a l'Escola d'Atletisme i al C.E. L'Areny. Tots els gestos han de ser justificants mitjançant la factura, la qual guardarà l'Escola d'Atletisme. Les transferències les realitzarà el/la tresorer del C.E. L'Areny o, en cas de delegació, algun membre de la Junta Directiva de l'Escola.
3. S'utilitza un compte bancari independent amb titularitat C.E. L'Areny per l'equip de competició.
4. La declaració d'IVA es realitzarà de manera independent i en cap cas pot perjudicar a l'Escola d'Atletisme ni al C.E. L'Areny.
5. Si hi ha excedents de tresoreria, passaran a la propera temporada de l'equip de competició, independentment dels atletes que en formin part.

Com puc pertànyer a l'equip de competició?

Per ser seleccionat i entrar a l'equip de competició, el corredor/a haurà de complir els següents requisits:

1. Disposar d'una edat mínima de 16 anys (nascut a l'any 2007, inclòs). D'aquesta manera, s'evita fomentar un ambient massa competitiu i de pressió per als nens de curta edat, on el principal objectiu que han de tenir és gaudir.
2. Pertànyer al municipi de Mont-roig del Camp (Nucli de Mont-roig, Miami Platja, Urbanitzacions...) o bé portar almenys 1 any federat amb el C.E.L'Areny o vinculat amb l'Escola d'Atletisme (ja sigui en alguna de les seves seccions o bé realitzant competicions amb la samarreta de l'Escola/Areny).
3. La realització d'una prova de rendiment, que consistirà a realitzar corrent un circuit circular de muntanya amb menys d'un temps determinat, el **diumenge 15 d'Octubre de 2023 a les 12:30 del migdia des de la pista de l'Escola d'Atletisme, una vegada finalitzi la Cursa de la Dona.**

L'interessat/a en realitzar la prova per entrar a l'equip, haurà d'enviar un correu a escola.atletisme@celareny.cat indicant el Nom i Cognoms, telèfon i edat. O posar-se en contacte amb l'Escola d'Atletisme a través de l'instagram [@escolaatletismemontroig](https://www.instagram.com/escolaatletismemontroig)

Dades tècniques de la prova, perfil i track

- **Distància:** 19,70km
- **Desnivell positiu:** 800m
- **Dia i hora:** Diumenge 15 d'Octubre de 2023 a les 12.30h
- **Temps màxim masculí:** 1 hora i 50 minuts.
- **Temps màxim femení:** 2 hores i 15 minuts.

El circuit comença a l'Escola d'Atletisme de Mont-roig i finalitza a l'Escola d'Atletisme, tot donant una volta a la pista. Es pot consultar a Wikiloc:

[Wikiloc | Ruta Prova Equip Competició EAM 2023/2024](#)

Observacions:

1. El temps límit per realitzar les proves ha estat acuradament pensat, escollit i aprovat pel Mànager de l'Equip i per la Junta Directiva després de realitzar diverses proves (i amb l'ajut dels temps de l'any anterior), de manera que

representi una exigència física important i d'alt nivell per al corredor/a d'alt rendiment interessat en formar part de l'equip, no a l'abast de tot el públic.

2. Les dades del circuit son aproximades, i es basen en les dades de Wikiloc i les recollides per Strava pels participants de la prova de l'any anterior (mateix recorregut amb una petita modificació al Camí dels Carlins, que es troba tancat).
3. Durant la prova, hi haurà voluntaris en alguns punts conflictius del circuit, per tal d'evitar confusions i possibles pèrdues. S'intentarà també, en la mesura possible, senyalitzar alguns trams amb cintes i oferir aigua en algun punt. Tot i així recomanem portar suficient aigua i menjar per desenvolupar la prova amb autosuficiència.
4. Cal recordar que durant la prova els corredors/es poden trobar-se amb altres persones practicant esport o gaudint de l'entorn. Si es dona el cas, s'ha de ser el màxim respectuós possible, així com també amb l'entorn i la natura.
5. Recordar enviar un correu electrònic a escola.atletisme@celareny.cat o contactar-hi a través d'instagram (@escolaatletismemontroig) indicant l'interès en realitzar la prova per entrar a l'equip, juntament amb el nom, cognoms, edat i número de telèfon.

Quines "obligacions" tinc dins l'equip de competició?

1. La participació a les curses prèviament definides per la Junta Directiva i el Mànager de l'Equip i el compliment del calendari de participacions establert (reunions, esdeveniments socials, sortides, etc). I, sobretot, la participació en activitats de l'Escola i de l'Areny marcades al calendari de participacions (entrenaments en grups de l'Escola i participació/ajuda/voluntariat a les proves que es realitzen al llarg de l'any al municipi i organitzades pel C.E.L'Areny).
2. El compromís a participar, quan sigui possible, en sortides i "stages" organitzats per l'Escola d'Atletisme i l'Equip de competició. Els "stages" i sortides seran de caràcter obert i integrador cap a les seccions d'adults de l'Escola d'Atletisme.
3. La participació en xerrades al municipi o en entintats amb conveni, si ho requereix la Junta Directiva i sempre que la xerrada estigui alineada amb l'experiència i coneixements dels atletes.
4. Mantenir un comportament esportiu i alineat amb els valors de l'Escola quan es representi aquesta.

Antecedents de l'equip.

Temporada 2022

L'any 2022 va ser el primer any de l'equip de competició. L'equip va ser presentat a la cursa local del municipi "Cursa de Muntanya 4 termes" al mes de Febrer, davant del públic de corredors i veïns del municipi.

El balanç de la temporada va ser molt positiu i la creació de l'equip va ser tot un èxit, així ho va demostrar la gran unió i companyonia que es va veure entre els membres de l'equip i els espectaculars resultats que van obtenir al llarg de la temporada. També es va aconseguir donar una millor visibilitat a l'Escola d'Atletisme i a totes les activitats que s'hi duen a terme.

Com a resultats destacats, entre molts d'altres, tenim:

- ✓ **Aleix Toda.** Campió de Catalunya de Curses d'Ultraresistència i de la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència. Novena posició al Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya i un espectacular top 20 a la CCC (100km) de la UTMB.
- ✓ **Marc Toda.** 12è absolut i 1r categoria Veterà a la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència.
- ✓ **Ferran Larroya.** 11è absolut a la Copa Catalana de Curses per Muntanya. 1a posició en la Riudoms – La Mola – Riudoms. 4a posició a la Marató Muntanyes Costa Daurada. 4a posició a la Marató de la Ultra Trail Tarragona. Top 10 en la Trail100 Andorra by UTMB (50km).
- ✓ **Carles Salsench.** 1a posició en la Riudoms – La Mola – Riudoms. Top 6 en la Trail100 Andorra by UTMB (50km), 8a posició en la Ultra Trail Muntanyes Costa Daurada.
- ✓ **Josep Maria Julve.** 15è absolut i 2n categoria Promesa a la Copa Catalana. 3a posició a la Cursa de la Vila de Falset. 4a posició a la Cursa de Muntanya de Tivissa. 2n universitari en el Campionat de Catalunya de Trail Universitari.
- ✓ **Pol Vilà.** 3a posició Cursa 4 Termes. 3a posició Un Tomb pel Montsant. 14è absolut en la Copa Catalana de Curses per Muntanya.
- ✓ **Nuria Florencio.** 4a absoluta i 1a Veterana a la Copa Catalana de Curses de Muntanya. Campiona de Catalunya veterana de Curses per Muntanya. 1a posició en diverses curses: Cursa 4 Termes, Cursa dels Biberons, Mitja del Castell, Trail Vall de Ribes, La Portella. 2a posició Mitja Marató Miami Platja, entre d'altres.

- ✓ **Marc Florencio.** 4t juvenil a la Copa Catalana de Curses de Muntanya. 1a posició junior en el KV de Roquetes. 2a posició junior a la Skyrace Arinsal. 3r absolut a la Mitja del Castell. 2n juvenil a la Trepitja Garrotxa.
- ✓ **Joan Cabré.** 2n juvenil a la Copa Catalana de Curses de Muntanya. 1a posició absolut a la Cursa 4 Termes Express.
- ✓ **Marc Marginet.** 3r junior a la Copa Catalana de Curses de Muntanya.

Temporada 2023

En el segon any de l'equip de competició. Es va optar per donar un pressupost a cada corredor/a per a participar en les curses que volgués. Això ha fet que es perdés una mica la quantitat de sortides a nivell grupal, encara que hi ha hagut algunes curses on s'ha agrupat un volum molt gran de participants de l'equip. Considerem que el bon ambient i la unió entres els membres de l'equip segueix existint i, a nivell de resultats, s'ha aconseguit un rendiment espectacular, molt millor que en el primer any. Alguns resultats destacables (entre molts altres):

- ✓ **Aleix Toda.** 4a posició al Campionat d'Espanya de Curses d'Ultraresistència. 7a posició a la Marató Ultra Pirineu. 4a posició a la WildStrubel by UTMB. 7a posició a la Marató d'Annecy. 27a posició a la Marató del Montblanc, entre d'altres curses de nivell internacional.
- ✓ **Ferran Larroya.** 1a posició a la Ultra Trail Muntanyes de la Costa Daurada. 2a posició a Un Tomb Pel Montsant. 2a posició a la Cursa de Falset. 68a posició a la Salomon Ultra Pirineu. 5a posició a la Canillo Trail (Ultra per etapes). 3a posició a la Escornalbou Beertical. 5a posició a la Cursa 4 Termes.
- ✓ **Carles Salsench.** 2n a la Mitja de la Ultra Trail Muntanyes de la Costa Daurada. 4a posició a Nafarroa Extreme. 4a posició a la Cursa de Falset. Top 30 a la PDA (Vall d'Aran by UTMB), entre d'altres.
- ✓ **Josep Maria Julve.** 4t a la Mitja de la Ultra Trail Muntanyes de la Costa Daurada. 6a posició i 1r promesa a la Cursa de Falset i a la Cursa 4 Termes, entre d'altres.
- ✓ **Pol Vilà.** 2n a la Trencacims de 50km. 2a posició a la Escornalbou Beertical. 3a posició Cursa de Falset. 18a posició a la Marató Ultra Pirineu. 4a posició a la Cursa 4 Termes.

- ✓ **Nuria Florencio.** 1a a la Cursa un Tomb pel Montsant. 1a a la Mitja de la Ultra Trail Muntanyes de la Costa Daurada. 9a i 2a veterana al Campionat de Catalunya de KV. 3a a la Cursa Font de Vida Benassal. 1a al KV Escornalbou Beertical. 1a absoluta a la Trail 4 Termes.
- ✓ **Marc Florencio.** 3r absolut a la Trail 4 Termes. 1a posició Cursa curta la Ribalera Trail. 3r a la Cursa curta Un tomb pel Montsant. 5e i 1r junior a la Cursa curta de la Ultra Trail Muntanyes Costa Daurada. 8e a la cursa junior del Campionat de Catalunya de KV. 4t a la Sky Promeses de la Vall d'Aran by UTMB.
- ✓ **Ferran Rubio.** 6e absolut i 1r junior a la Cursa Express 4 Termes. 5a posició a la Cursa curta Un tomb pel Montsant. 10e a la Cursa curta de la Ultra Trail Muntanyes de la Costa Daurada. 8e a la Sky Promeses de la Vall d'Aran by UTMB.
- ✓ **Joan Cabré.** 4t absolut i 1r juvenil a la Cursa Express 4 Termes. 3r a la Riudoms – La Mola – Riudoms. 1r a la Sky Promeses de la Vall d'Aran by UTMB.
- ✓ **Marc Toda.** 8e absolut i 2n veterà a la Trail 4 Termes. 3r a la Riudoms – La Mola – Riudoms, entre d'altres.
- ✓ **Gerard Mangrané.** 1r Cursa Express 4 Termes. 2n a la Mitja de Trencacims. 3r a la Trail Guillerries, entre d'altres.
- ✓ **Pau Gimeno.** 189 de la Salomon Ultra Pirineu i 10a posició a la Ultra Kleka Stara Planina (Sèrbia), entre d'altres.
- ✓ **Roger Tarrés.** 1r absolut a la Trail 4 Termes. 1r absolut a la Cursa de Falset, entre d'altres.