



# IV ROGAINE DEL CAP DE CREUS

27 de novembre 2021

Butlletí nº1



**FCOC**  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



Parc  
Natural  
de Cap de Creus



**ALIGOTS**  
GIRONA ORIENTACIÓ



Ajuntament de  
El Port de la Selva

Des d'Aligots, i amb la col·laboració de l'[Ajuntament del Port de la Selva](#) i el [Parc Natural del Cap de Creus](#), organitzem la quarta edició d'una cursa on tots els participants s'endinsaran en un entorn privilegiat.

## INFORMACIÓ BÀSICA

### L'ENTORN DEL CAP DE CREUS

Entre la terra i el mar, el Parc Natural del Cap de Creus ens ofereix una diversitat paisatgística d'una bellesa incomparable. Deixeu-vos emportar pel vent i el mar, acosteuvos a aquest paradís ple d'encants.



El Parc Natural del Cap de Creus va ser creat l'any 1998 per protegir la península del Cap de Creus i el seu entorn marí, amb una superfície total de 13.843 hectàrees és el primer parc marítim-terrestre de Catalunya.

La península del Cap de Creus es troba a la part més oriental de la península Ibèrica, a l'extrem mediterrani dels Pirineus. La forma la majestuosa Serra de Rodes que es va ramificant fins arribar al mar, alternant muntanyes amb barrancs formats per rieres i torrents de cabal irregular. Es tracta d'un espai natural de primer ordre dotat d'una singular configuració geològica, amb estructures i afloraments que formen un conjunt únic al món.



Especialment reconeguts són els seus extraordinaris valors paisatgístics. L'excel·lent bellesa dels ambients litorals contrasta amb els paratges interiors, on molt sovint l'acció secular humana ha incidit especialment en l'harmònica i peculiar configuració del paisatge actual. Cal destacar també el ric patrimoni arquitectònic, del qual el monestir de Sant Pere de Rodes representa el punt culminant, l'interès dels jaciments arqueològics, terrestres i marins, i els paratges dalinians de Portlligat.

Ens ofereix exemples espectaculars a escala mundial de zones de cisallament i de roques milonítiques en terrenys esquistosos. La forta erosió alveolar patida pels esquistos per efecte de la tramuntana, vent del nord que en ocasions supera els 150 km/h, combinat amb la sal del mar ha transformat el paisatge d'una manera molt especial. Apareixen formes d'erosió úniques que han estat font d'inspiració de poetes i artistes.



La climatologia i l'activitat humana han marcat la vegetació del Cap de Creus. Bona part del terreny és una immensa vinya abandonada sostinguda per murs de pedra seca. Tot i això, són especialment destacables la diversitat i la riquesa del patrimoni vegetal, que són conseqüència directa de la seva situació biogeogràfica, la coexistència d'elements mediterranis i extramediterranis i la presència de nombroses espècies rares, algunes d'endèmiques.

Les espècies arbòries no ocupen gaire extensió; les més freqüents són el pi blanc i l'alzina surera. La major part de la superfície es ocupada per les màquies i les brolles. A la zona litoral trobem les plantes més adaptades al vent i a la salinitat, les quals constitueixen sens dubte la vegetació més interessant del Parc i no tenen rèplica a cap altre lloc del litoral català. A

destacar especialment la Seseli Farrenyi, autèntica joia botànica, ja que no es troba en cap altre lloc del món.



**Seguir fent curses al Parc Natural del Cap de Creus depèn del respecte que l'organització i els participants tinguem amb la normativa del Parc. Preguem que prengueu atenció a totes les indicacions!**

**Agraïts!**

**ALIGOTS**

## QUÈ ÉS UN ROGAINE?

No conèixer el funcionament d'aquest esport no serà excusa per no participar-hi, aquí s'explica el funcionament d'aquesta modalitat de cursa d'orientació. A més, el mateix dia de la cursa, abans de donar-se la sortida, Aligots oferirà una breu explicació de les nocions bàsiques d'aquest esport.

Un Rogaine és un esport de navegació camp a través on els participants, amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola, han de desplaçar-se a peu amb l'objectiu d'aconseguir, en un temps determinat, la màxima puntuació possible. Els punts s'obtenen passant per uns controls ubicats en el terreny de competició i marcats en el mapa que serveix de referència per a trobar-los.

Es practica en equips de 2, 3, 4 o 5 persones, aquestes han d'anar juntes durant tota la prova. Els equips poden ser masculins, femenins o mixtes, i poden participar en diferents categories segons l'edat dels components de l'equip.

Cada membre de l'equip disposa d'un mapa, generalment elaborat específicament per a la prova, on hi ha representat el terreny de competició. L'extensió d'aquest terreny depèn de les hores de durada de la prova, des de 6 fins a 24 hores. Tal com s'ha apuntat anteriorment, en aquest mapa s'hi reparteixen una sèrie de controls valorats de 3 a 9 punts (el valor queda

determinat pel primer dígit del codi del control) en funció de la dificultat física i/o tècnica per accedir-hi.

El mapa s'entrega als equips de 15min a 2h abans de la sortida, depenent de la durada de la cursa. En aquest temps han de definir l'estratègia i l'elecció d'itinerari per tal de recollir el màxim número de punts en el temps establert.

El mapa ofereix múltiples eleccions d'itinerari, l'elecció estratègica final s'haurà de prendre tenint en compte les capacitats físiques i tècniques de l'equip. Per tant, estem parlant d'un esport on els participants poden adaptar la dificultat de la ruta a la seva edat, condicions físiques o habilitats tècniques.

## COM ARRIBAR-HI?

El centre de competició de la rogaine es troba a la població costanera del [Port de la Selva](#), situada a 30km de Figueres.

## PROGRAMA

### DISSABTE 27 DE NOVEMBRE

#### Rogaine 8h

**7:00h.-** Obertura centre de competició. Entrega de dorsals 4h/8h

**09:00h.-** Accés al parc tancat i comprovació de material \*\*

**10:30h.-** Obertura mapes de cursa

**11:00h.-** Sortida Rogaine 8h

**19:00h.-** Arribada cursa de 8h sense penalització.

**19:30h.-** Arribada màxima cursa de 8h

#### Rogaine 4h

**7:00h.-** Obertura centre de competició. Entrega de dorsals 4h/8h

**10:00h.-** Accés al parc tancat i comprovació de material

**11:00h.-** Sortida Rogaine 4h

**15:00h.-** Arribada Rogaine 4h sense penalització.

**\*\*Pròximament s'informarà amb més detalls de la sortida de 8h.**

# INFORMACIÓ TÈCNICA

## REGLAMENT

- Organització: Aligots i Ajuntament de Port de la Selva
- Directora de cursa: Marta Planas
- Traçador: Joan Sánchez / Albert Herrero
- Responsable SI i inscripcions: Eloi Martí / Marcos Fernandez
- Responsable pre-sortida i control de material: Raquel Font
- Responsable sortides/arribades: Marc Amat
- Responsable avituallament: Joan Canet

El mal temps no serà un obstacle per a la realització de la prova, tot i que l'organització podrà modificar alguns controls per la seguretat dels participants.

Alguns dels punts més destacables del reglament el podeu consultar complet a la web de la FCOC.

## MATERIAL OBLIGATORI

Abans d'entrar al parc tancat i fer entrega del mapa es farà un control del següent material obligatori, **tant a la cursa de 4h com a la de 8h**:

### Per persona:

- Jaqueta impermeable
- Manta d'emergència (2mx1'4m)
- Pinça SI precintada al canell
- Xiulet
- Aigua (mínim 1L)
- Menjar
- Brúixola
- Frontal
- Mascareta

### Per equip:

- Farmaciola (per primeres cures en cas de ferida)
- Mòbil
- Retolador permanent
- Gel hidroalcohòlic

L'ús de GPS, calculadora, podòmetre o altímetre per calcular l'itinerari òptim queda PROHIBIT.



Ajuntament de  
El Port de la Selva

No és material obligatori però és recomanable portar protecció a les cames, ja sigui amb perneres, mitjó alt o pantaló/malla llarga.

## CRONOMETRATGE

El cronometratge de la prova es farà mitjançant el sistema [SportIdent](#). Cada component de l'equip haurà de portar una pinça SI fixada al canell amb un precinte facilitat per l'organització i aprovat per la FCOC. En cas de ruptura del precinte o pèrdua de la pinça SI l'equip quedarà desqualificat.

La pinça SI no podrà ser retirada del precinte posat al canell fins després d'haver realitzat la descàrrega a la taula d'arribada, on un membre de l'organització tallarà el precinte.

Per obtenir la puntuació del control, que vindrà determinada pel valor del primer dígit del codi del control, tots els membres de l'equip han validar el seu pas a les bases de control trobades. La persona competidora és l'únic responsable de validar correctament el seu pas per un control, mitjançant la comprovació del funcionament del dispositiu sonor i visual de la base.

En arribar a meta, cal esperar a l'últim component de l'equip per marcar en el control de meta.

Cal assegurar-se que la pinça SI que es farà servir tindrà prou capacitat per a registrar tots els controls que l'equip pugui trobar el dia de la competició. Setmanes abans de la cursa es farà públic el número de controls per cada modalitat (capacitats SI). Si no es disposa de pinça SI hi ha la possibilitat de llogar-la en fer la inscripció.

En cas d'abandonament serà obligatori passar per la taula d'arribada i informar a l'organització, per així poder portar un control de tots els participants de la cursa.

## PENALITZACIÓ PER TEMPS

Als equips que arribin a meta un cop finalitzat el temps límit de cursa (4h o 8h) se'ls aplicarà la següent penalització, en funció del temps transcorregut:

- De 1' a 5': -5 punts
- De 5'01" a 10': -10 punts
- De 10'01" a 15': -20 punts
- De 15'01" a 20': -30 punts
- De 20'01" a 25': -40 punts
- De 25'01" a 30': -50 punts
- més de 00:30:00: desqualificació



**FCOC**  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



Ajuntament de  
El Port de la Selva

# MAPA

Els cartògrafs Marian Cotirta, Ionut Zinca i Andreea Zinca, al desembre 2012, van fer mapa de la competició, un mapa que es troba a l'alçada de les circumstàncies i no deixarà indiferent a ningú.

Fet a escala 1:20.000, amb equidistància de corbes de 10m, compta amb una superfície d'uns 32km<sup>2</sup> i amb desnivells moderats, partint de nivell del mar fins a una alçada màxima de 432m.



Els cartògrafs han fet un bon treball en la representació de la vegetació, i dels elements més significatius i necessaris per a l'orientació. Naturalment, tractant-se d'un mapa de Rogaine a aquesta escala, ha estat necessari generalitzar i per això no té el detall exhaustiu d'un mapa específic de cursa d'orientació.

Hi ha una completa gamma de pistes, camins i corriols a tot el mapa. Malgrat això hi ha extenses zones en que com a màxim es poden trobar algunes traces de camí fet per les vaques o les cabres que hi pasturen.


A més de les poblacions del Port de la Selva i Cadaqués, hi ha uns quants masos habitats i alguns més en runes. Pel que fa a la resta de construccions humanes, és remarcable la presència de nombroses "barraques de pastor", moltes d'elles enrunades. També hi ha molts murs de pedra seca, els que estan representats al mapa són els que tenen visibilitat per ambdós costats. Els de les feixes dels antics conreus de vinya, només visibles d'un costat, no estan representats al mapa.

El mapa de la Rogaine del Cap de Creus permet gaudir de l'orientació amb les seves diverses tècniques. Tot i la comprensible generalització d'elements, els criteris de mapa d'orientació específica en la representació de la vegetació permet orientar amb seguretat fora dels camins i corriols.

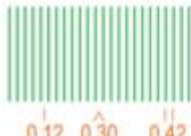
La "penetrabilitat", sobretot en les zones obertes i semi-obertes ha estat representada amb els ratllats corresponents a la simbologia ISOM.



**407 Vegetació. Cursa alentida.** La vegetació baixa alenteix la cursa però és perfectament passable.

	<p><b>407 Undergrowth: slow running</b> An area of dense undergrowth but otherwise good visibility (brambles, heather, low bushes, and including cut branches) which reduces running to ca. 60-80% of normal speed. This symbol may not be combined with 406 or 408. Colour: green 14.3% (11.9 lines/cm).</p>
---	---

**409 Vegetació. Cursa difícil.** Encara que es podria arribar a passar, és recomanable no fer-ho.

	<p><b>409 Undergrowth: difficult to run</b> An area of dense undergrowth but otherwise good visibility (brambles, heather, low bushes, and including cut branches) which reduces running to ca. 20-60% of normal speed. This symbol may not be combined with 406 or 408. Colour: green 28.6% (23.8 lines/cm).</p>
---	---

## MODALITATS DEL ROGAINE

En aquesta quarta edició hi haurà dues modalitats de cursa per participar al rogaïne: la **cursa curta (4h)** i la **llarga (8h. DIA i NIT)**.

– La **cursa llarga** forma part del calendari de curses oficials de la “Copa Catalana de Rogaine” i del campionat “Liga lbeRogaine”, sent obligatori participar en equips de 2, 3, 4, o 5 corredors.

– La **cursa curta** queda oberta a participacions individuals o en equip, tot i que els corredors que participin sols no optaran a podi.

Totes les modalitats comparteixen fites i terreny de competició. La cursa curta l’extensió del mapa serà menor i en conseqüència també disminuirà el número total de controls.

# INSCRIPCIONS

Les inscripcions en línia estaran obertes a partir del **15 d'octubre 2021** i fins el 19 de novembre a les 23.59 h, a la web de la FCOC: <http://inscripcions.orientacio.cat:8000/#/form/races>.

La inscripció es tancarà a partir del 20 de novembre, i no serà possible inscriure's el mateix dia de la cursa.

**A partir del 22 de novembre no es retornarà cap import en el cas de no poder assistir al rogame.**

		<b>1er TRAM: 15 Octubre- 4 de Novembre</b>	<b>2on TRAM: 5 de Novembre- 19 de Novembre</b>
8 HORES	Federats	22	27
*Llic. Temporal: +5€ *Lloguer SI: +5€	No Federats	27	32
4 HORES	Federats	10	15
*Llic. Temporal: +5€ *Lloguer SI: +3€	No Federats	15	20

**IMPORTANT!!** En el moment de fer la inscripció, a TOT corredor/a no afiliat a la FCOC se li cobrarà per defecte la llicència temporal. Aquesta serà retornada, quan es mostri el carnet de federat de la FEDO o Federació d'Orientació del país d'origen, en recollir el dorsal el dia de la cursa.

**Per poder retirar la pinça SI de lloguer serà necessari deixar el DNI o una fiança de 50€, que es retornarà en el moment de retornar la pinça SI un cop finalitzada la cursa.**

# CATEGORIES

**A les dues modalitats de cursa, els participants menors de 16 anys han de formar part d'equips que tinguin algun component major de 18 anys.**

## Cursa llarga (8h)

- **Open:** totes les edats
- **Junior:** formada per equips on tots els participants tenen 23 anys o menys
- **Veterans:** formada per equips on tots els participants tenen 40 anys o més
- **Super-veterans:** formada per equips on tots els participants tenen 55 anys o més
- **Ultra-veterans:** formada per equips on tots els participants tenen 65 anys o més

Cadascuna de les categories d'edat es subdivideix en categories femenina, masculina i mixte.

## Cursa curta (4h)

- **Open.** Homes, dones i mixtes de totes les edats.
- **Individual:** Homes o dones majors de 18 anys.

# CONTACTE

Per qualsevol dubte relacionat amb el rogaine us podeu posar en contacte amb nosaltres a través d'aquesta adreça [rogainecapdecreus@gmail.com](mailto:rogainecapdecreus@gmail.com).



**FCOC**  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



Parc  
Natural  
de Cap de Creus



**ALIGOTS**  
GIRONA ORIENTACIÓ



Ajuntament de  
El Port de la Selva