



V ROGAINE DEL CAP DE CREUS

26 de novembre 2022

Boletín nº1

Desde [Aligots](#), con la colaboración del [Ayuntamiento de Cadaqués](#) y el [Parc Natural del Cap de Creus](#), organizamos la V edición de una carrera donde los participantes se adentrarán en un entorno privilegiado.

INFORMACIÓN BÁSICA	3
EL ENTORNO DE CAP DE CREUS.....	3
¿QUÉ ES UNA ROGAINE?	4
¿CÓMO LLEGAR?	5
INFORMACIÓN TÉCNICA	6
MATERIAL OBLIGATORIO.....	6
CRONOMETRAJE	6
PENALIZACIÓN POR TIEMPO.....	7
MAPA.....	7
MODALIDADES DE ROGAINE	8
INSCRIPCIONES	9

INFORMACIÓN BÁSICA

EL ENTORNO DE CAP DE CREUS

Entre la tierra y el mar, el Parque Natural de Cap de Creus nos ofrece una diversidad paisajística de una belleza incomparable. Déjense llevar por el viento y el mar, y acérquense a este paraíso lleno de encantos.

El Parque Natural de Cap de Creus fue creado en 1998 para proteger la península del Cap de Creus y su entorno marino, con una superficie total de 13.843 hectáreas, es el primer parque marítimo-terrestre de Cataluña.



La península del Cap de Creus se encuentra en la parte más oriental de la península Ibérica, en el extremo mediterráneo del Pirineo. La forma la majestuosa Sierra de Rodes que se va ramificando hasta llegar al mar, alternando montañas con barrancos formados por rieras y torrentes de caudal irregular. Se trata de un espacio de primer orden dotado de una singular configuración geológica, con estructuras y afloramientos que forman un conjunto único en el mundo.

Sus valores paisajísticos son especialmente reconocidos, con la excepcional belleza de los ambientes litorales que contrasta con los parajes interiores, donde muy a menudo la acción secular humana ha incidido especialmente en la armónica y peculiar configuración del paisaje actual. Conviene destacar también el rico patrimonio arquitectónico, cuyo máximo exponente es el monasterio de Sant Pere de Rodes, y el interés de los yacimientos arqueológicos terrestres y marinos y de los parajes dalinianos de Portlligat.

Nos ofrece ejemplos espectaculares a escala mundial de zonas de cizallamiento y de rocas miloníticas en terrenos esquistosos. La fuerte erosión alveolar sufrida por los esquistos por efecto de la tramontana, viento del norte que en ocasiones supera los 150km/h, combinado con la sal del mar sobre estas ha transformado el paisaje de una forma muy especial. Aparecen formas de erosión únicas, que han sido fuente de inspiración de poetas y artistas.

La climatología y la actividad humana han determinado la vegetación de Cap de Creus. Gran parte del terreno es una inmensa viña abandonada sostenida por muros de piedra seca. A pesar de esto, son especialmente destacables la diversidad y la riqueza del patrimonio vegetal, que es consecuencia directa de su situación biogeográfica, la coexistencia de elementos mediterráneos y extramediterráneos y la presencia de numerosas especies raras, algunas de ellas endémicas.



Las especies arbóreas no ocupan demasiada extensión; las más frecuentes son el pino carrasco y el alcornoque. Las maquias y los matorrales ocupan la mayor parte de la superficie. En la zona del litoral encontramos las plantas más adaptadas al viento y a la salinidad, las cuales constituyen, sin duda, la vegetación más interesante del Parque y no tienen réplica en ningún otro lugar del litoral catalán. A destacar la *Seseli farrenyi*, auténtica joya botánica, puesto que no se encuentra en ningún otro lugar del mundo.



¿QUÉ ES UNA ROGAINE?

La rogaine es un deporte de navegación que se realiza campo a través. Los participantes tienen que desplazarse a pie con el objetivo de conseguir, en un tiempo determinado, la máxima puntuación posible. Los puntos se obtienen pasando por unos controles ubicados en el terreno de competición y marcados en un mapa que sirve de referencia para encontrarlos.

Se practica en equipos de 2, 3, 4 o 5 personas, estas tienen que ir juntas durante toda la prueba. Los equipos pueden ser masculinos, femeninos o mixtos, y pueden participar en diferentes categorías en función de la edad de los componentes del equipo.

Cada miembro del equipo dispone de un mapa, generalmente elaborado específicamente para la prueba, donde está representado el terreno de competición. La extensión de este depende de la duración de la carrera, desde 6 hasta 24 horas. Como se ha apuntado anteriormente, en este mapa se reparten una serie de controles valorados de 3 a 9 puntos (el valor viene dado por el primer dígito del código de control) en función de la dificultad física y/o técnica para encontrarlos.

El mapa se entrega a los equipos de 15min a 2h antes de la salida, dependiendo de la duración de la carrera. En este tiempo tienen que definir la estrategia y elección del itinerario para conseguir el máximo número de puntos en el tiempo establecido.

El mapa ofrece múltiples elecciones de itinerario, la elección estratégica final se deberá tomar teniendo en cuenta las capacidades físicas y técnicas del equipo. Por lo tanto, estamos hablando de un deporte en el cual los participantes pueden adaptar la dificultad de la ruta a su edad, condiciones físicas o habilidades técnicas.

¿CÓMO LLEGAR?

El centro de competición de la rogaine se encuentra en la población costera de Cadaqués, situada a 30km de Figueres.

PROGRAMA

SABADO 26 DE NOVIEMBRE

Rogaine 6 horas

8:00h.- Apertura del centro de competición – entrega de dorsales 3h/6h

10:00h.- Acceso parque cerrado

10:40h.- Apertura de mapas

11:00h.- Salida Rogaine 6h

17:00h.- Llegada carrera 6h sin penalización

17:30h.- Hora máxima de llegada

17:30h.- Comida

18:00h.- Entrega de premios

Rogaine 3h

8:00h.- Apertura del centro de competición – entrega de dorsales 3h/6h

10:00h.- Acceso parque cerrado

11:00h.- Salida Rogaine 3h

14:00h.- Llegada Rogaine 3h sin penalización

14:30h.- Hora máxima de llegada

14:45h.- Entrega de premios

INFORMACIÓN TÉCNICA

MATERIAL OBLIGATORIO

Antes de entrar en el parque cerrado y hacer entrega del mapa se hará un control del siguiente material:

Por persona:

- Chaqueta impermeable
- Manta de emergencia (2x1'4m)
- Pinza SI precintada en la muñeca
- Silbato
- Agua (mínimo 1L)
- Comida
- Brújula
- Frontal (Rogaine 6h)

Por equipo:

- Botiquín (para realizar primeras curas en caso de herida)
- Móvil
- Rotulador permanente

El uso de altímetro, calculadora, GPS o podómetro para calcular el itinerario óptimo queda PROHIBIDO.

No es obligatorio, pero es **muy recomendable llevar protección en las piernas**, ya sea con perneras o pantalón/malla larga.

CRONOMETRAJE

El cronometraje de la prueba se hará utilizando el sistema SportIdent. Cada componente del equipo deberá llevar una piza SI en la muñeca con un precinto facilitado por la organización y aprobado por la FCOC. En caso de rotura el precinto o pérdida de la pinza SI el equipo quedará descalificado.

La pinza SI no podrá ser retirada del precinto puesto en la muñeca hasta después de haber realizado la descarga en la mesa de llegadas, donde un miembro de la organización cortará el precinto.

Para obtener la puntuación del control, que viene determinada por el valor del primer dígito del código del control, todos los miembros del equipo tienen que validar su paso en las bases de control encontradas. La persona competidora es la única responsable de validar correctamente su paso por un control, mediante la comprobación del funcionamiento del dispositivo sonoro y visual de la base.

Al llegar a meta hay que esperar al último componente del equipo para marcar en el control de meta.



Ajuntament de Cadaqués

Las pinzas SI tienen una capacidad limitada, por lo que es necesario asegurarse de que la pinza SI que se utilizará el día de la competición tendrá capacidad suficiente para registrar todos los controles que el equipo pueda encontrar. Semanas antes de la carrera se hará público el número de controles para cada modalidad (capacidades SI).

Si no se dispone de pinza SI hay posibilidad de alquilarla al hacer la inscripción.

En caso de abandono de la prueba será obligatorio pasar por la mesa de llegadas e informar a la organización, para así poder tener un control de todos los participantes de la carrera

PENALIZACIÓN POR TIEMPO

Una vez finalizado el tiempo límite de carrera, a los equipos que lleguen a meta se les aplicará la siguiente penalización en función del tiempo transcurrido:

Desde	Hasta	Penalización
00'00''	04'59''	5 puntos
05'00''	09'59''	10 puntos
10'00''	14'59''	20 puntos
15'00''	19'59''	30 puntos
20'00''	24'59''	40 puntos
25'00''	29'59''	50 puntos
30'00''	-	descalificación

MAPA

Los cartógrafos Marian Cotirta, Ionut Zinca y Andreea Zinca, en diciembre 2012, hicieron el mapa de la competición, un mapa que se encuentra a la altura de las circunstancias y que no dejará indiferente a nadie.

Hecho a escala 1:20.000, con equidistancia de curvas de 10m, cuenta con una superficie de unos 32km² i con desniveles moderados, partiendo del nivel del mar hasta una altura máxima de 432m.

Los cartógrafos han hecho un buen trabajo en la representación de la vegetación y de los elementos más significativos y necesarios para la orientación. Naturalmente, tratándose de un mapa de rogaie a esta escala, ha sido necesario generalizar, y es por eso que no tiene el detalle exhaustivo de un mapa específico de carrera de orientación.

Hay una completa gama de pistas, caminos y senderos por todo el mapa. Aun así hay extensas zonas donde como mucho se pueden encontrar algunas trazas de camino hecho por animales.

Además de las poblaciones de El Port de la Selva y Cadaqués hay unos cuantos mansos habitados y otros en ruinas. Referente a otras construcciones humanas, es remarcable la presencia de numerosas "barracas de pastor", muchas de ellas en ruinas. También hay muchos muros de piedra seca, los que están representados en el mapa son los que tienen visibilidad por ambos



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



Ajuntament
de Cadaqués


lados. Los de los bancales de antiguos conreos de viña, sólo visibles, por un lado, no están representados en el mapa.



El mapa de la Rogaine del Cap de Creus permite disfrutar de la orientación con sus diferentes técnicas. A pesar de la comprensible generalización de elementos, los criterios de mapa de orientación específica en la representación de la vegetación permiten orientar con seguridad fuera de caminos y senderos.


La “penetrabilidad”, sobre todo en las zonas abiertas y semi-abiertas ha sido representada con los rallados correspondientes a la simbología ISOM.

407 Vegetación baja. Carrera lenta. La vegetación baja ralentiza el ritmo, pero es pasable.



407 Undergrowth: slow running
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).

409 Vegetación baja. Carrera difícil. Aunque se podría pasar, es aconsejable no hacerlo.



409 Undergrowth: difficult to run
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).

MODALIDADES DE ROGAINE

En esta V edición hay dos opciones para poder participar en la Rogaine del Cap de Creus. La carrera corta (3h) y la larga (6h).

- La **carrera larga** forma parte del calendario de carreras oficiales de la “Copa Catalana de rogaines” y del campeonato “Liga Iberogaine”, siendo obligatorio participar en equipos de 2, 3, 4, o 5 corredores.

- La **carrera corta** queda abierta a participaciones individuales o en equipo, aunque los que participen sin equipo no optarán a podio.

Todas las modalidades comparten controles y terreno de competición. La rogaine de 3h la extensión del mapa será menor y en consecuencia también será menor el número total de controles.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones en línea estarán abiertas a partir del **15 de octubre 2022** y hasta el 18 de noviembre a las 23.59 h, en la web de la FCOC:

La inscripción se cerrará a partir del 20 de noviembre, y no será posible inscribirse el mismo día de la carrera.

A partir del 19 de noviembre no se devolverá ningún importe en el caso de no poder asistir a la rogaine.

		1er TRAMO: 15 Octubre - 11 de Noviembre	2o TRAMO: 12 de Noviembre - 18 de Noviembre
6 HORAS *Lic. Temporal: +5€ *Alquiler SI: +5€	Federados	22	27
	No Federado	27	32
3 HORAS *Lic. Temporal: +5€ *Alquiler SI: +3€	Federados	11	16
	No Federados	16	21

¡¡IMPORTANTE!! En el momento de hacer la inscripción, a **TODO** corredor/a no afiliado a la FCOC se le cobrará por defecto la licencia temporal. Esta será devuelta cuando se muestre el carnet de federado de la FEDO o de la Federación de Orientación del país origen, al recoger el dorsal el día de la carrera.

Para la recogida de la pinza SI de alquiler será necesario entregar una fianza (50€ o DNI), que será devuelta al devolver la pinza SI una vez acabada la carrera.

CATEGORÍAS

En las tres modalidades de carrera los participantes menores de 16 años han de formar parte de equipos con un componente mayor de 18 años.

Carrera larga (6h)



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



Parc
Natural
de Cap de Creus



ALIGOTS
GIRONA ORIENTACIÓ



Ajuntament
de Cadaqués

- **Open:** todas las edades
- **Júnior:** formada por equipos donde todos los participantes tienen 23 años o menos
- **Veteranos:** formada por equipos donde todos los participantes tienen 40 años o más
- **Súper-veteranos:** formada por equipos donde todos los participantes tienen 55 años o más
- **Ultra-veteranos:** formada por equipos donde todos los participantes tienen 65 años o más

Cada una de las categorías de edad se subdivide en categorías femenina, masculina y mixta.

Carrera corta (3h)

- **Open.** Hombres, mujeres y mixtos de todas las edades
- **Individual:** Hombres o mujeres mayores de 18 años

CONTACTO

Para cualquier consulta relacionada con la Rogaine del Cap de Creus no dudéis en contactar a través de rogainecapdecreus@gmail.com.



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



Parc
Natural
de Cap de Creus



ALIGOTS
GIRONA ORIENTACIÓ



Ajuntament
de Cadaqués