



V ROGAINE DEL CAP DE CREUS

26 de novembre 2022

Butlletí nº1

Des d'Aligots, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Cadaqués i el Parc Natural del Cap de Creus, organitzem la cinquena edició d'una cursa on tots els participants s'endinsaran en un entorn privilegiat.

INFORMACIÓ BÀSICA	3
L'ENTORN DEL CAP DE CREUS.....	3
QUÈ ÉS UNA ROGAINE?	5
COM ARRIBAR?	6
PROGRAMA.....	6
INFORMACIÓ TÈCNICA	7
REGLAMENT.....	7
MATERIAL OBLIGATORI.....	7
CRONOMETRATGE.....	8
PENALITZACIÓ PER TEMPS	8
MAPA.....	9
MODALITATS DEL ROGAINE.....	10
INSCRIPCIONS.....	11
CATEGORIES.....	11
CONTACTE.....	12

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, acosteu-vos 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'armònica 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 organització i els participants tinguem amb la normativa del Parc. Preguem que prengueu atenció a totes les indicacions!

Agraïts!

ALIGOTS

QUÈ ÉS UNA 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?

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

PROGRAMA

DISSABTE 26 DE NOVEMBRE

Rogaine 6h

8:00h.- Obertura centre de competició. Entrega de dorsals 3h/6h

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

10:40h.- Obertura mapes cursa

11:00h.- Sortida Rogaine 6h

17:00h.- Arribada cursa de 6h sense penalització.

17:30h.- Arribada màxima cursa de 6h

17:30h.- Àpat

18:00h.- Entrega de premis

Rogaine 3h

8:00h.- Obertura centre de competició. Entrega de dorsals 3h/6h

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

10:40h.- Obertura mapes cursa

11:00h.- Sortida Rogaine 3h

14:00h.- Arribada Rogaine 3h sense penalització.

14:30h.- Arribada màxima cursa de 3h

14:45h.- Entrega de premis

INFORMACIÓ TÈCNICA

REGLAMENT

- Organització:
- 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, encara que l'organització, podrà modificar alguns controls per la seguretat dels participants.

Alguns dels punts més destacables del reglament, que 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 3h com a la de 6h**:

Per persona:

- Jaqueta impermeable
- Manta d'emergència (2mx1'4m)
- Pinça SI precintada al canell
- Xiulet
- Aigua (mínim 1L)
- Menjar
- Brúixola
- Frontal (Rogaine 6h)

Per equip:

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

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

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 de 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:

fins 00:04:59 – 5 punts

de 00:05:00 a 00:09:59 – 10 punts

de 00:10:00 a 00:14:59 – 20 punts

de 00:15:00 a 00:19:59 – 30 punts

de 00:20:00 a 00:24:59 – 40 punts



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



de 00:25:00 a 00:29:59 – 50 punts

més de 00:30:00 – desqualificació

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. Per aquesta ocasió, en Jon Sánchez ha fet una actualització del mapa

Fet a escala 1:20.000, amb equidistància de corbes de 10m, compta amb una superfície d'uns 32km² 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.

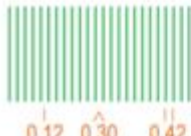
El mapa de la Rogaine del Cap de Creus permet gaudir de l'orientació amb les seves diverses tècniques. Tot i la comprensible generalització d'elements, els criteris de mapa d'orientació específica en la representació de la vegetació permet orientar amb seguretat fora dels camins i corriols.

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>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).</p>
---	---

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

	<p>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).</p>
---	---

MODALITATS DEL ROGAINE

En aquesta cinquena edició hi haurà dues modalitats de cursa per participar al rogaine: la **cursa curta (3h)** i la **llarga (6h)**.

– La **cursa llarga** forma part del calendari de curses oficials de la “Copa Catalana de Rogaines” i del campionat “Liga IbeRogaine”, 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 estaran obertes a partir del **15 d'octubre 2022** i es podran realitzar des de la pàgina [web de la fcoc](#).

(* A partir del 19 de novembre no es retornarà cap import en el cas de no poder assistir al rogain*)

		1er TRAM: 15 Octubre- 11 de Novembre	2on TRAM: 12 de Novembre- 18 de Novembre
6 HORES	Federats	22 €	27 €
*Llic. Temporal +5€ *Lloguer SI +5€	No Federats	27 €	32 €
3 HORES	Federats	11 €	16 €
*Llic. Temporal +5€ *Lloguer SI +3€	No Federats	16 €	21 €

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 en recollir el dorsal el dia de la cursa de la FEDO o Federació d'Orientació del país d'origen.

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

Cursa llarga (6h)

- HO, DO, XO: Categories Open. Homes, dones i mixtes de totes les edats.
- HV, DV, XV: Veterans. Tots els membres de l'equip amb més de 40 anys.
- Junior: Tots els membres de l'equip han de tenir menys de 23 anys.
- SV: Súper Veterans/es. Tots els membres de l'equip han de tenir 55 anys o més (nota: els super veterans també classifiquen directament també a la categoria veterans).
- UV: Tots els membres de l'equip han de tenir 65 anys o més (nota: els ultra veterans també classifiquen directament també a la categoria veterans i super veterans).

- Juvenil-Veterà, en la que almenys un membre del'equip ha de tenir menys de 18 anys i un altre més de 40, i no podrà formar part de l'equip ningú que tingui una edat compresa entre 18 i 40 anys.

Cursa curta (3h)

- HO, DO, XO: Categories Open. Homes, dones i mixtes de totes les edats.
- Individual: Homes o dones majors de 18 anys.

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.

CONTACTE

Per qualsevol dubte relacionat amb el rogaine us podeu posar en contacte amb nosaltres a través d'aquest mail rogainecapdecreus@gmail.com