



Desde [Aligots](#), con la colaboración del Ayuntamiento de [El Port de la Selva](#) y el [Parc Natural del Cap de Creus](#), ofrecemos una carrera donde todos los participantes se adentrarán en un entorno privilegiado. La descripción de los aspectos que hacen de este parque un paraje especial los encontraréis en el apartado [“El entorno del Cap de Creus”](#).

Los cartógrafos Marian Cotirta, Ionut Zinca y Andreea Zinca han sido los encargados de realizar el mapa de la competición, un mapa a la altura de las circunstancias que no decepcionará a ningún corredor. Los ya iniciados podrán poner a prueba sus capacidades técnicas y tácticas en la categoría oficial. Por otro lado, aquellos que por primera vez se introducen en el deporte de la orientación encontrarán en la categoría popular un recorrido adaptado a su nivel técnico y físico.

No conocer el funcionamiento de este deporte no será excusa per no participar, [“Qué es una rogaine?”](#) explica el funcionamiento de la orientación en la modalidad de rogaine. Además, el mismo día de la carrera, antes de la salida, Aligots ofrecerá una breve explicación de las nociones básicas de este deporte.

El transporte más sencillo para llegar a El Port de la Selva es el coche, aunque también es posible llegar con bus desde Figueres, donde se puede llegar en tren. En el apartado [“Cómo llegar”](#) se explica cómo llegar en coche y se muestran los enlaces donde poder encontrar los horarios de bus y tren.

Los que quieran hacer noche el día antes de la competición, evitando así problemas de última hora, o bien quieran hacer noche después de la carrera, aprovechando el domingo para disfrutar de las diferentes opciones de ocio que ofrece el entorno de El Port de la Selva, encontrarán [aquí](#) los diferentes alojamientos disponibles.

Información básica

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.

El entorno del 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.



Modalidades

En la Rogaine del Cap de Creus se puede participar de dos maneras. Con carrera popular (3h) o con la categoría oficial de Copa Catalana (6h).

En la categoría oficial hay que participar en equipos de 2, 3, 4 o 5 corredores. Se pueden inscribir corredores federados o no federados con licencia temporal ⁽¹⁾. El resultado obtenido por los corredores federados puntuará en la “Copa Catalana de Rogaines” y en la liga “O’Pyrene”.

La “carrera popular” queda abierta a inscripciones en equipo o individuales, aunque los corredores que participen solos no podrán optar al podio. Los corredores que no estén federados tendrán que pagar la licencia temporal ⁽¹⁾.

Las dos modalidades comparten balizas y terreno de competición, pero en la carrera popular la extensión del mapa será menor y en consecuencia también el número total de controles.

⁽¹⁾Los participantes no federados con la FCOC, FEDO, FEEC (modalidades C, D o E) o Federación de Orientación de su país, tendrán que pagar la licencia temporal, de 7€ para la categoría oficial y 3€ para la carrera popular.

Cómo llegar

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

Coche

La opción más fácil y directa de llegar es pasando por Figueres. Desde Barcelona, Girona o Francia se llega por la N-II o AP-7, desde Olot se hace por la N-260.

Si se viene de Francia por la AP-7 hay salir por “Figueres Nord” y continuar por la N-II en dirección Girona hasta el enlace con la N-260 dirección Llançà.

Desde Barcelona o Girona, llegando también por la AP-7, hay que salir en el peaje de “Figueres Sud” y continuar por la N-II en dirección Francia hasta el enlace con la N-260 dirección Llançà.

En caso de venir de Olot por la N-260, una vez pasada la población de Navata hay que desviarse a la derecha por la GIV-5128, hay un indicador de Roses, hasta enlazar con la N-II en dirección de Francia y encontrar el enlace con la N-260 dirección Llançà.

Llegados a Llançà se continua por la carretera GI-612 que llega hasta El Port de la Selva.

En el siguiente [link](#) se encuentra la posición (provisional) de un aparcamiento destinado a los participantes de la rogaine. Con las breves indicaciones dadas y la posición del aparcamiento, la función “cómo llegar” de Google Maps permitirá encontrar fácilmente el mejor camino para llegar a El Port de la Selva.

Tren, bus

Existe la opción de llegar en tren o bus a Figueres, desde donde diariamente salen autobuses hacia El Port de la Selva.

Se puede utilizar el AVE, llega a Vilafant (habrá que cruzar Figueres para llegar a la estación de autobuses), o los trenes regionales/media distancia que llegan a la estación de Figueres (a 100m de la estación de autobuses).

[Horario trenes](#) - [Horario autobuses](#)

Avión

Hay tres aeropuertos desde los que se puede llegar fácilmente a Figueres o El Port de la Selva utilizando una de las opciones anteriores. Estos aeropuertos son los de Barcelona, Girona y Perpignan (Francia), situados a 150km, 50km i 65km de Figueres respectivamente.

Donde dormir

Este es un punto que aún estamos trabajando. Cuando se disponga de toda la información se actualizará con las diferentes posibilidades de alojamiento disponible.

Información técnica

Programa

Sábado 9 de Noviembre	
08h00'	Abertura centro de competición
09h30'	Explicación a no iniciados
10h00'	Abertura parque cerrado
10h40'	Abertura de mapas
11h00'	Salida
14h00'	Llegada carrera popular sin penalización (+30' con penalización)
14h30'	Entrega premios
17h00'	Llegada categoría oficial sin penalización (+30' con penalización)
18h00'	Merienda – Entrega premios

Mapa

Los cartógrafos Marian Cotirta, Ionut Zinca i Andreea Zinca han sido los encargados, en diciembre 2012, de realizar el nuevo mapa de la competición, un mapa que se encuentra a la altura de las circunstancias y no decepcionará a ningún corredor.

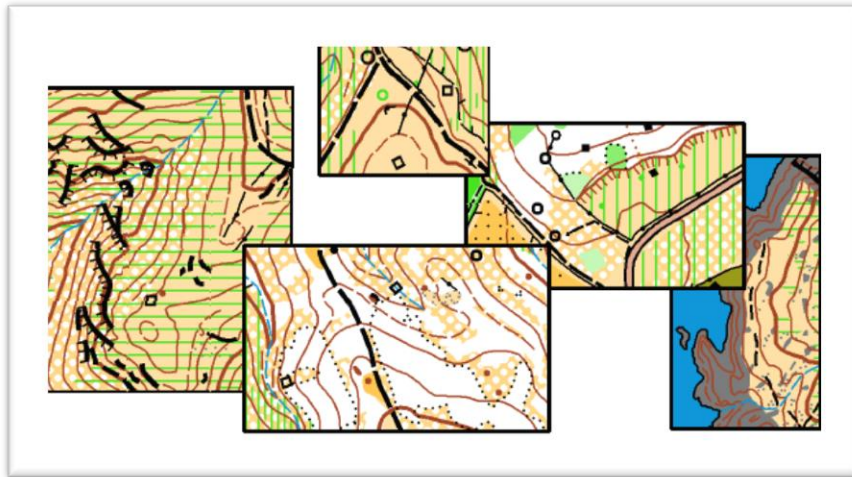
Hecho a escala 1:20.000, con equidistancia de curvas de 10m, cuenta con una superficie de unos 32km² i con desniveles moderados, partiendo del nivel del mar hasta una altura máxima de 432m.

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 rogainé 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 vacas que pasturan.

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

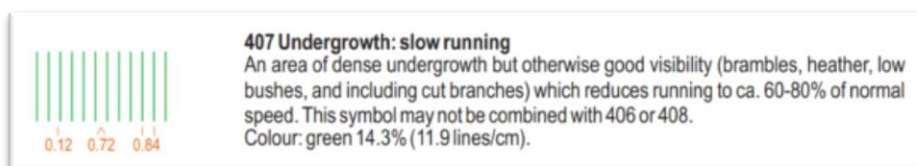
muros de piedra seca, los que están representados en el mapa son los que tienen visibilidad por ambos lados. Los de los bancales de antiguos conreos de viña, solo visibles por un lado, no están representados en el mapa.



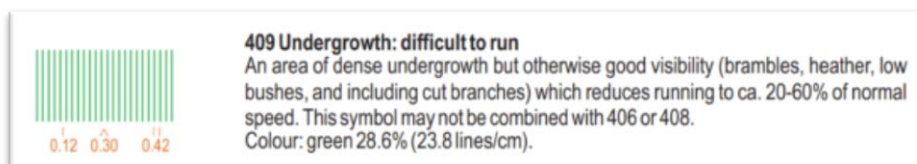
El mapa de la Rogaine del Cap de Creus permite disfrutar de la orientación con sus diferentes técnicas. A pesar de la comprensible generalización de elementos, los criterios de mapa de orientación específica en la representación de la vegetación permiten orientar con seguridad fuera de caminos y senderos.

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.



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



Fotos

[Fotos](#) tomadas en diversas zonas del mapa de competición.

Reglamento

A continuación se detallan algunos de los puntos más destacables del reglamento de rogaines, que se puede encontrar completo en [pdf](#).

Categorías

- **JJ**: Menores de 19 años.
- **HS, DS, XS**: Sénior. Masculino, femenino y mixto. Alguno de los miembros del equipo ha de tener de 20 a 39 años.
- **HV, DV, XV**: Veteranos. Masculino, femenino y mixto. Los componentes del equipo han de tener más de 40 años.
- **JV**: Junior/Veterano. Menores de 19 años y mayores de 40 años.
- **SV**: Súper Veteranos/as. Más de 55 años.

Los participantes menores de 16 años han de formar parte de equipos con un componente mayor de 18 años.

En la carrera de 6h, los 3 mejores equipos de cada categoría recibirán un premio, además, los 3 mejores equipos masculinos, femeninos y mixtos de todas las categorías recibirán un premio como ganadores de la categoría absoluta.

Cronometraje

El cronometraje de la prueba se hará utilizando el sistema [SportIdent](#). Cada componente del equipo deberá llevar una pinza 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 tiene 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.

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. Habrá un mínimo de 40 controles. ([capacidades SI](#))

Si no se dispone de pinza SI hay posibilidad de alquilarla al hacer la inscripción o [comprarla](#).

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.

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
- **Por equipo:**
 - Botiquín (para realizar primeras curas, antiinflamatorio, venda, betadine, tiritas, punto de sutura, pinzas)
 - Móvil (precintado por la organización)
 - Rotulador permanente
 - Frontal (solo para la carrera de 6h)

El uso de GPS, podómetro, altímetro, o calculadora 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.

Penalización por tiempo

El tiempo límite de carrera para la categoría oficial y la carrera popular es de 6h y 3h respectivamente. Pasado este tiempo 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

Inscripciones

Inscripciones abiertas en el apartado ["Inscripcions"](#) de la web.

Modalidades

Hay dos opciones para participar en la Rogine del Cap de Creus, como se ha explicado [aquí](#).

Precios

Hasta el 27 de Octubre, inscripciones sin recargo.

- Categoría oficial 20€ ⁽²⁾
- Carrera popular 15€ ⁽³⁾

Del 28 de Octubre hasta el 3 de Noviembre inscripciones con recargo.

- Categoría oficial 25€ ⁽²⁾
- Carrera popular 20€ ⁽³⁾

Se utilizará el sistema de marcaje SI, si no se dispone de pinza SI se puede alquilar a un precio de 6€ o [comprar](#). **Para recoger la pinza SI de alquiler será necesario entregar una fianza o el DNI, que será devuelta al devolver la pinza SI una vez acabada la carrera.**

Los participantes no federados a FCOC, FEDO, FEEC (modalidad C, D o E) o Federación de Orientación de su país deberán sumar a la inscripción el precio de la licencia temporal, 7€ para la categoría oficial y 3€ para la carrera popular.

⁽²⁾ La inscripción de la categoría oficial incluye avituallamiento en carrera + avituallamiento en meta + merienda.

⁽³⁾ La inscripción de la carrera popular incluye avituallamiento en carrera + avituallamiento en meta.

Contacto

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

Competición organizada por el club deportivo de carreras de orientación [ALIGOTS](http://aligots.org). Para información relacionada con el club o hacerse socio os podéis dirigir a aligots@aligots.org