



Desde [Aligots](#), con la colaboración del Ayuntamiento de [El Port de la Selva](#) y el [Parc Natural del Cap de Creus](#), organizamos la segunda edición de una carrera donde los participantes se adentrarán en un entorno privilegiado. 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 realizaron el mapa de la competición, un mapa a la altura de las circunstancias que no dejará indiferente 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 físico y técnico.

No conocer el funcionamiento de este deporte no puede ser excusa para 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 esta tercera edición hay tres opciones para poder participar en la Rogaine del Cap de Creus. La carrera corta (4h), media (8h), o larga (12h).

- 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 media** tiene el mismo mapa/controles que la larga, pero se limita el tiempo de carrera a 8h. Es 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. Las carreras media y larga tienen el mismo mapa y número de controles, en la corta la extensión del mapa será menor y en consecuencia también será menor el número total de controles.

Todos los participantes no federados en la FCOC, FEDO, FEEC (modalidades C, D o E) o Federación de Orientación del país de origen, tendrán que pagar una licencia temporal, de 5€.

Únicamente a aquellas familias/grupos de la carrera corta (4h) donde los adultos acompañen a los niños. En estos casos se podrá hacer la inscripción escogiendo entre:

- Inscribir a todos los miembros de la familia/grupo. En este caso todos dispondrán de mapa y seguro de carrera. Todos tendrán que tener SI.
- Inscribir como mínimo a un adulto y un menor de la familia/grupo. En este caso dispondrán de tantos mapas y seguros de carrera como inscripciones realizadas, también serán necesarios tantos SI como inscripciones realizadas. Se considerará que los miembros no inscritos de la familia/grupo acompañan a los inscritos en el transcurso de la carrera pero no participan. Por este motivo **los miembros NO inscritos NO estarán cubiertos por el seguro de carrera** en caso de sufrir algún imprevisto o lesión.

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

Desde [Barcelona/Girona](#).

Desde [Vic/Olot](#).

Desde [Francia](#).

En el siguiente [link](#) se encuentra la ubicación de un aparcamiento destinado a los participantes de la rogaine.

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.

Información técnica

Programa

Viernes 6 de Noviembre	
19:00 – 23:00	Entrega de dorsales. Sala del Ball.
Sábado 7 de Noviembre	
Carrera de 12h	
04:00	Apertura centro de competición – entrega de dorsales. Sala del Ball.
05:00	Acceso zona cuarentena para salida neutralizada. Limpiar/comprobar SportIdent, revisión material.
05:30	Salida neutralizada conjunta.
06:00	Acceso zona cuarentena – entrega de mapas.
06:30	Apertura de mapas.
07:00	Salida carrera 12h.
19:00	Llegada carrera 12h sin penalización.
19:30	Cena – entrega premios carreras 8h/12h.
Carrera de 8h	
07:00	Apertura centro de competición – entrega de dorsales. Sala del Ball.
08:00	Acceso zona cuarentena para salida neutralizada. Limpiar/comprobar SportIdent, revisión material.
08:30	Salida neutralizada conjunta.
09:00	Acceso zona cuarentena – entrega de mapas.
09:30	Apertura de mapas.
10:00	Salida carrera 8h.
18:00	Llegada carrera 8h sin penalización.
19:30	Cena – entrega premios carreras 8h/12h.
Carrera de 4h	
07:00	Apertura centro de competición – entrega de dorsales. Sala del Ball.
09:00	Acceso zona cuarentena – entrega de mapas.
09:30	Apertura de mapas.

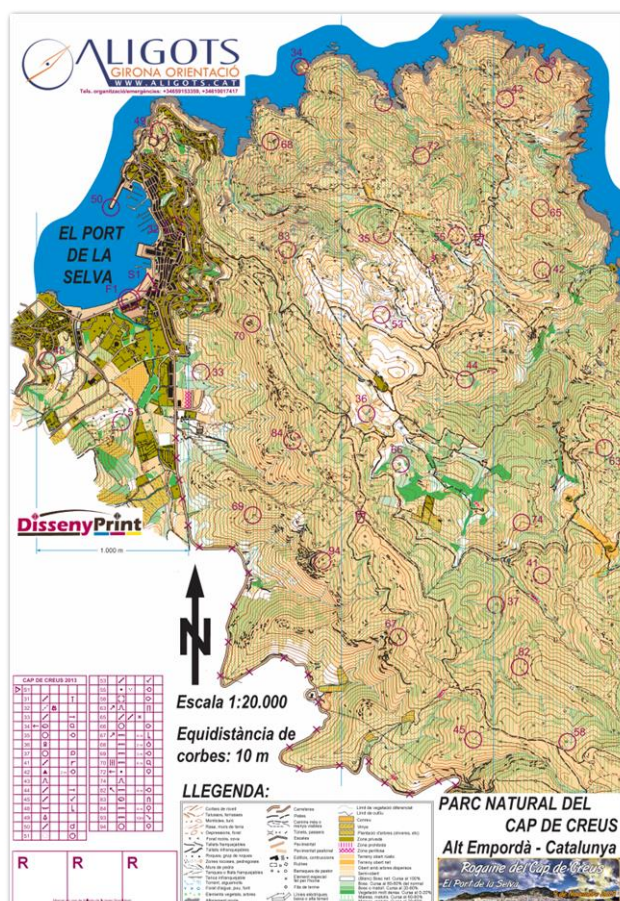
10:00	Salida carrera 4h.
14:00	Llegada carrera 4h sin penalización.
14:30	Entrega de premios carrera 4h.

Mapa

Los cartógrafos Marian Cotirta, Ionut Zinca i 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.

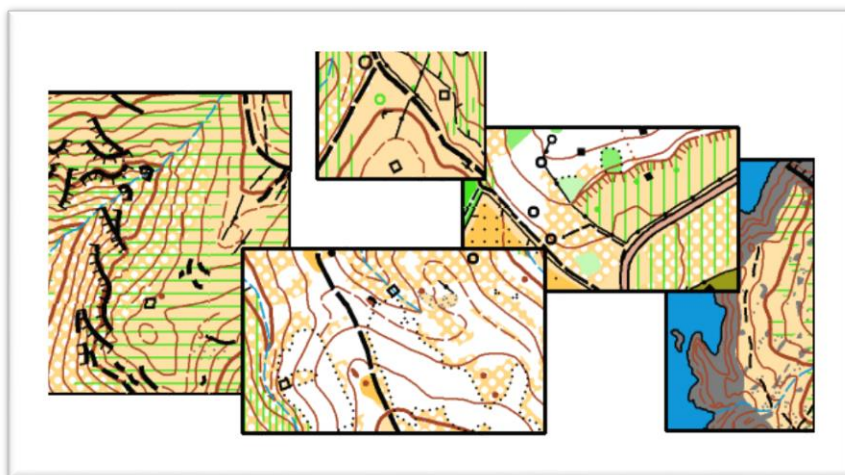
Hecho a escala 1:20.000, con equidistancia de curvas de 10m, cuenta con una superficie de unos 32km² i con desniveles moderados, partiendo del nivel del mar hasta una altura máxima de 432m.

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 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 animales.

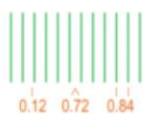
Además de las poblaciones de El Port de la Selva y Cadaqués hay unos cuantos mansos habitados y otros en ruinas. Referente a otras construcciones humanas, es remarcable la presencia de numerosas “barracas de pastor”, muchas de ellas en ruinas. También hay muchos muros de piedra seca, los que están representados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

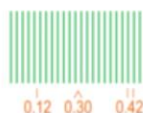
La “penetrabilidad”, sobre todo en las zonas abiertas y semi-abiertas ha sido representada con los rallados correspondientes a la simbología ISOM.

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



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).

Fotos de la zona de competición

[Fotos](#) tomadas en diversas zonas del mapa de competición. Además de estas imágenes, en el apartado “[Fotos](#)”, se pueden ver varios álbumes con imágenes tomadas durante la celebración de anteriores ediciones de la rogaine.

Reglamento

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

Categorías

- Carrera media/larga (8h y 12h):
 - **JJ**: Menores de 19 años.
 - **HO, DO, XO**: Open. Masculino, femenino y mixto para todas las edades.
 - **HV, DV, XV**: Veteranos. Masculino, femenino y mixto. Los componentes del equipo han de tener más de 40 años.
 - **JA**: Junior/Adulto. Menores de 19 años y mayores de 20 años.
 - **SV**: Súper Veteranos/as. Más de 55 años.

- Carrera corta (4h):
 - **HO, DO, XO**: Open. Masculino, femenino y mixto para todas las edades.

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.

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 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.

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.

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 (carreras de 8h/12h)

- **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.

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

Inscripciones

Se realizan a través del apartado [“Inscripcions”](#) de la web.

Precios

Hasta el 31/08/2015, inscripciones sin recargo.

- Carrera corta (4h): 15€ ⁽³⁾
- Carrera media (8h): 20€ ⁽²⁾
- Carrera larga (12h): 30€ ⁽²⁾

Del 01/09/2015 hasta el 01/11/2015 inscripciones con recargo.

- Carrera corta (4h): 15€ ⁽³⁾
- Carrera media (8h): 25€ ⁽²⁾
- Carrera larga (12h): 35€ ⁽²⁾

Se utilizará el sistema de marcaje SI, si no se dispone de pinza SI se puede alquilar.

- Alquiler de SI: 6€ ⁽⁴⁾

Los participantes no federados a FCOC, FEDO, FEEC (modalidad C, D o E) o Federación de Orientación del país de origen su país, deberán sumar a la inscripción el precio de la licencia temporal.

- Licencia temporal: 5€

⁽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.

⁽⁴⁾ 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.

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. Para información relacionada con el club o hacerse socio os podéis dirigir a aligots@aligots.org