



Depuis [Aligots](#), avec la collaboration de la Mairie du [Port de la Selva](#) et du [Parc Naturel du Cap de Creus](#), nous organisons la deuxième édition d'une course où les participants pénétreront en un entourage privilégié. Les aspects qui font de ce parc un endroit spécial vous les trouverez dans le paragraphe "[L'environnement du Cap de Creus](#)".

Les cartographes Marian Cotirta, Ionut Zinca et Andreea Zinca ont réalisé la carte de la compétition, une carte au niveau des circonstances qu'elle ne laissera indifférent à aucun orienteur. Ceux déjà commencés pourront mettre à l'épreuve leurs capacités techniques et tactiques dans la catégorie officielle. D'autre part, ceux qui pour la première fois s'introduisent dans le sport de l'orientation trouveront dans la catégorie populaire un parcours adapté à leur niveau physique et technique.

Ne pas connaître le fonctionnement de ce sport non peut être pas une excuse pour ne pas participer. "[Qu'est-ce que c'est une rogaine?](#)" explique le fonctionnement de l'orientation dans la modalité de rogaine.

Le transport le plus simple pour arriver au Port de la Selva est la voiture, si bien qu'il soit aussi possible d'arriver en bus depuis Figueres, où on peut y arriver en train. Dans le paragraphe "[Comment y arriver](#)" on explique comment arriver en voiture et on montre les liaisons où pouvoir trouver les horaires de bus et train.

Ceux qui voudront faire nuit le jour avant la compétition, en évitant ainsi des problèmes de l'heure dernière, ou ceux qui voudront faire nuit après la course, en profitant dimanche pour jouir des différentes options de loisir qu'offre l'entourage du Port de la Selva, trouveront [ici](#) les différents logements disponibles.

Information basic

Une rogaine c'est quoi?

Une rogaine est un sport de navigation qui est réalisé champ à travers. Les participants doivent se déplacer à pied pour atteindre, dans un temps donné, le score maximum possible. Les points sont obtenus en passant pour des commandes placés au terrain de compétition et marqués sur une carte qui sert de référence pour les trouver.

On la pratique dans des équipes de 2, 3, 4 ou 5 personnes qui devraient être ensemble tout au long de la course. Les équipes peuvent être masculines, féminines ou mixtes, et ils peuvent participer à différentes catégories en fonction de l'âge des membres de l'équipe.

Chaque membre de l'équipe dispose d'une carte, généralement élaborée spécifiquement pour la course où le terrain de compétition est représenté. L'extension de celui-ci dépend de la durée de la course, depuis 6 jusqu'à 24 heures. Comme on a indiqué plus haut, dans cette carte on y distribue une suite de commandes évalués de 3 à 9 points (la valeur vient donnée par le premier chiffre du code du commande) en fonction de la difficulté physique et/ou technique pour les trouver.

La carte est livrée aux équipes entre 15 min à 2 h avant la sortie, en dépendant de la durée de la course. Dans ce temps les équipes doivent faire la stratégie et l'élection de l'itinéraire pour obtenir le maximum nombre de points dans le temps établi.

La carte offre de multiples choix d'itinéraire, le choix stratégique final devra être pris en tenant compte des capacités physiennes et techniques de l'équipe. Par conséquent, nous parlons d'un sport dans lequel les participants peuvent adapter la difficulté de la route à leur âge, conditions physiques ou habiletés techniques.

L'environnement du Cap de Creus

Entre la terre et la mer, le Parc Naturel du Cap de Creus nous offre une diversité paysagère d'une beauté incomparable. Laissez-vous s'emporter par le vent et la mer, et rapprochez-vous à ce paradis plein de charmes.

Le Parc Naturel du Cap de Creus a été créé en 1998 pour protéger la péninsule du Cap de Creus et son environnement marin ; avec une surface totale de 13.843 hectares c'est le premier parc maritime-terrestre de la Catalogne.



La péninsule du Cap de Creus est la partie plus orientale de la péninsule Ibérique, la fin méditerranéenne des Pyrénées. Elle est composée par la majestueuse Sierra de Rodes qui se ramifie jusqu'à arriver à la mer, en alternant des montagnes avec des ravins formés par des ruisseaux et des torrents de débit irrégulier. Il s'agit d'un espace de premier ordre qui est doté d'une singulière configuration géologique, avec des structures et des affleurements qui forment un ensemble unique au monde.

Ses valeurs paysagères sont spécialement reconnues, avec l'exceptionnelle beauté des ambiances littorales lesquels contrastent avec les endroits intérieurs, où très souvent l'action séculaire humaine a affecté spécialement dans l'harmonique et propre configuration du paysage actuel. Il est convenit de mettre en évidence aussi le riche patrimoine architectonique, dont le maximum exposant est le monastère de Sant Pere de Rodes, et l'intérêt des gisements archéologiques terrestres et marins et des endroits daliniens de Portlligat.

Il nous offre des exemples spectaculaires à échelle mondial de zones de cisaillement et de roches mylonitiques en terrains schisteux. La forte érosion alvéolaire que les schistes ont souffert par effet de la tramontane, vent du nord qui dépasse parfois les 150km/h, combiné avec le sel de la mer sur celles-ci a transformé le paysage d'une forme très spéciale. On apparaît des formes d'érosion uniques, qui ont été source d'inspiration de poètes et artistes.



La climatologie et l'activité humaine ont déterminé la végétation du Cap de Creus. Une grande partie du terrain est une immense vigne abandonnée soutenue par des murs en pierre sèche. Malgré ceci, il est spécialement remarquable la diversité et la richesse du patrimoine végétal, qui est conséquence directe de leur situation biogéographique, la coexistence d'éléments méditerranéens et extra méditerranéens et la présence de nombreuses épices rares, dont certains sont endémiques.

Les espèces arborescentes n'occupent pas trop étendue; les plus courants sont le pin blanc et le chêne-liège. Les maquis et les buissons occupent la plupart de la surface. À la zone du littoral nous trouvons les plantes les plus adaptées au vent et à la salinité, lesquelles constituent, sans doute, la végétation la plus intéressante du Parc et n'ont de réplique à aucun autre lieu du littoral catalan. On fait remarquer la *Seseli farrenyi*, authentique joie botanique, puisque elle ne se trouve à aucun autre lieu du monde.



Modalités

À cette troisième édition il y a trois options pour pouvoir participer au Rogaine del Cap de Creus. On peut choisir 4, 8, ou 12 heures de course.

- La course de 12h fait partie du calendrier de courses officielles de la "Copa Catalana de rogaine" et du championnat la "Liga Iberogaine", en étant obligatoire participer aux équipes de 2, 3, 4, ou 5 coureurs.

- La course de 8h a la même carte et contrôles que la de 12h, mais limite le temps de course à 8h. Il est obligatoire participer aux équipes de 2, 3, 4, ou 5 coureurs.

- La course de 4h reste ouverte aux participations individuelles ou sur une équipe, bien que ceux qui participent sans équipe n'opteront pas pour podium.

Toutes les modalités partagent des contrôles et terrain de compétition. Les courses de 8 et 12 heures ont la même carte et le nombre de contrôles, la course de 4h aura une carte plus petite et en conséquence aussi le nombre total de contrôles seront moindre.

Tous les participants non fédérés dans la FCOC, FEDO, FEEC (des modalités Certain, D ou E) ou la Fédération d'Orientation du pays d'origine, auront à payer une licence temporelle, 5€.

Nous ajoutons l'information suivante qui n'affecte qu'à la course de 3 h et à ces familles/groupes dont les adultes accompagnent les enfants. Dans ces cas on pourra faire l'inscription choisissant entre :

a) Enregistrer à tous les membres de la famille/groupe. Dans ce cas tous les membres disposeront de carte et d'assurance de course. Tous devront avoir SI.

b) Enregistrer comme minimum à un adulte et à un mineur de la famille/groupe. Dans ce cas ils disposeront de tant de cartes et d'assurances de course comme d'inscriptions réalisées; il sera aussi nécessaire tant SI comme inscriptions réalisées. On considérera que les membres non enregistrés de la famille/groupe accompagnent ceux inscrits dans le cours de la course mais n'y participent pas. Pour ce motif les membres non enregistrés ne seront pas couverts par l'assurance de course en cas de souffrir quelque imprévu ou lésion.

Comme y arriver

Le centre de compétition de la rogaine se trouve à la localité côtière de Port de la Selva, située à 30 km de Figueres.

Voiture

Depuis [Barcelona/Girona](#).

Depuis [Vic/Olot](#).

Depuis [France](#).

Dans le ce [lien](#) on trouve l'emplacement d'un parc de stationnement destiné aux participants de la rogaine.

Train, bus

Il y a la possibilité d'arriver en train ou en bus à Figueres d'où quotidiennement des autobus sortent vers Port de la Selva.

Vous pouvez prendre le AVE (ligne à grande vitesse) qui arrive à Vilafant (il faudra croiser Figueres pour arriver à la gare d'autobus), ou les trains régionaux/demie distance qui arrivent directement à la gare de Figueres (à 100 m de la gare d'autobus).

[Horaire trains](#) - [Horaire autobus](#)

Avion

Il y a trois aéroports depuis où on peut arriver facilement à Figueres ou au Port de la Selva en utilisant une des options antérieurs. Ces aéroports sont ceux de Barcelone, Gérone et Perpignan (La France), situés à 150 km, 50 km et 65 km de Figueres respectivement.

Où dormir

Dans ce [lien](#) on peut trouver les hébergements/restaurants disponibles le jour de la II Rogaine du Cap de Creus.

Information technique

Programme

Vendredi 6 Novembre	
19:00 – 23:00	Livraison des dossards. Sala del Ball.
Samedi 7 Novembre	
Course 12h	
04:00	Ouverture centre compétition – livraison des dossards. Sala del Ball.
05:00	Ouverture de la zone de quarantaine pour la sortie neutralisée. Control du SportIdent et matériel.
05:30	Sortie neutralisée, tous ensemble.
06:00	Ouverture accès à la zone de quarantaine – livraison des cartes.
06:30	Ouverture des cartes.
07:00	Sortie course 12h.
19:00	Arrivée course 12h sans penalization.
19:30	Dîner – livraison des prix courses 8h/12h.
Course 8h	
07:00	Ouverture centre compétition – livraison des dossards. Sala del Ball.
08:00	Ouverture de la zone de quarantaine pour la sortie neutralisée. Control du SportIdent et matériel.
08:30	Sortie neutralisée, tous ensemble.
09:00	Ouverture accès à la zone de quarantaine – livraison des cartes.
09:30	Ouverture des cartes.
10:00	Sortie course 8h.
18:00	Arrivée course 8h sans penalization.
19:30	Dîner – livraison des prix courses 8h/12h.
Carrera de 4h	
07:00	Ouverture centre compétition – livraison des dossards. Sala del Ball.
09:00	Ouverture accès à la zone de quarantaine – livraison des cartes.
09:30	Ouverture des cartes.

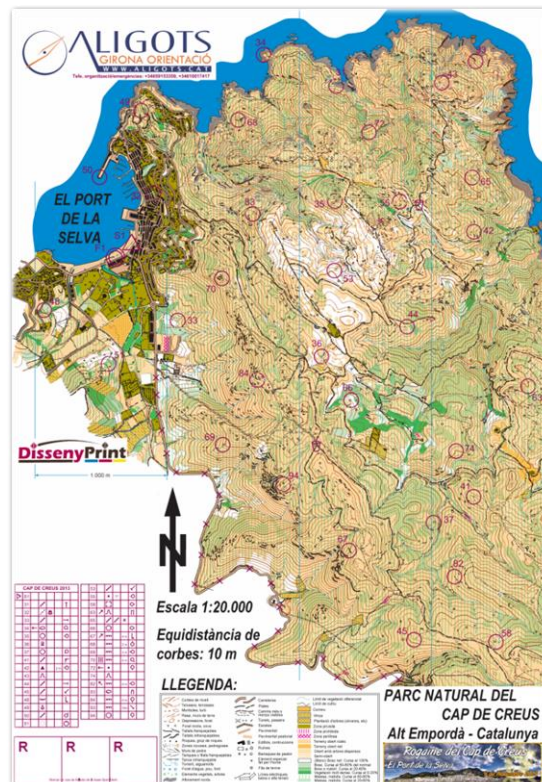
10:00	Sortie course 4h.
14:00	Arrivée course 4h sans penalization.
14:30	Livraison des prix course 4h.

Carte

Les cartographes Marian Cotirta, Ionut Zinca et Andreea Zinca, en décembre 2012, ont fait la carte de la compétition, une carte qui est à la hauteur des circonstances et qui ne laissera indifférente à personne.

Fait à échelle 1:20.000, avec de l'équidistance de courbes de 10 m, compte sur une surface d'environ 32 km² avec des dénivellements modérés, à partir du niveau de la mer jusqu'à une altitude maximale de 432 m.

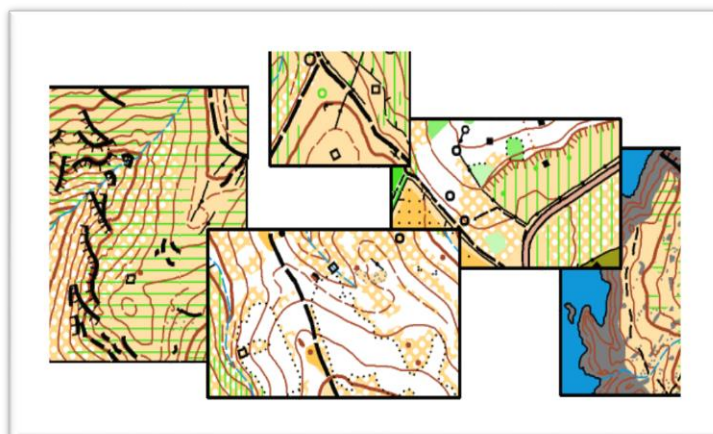
Les cartographes ont fait un bon travail dans la représentation de la végétation et des éléments les plus significatifs et nécessaires pour l'orientation. Naturellement, en se traitant d'une carte de rogaine à cette échelle, il a été nécessaire de généraliser, et c'est pour cela qu'il n'a pas le détail exhaustif d'une carte spécifique de course d'orientation.



Il y a une complète gamme de pistes, chemins et sentiers par toute la carte. Néanmoins il y a d'étendues zones où autant que quelques traces de chemin fait par des vaches qui paissent peuvent être trouvées.

En plus des localités du Port de la Selva et de Cadaqués il y a quelques fermes habitées et d'autres en ruines. Concernant d'autres constructions humaines, la présence de nombreuses "barques de berger" est remarquable, beaucoup d'entre elles en ruines. Il y a aussi beaucoup de murs de pierre sèche, ceux qui sont représentés sur la carte sont ceux qui ont de la visibilité par

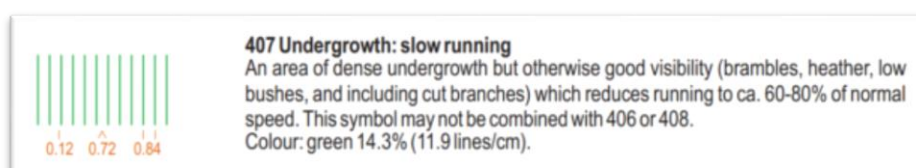
les deux côtés. Ceux des terrasses d'anciens vignobles, seulement visibles d'une part, ils ne sont pas représentés sur la carte.



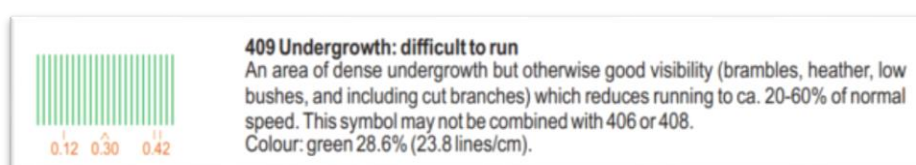
La carte de la Rogaine du Cap de Creus permet de jouir de l'orientation avec ses différentes techniques. Malgré la compréhensible généralisation d'éléments, les critères d'une carte d'orientation spécifique dans la représentation de la végétation permettent d'orienter avec de la sécurité hors de chemins et sentiers.

La "pénétrabilité", surtout aux zones ouvertes et semi-ouvertes a été représentée avec les rayures correspondantes à la symbologie ISOM.

407 Végétation basse. Course lente. La végétation basse ralentit le rythme mais il est passable.



409 Végétation basse. Course difficile. Bien qu'on puisse traverser, il est conseillable de ne pas le faire.



Photos de la zone de compétition

[Photos](#) faites en plusieurs zones de la carte de compétition. En plus de ces images, au paragraphe "[Photos](#)", plusieurs albums peuvent être vus avec des images prises pendant autres éditions de la rogaine.

Règlement

Ensuite on détaille quelques-uns des points les plus remarquables du règlement de rogaines, qu'on peut trouver complet en [pdf](#).

Catégories

- Course 8h/12h) :
 - **JJ** : Mineurs de 19 ans.
 - **HO, DO., XO** : Open. Masculin, féminin et mixte pour tous les âges.
 - **HV, DV, XV**: Vétérans. Masculin, féminin et mixte. Les composants de l'équipe doivent avoir plus de 40 ans.
 - **JA** : Junior/Adulte. Mineurs de 19 ans et majeurs de 20 ans.
 - **SV** : Súper Anciens/se. Plus de 55 ans.

- Course 4h :
 - **HO, DO, XO** : Open. Masculin, féminin et mixte pour tous les âges.

Dans les deux modalités de course les participants mineurs de 16 ans doivent faire partie d'équipes avec un composant majeur de 18 ans.

Chronométrage

Le chronométrage de la preuve sera fait en utilisant le système [SportIdent](#). Chaque composant de l'équipe devra porter une puce électronique SI au poignet avec un scellé fourni par l'organisation et approuvé par la FCOC. En cas de rupture du scellé ou perdue de la puce SI l'équipe restera disqualifié.

La puce SI ne pourra pas être retirée du scellé mise au poignet jusqu'à ce que le téléchargement ait été réalisé à l'arrivée, où un membre de l'organisation coupera le scellé.

Pour obtenir la ponctuation du contrôle, qui vient déterminée par la valeur du premier chiffre du code du contrôle, tous les membres de l'équipe doivent valider sur toutes les postes de contrôles trouvés. La personne concurrente est la seule responsable de valider correctement son passage par le poste de contrôle (balisa), à partir de la vérification sonore et visuel de fonctionnement du dispositif.

En arrivant à la ligne d'arrivée il faut attendre au dernier composant de l'équipe pour marquer dans le dernier poste de contrôle.

Les puces SI ont une capacité limitée, ce pour cela qu'il est nécessaire de s'assurer que la puce SI qu'on s'utilise le jour de la compétition ait de la capacité suffisante pour enregistrer tous les contrôles que l'équipe puisse trouver. Il y aura un total de 63 contrôles pour la course de 6h et 44 contrôles pour la course de 3h. ([capacités SI](#))

Si on ne dispose pas de puce SI, il y aura la possibilité de la louer en faisant l'inscription.

En cas d'abandon de la preuve il sera obligatoire passer par la table d'arrivées et informer l'organisation, pour ainsi pouvoir avoir un contrôle de tous les participants de la course.

Matériel obligatoire

Avant d'entrer au parc fermé et de faire livraison de la carte on fera un contrôle du matériel suivant :

- **Par personne :**
 - Veste imperméable
 - Couverture d'urgence (2x1'4m)
 - Puce SI scellée au poignet
 - Sifflet
 - Eau (minimum 1L)
 - Nourriture
 - Boussole
 - Lampe frontal (courses 8h et 12h)
- **Par équipe:**
 - Trousse des premiers secours (pour réaliser premiers soins en cas de blessure)
 - Mobile
 - Feutre permanent

L'usage de l'altimètre, calculatrice, GPS ou podomètre pour calculer le meilleur itinéraire est INTERDIT.

Il n'est pas obligatoire mais il est **très recommandable de porter de la protection aux jambes**, soit avec des jambes ou pantalon/maille longue.

Sanction par le temps

Après le temps limite de course, aux équipes qui arriveront à la ligne d'arrivée, on leur appliquera la sanction suivante en fonction du temps passé :

Depuis	Jusqu'à	Sanction
00'00"	04'59"	5 points
05'00"	09'59"	10 points
10'00"	14'59"	20 points
15'00"	19'59"	30 points
20'00"	24'59"	40 points
25'00"	29'59"	50 points
30'00"	-	disqualification

Inscriptions

Elles sont réalisées à travers le paragraphe [“Inscriptions”](#) sur le site web.

Tarifs

Jusqu'au 31/08/2015, inscriptions sans supplément

- Course 4h: 15€ ⁽³⁾
- Course 8h: 20€ ⁽²⁾
- Course 12h: 30€ ⁽²⁾

Du 01/09/2015 au 01/11/2015, inscriptions avec supplément.

- Course 4h: 15€ ⁽³⁾
- Course 8h: 25€ ⁽²⁾
- Course 12h: 35€ ⁽²⁾

Le système de marquage utilisé sera la puce électronique SI ; si on ne dispose pas de puce SI on pourra la louer.

-Louer de SI : 6€⁽⁴⁾

Les participants non fédérés à la FCOC, FEDO, FEEC (modalité C, D ou E) ou à la Fédération d'Orientation du pays d'origine, ils devront additionner à l'inscription le prix de la licence temporelle.

- Licence temporelle: 5€

⁽²⁾L'inscription de la catégorie officielle inclut avitaillement en course + avitaillement à la ligne d'arrivée + goûter.

⁽³⁾L'inscription de la course populaire inclut avitaillement en course + avitaillement à la ligne d'arrivée.

⁽⁴⁾Pour louer la puce SI il sera nécessaire de remettre une caution (50 € ou carte d'identité), laquelle sera rendue en rendant la puce SI une fois finie la course.

Contact

Pour toute question relative à la Rogaine du Cap de Creus vous ne doutez pas de contacter au courrier électronique rogainecapdecreus@gmail.com

Compétition organisée par le club sportif de courses d'orientation [ALIGOTS](http://aligots.org). Pour plus d'information concernant au club ou se faire membre vous pouvez contacter au courrier électronique aligots@aligots.org