

# III Rogaine del Cap de Creus - 12h

En aquest document es troba tota la informació necessària pel dia de la cursa, s'ha intentat exposar-la en l'ordre que s'haurà d'utilitzar el dia de la cursa.

Per qualsevol dubte no dubteu en contactar amb l'organització a través de mail [rogainecapdecreus@gmail.com](mailto:rogainecapdecreus@gmail.com).

Desitgem que gaudiu de la cursa tant com nosaltres hem gaudit preparant-la!

**Aligots.**



# Programa

Divendres 6 de Novembre	
19:00 – 23:00	Entrega de dorsals. Sala del Ball.
Dissabte 7 de Novembre	
04:00	Apertura centre de competició – entrega de dorsals. Sala del Ball.
05:00	Accés PARC TANCAT 1. Netejar/comprovar SportIdent, revisió material.
05:30	Sortida neutralitzada.
06:00	Accés PARC TANCAT 2. Entrega de mapes.
06:30	Obertura de mapes.
07:00	Sortida.
19:00	Arribada sense penalització.
19:30	Sopar - Entrega de premis cursa 8/12h. Poliesportiu.

## Com arribar

Adjuntem els links a “Google Maps” amb l’itinerari per arribar al Port de la Selva amb cotxe des de diferents ubicacions.

- Des de [Barcelona/Girona](#).
- Des de [Vic/Olot](#).
- Des de [França](#).

Un cop arribats al poble, es recomana deixar el cotxe a l’aparcament 1 o a l’aparcament 2 (veure imatge “Distribució d’espais”).

**Per indicacions de l’Ajuntament i la Policia Local del Port de la Selva, les autocaravanes hauran de fer servir l’aparcament 2 (aparcament dels Horts).**

# Distribució d'espais



- **Aparcament 1.** Destinat a cotxes, les autocaravanes no hi poden accedir.
- **Aparcament 2.** Destinat a cotxes i autocaravanes. **Les autocaravanes han de fer servir aquest aparcament per indicacions de l'Ajuntament i Policia Local del Port de la Selva.**
- **Sala del ball.** El divendres nit i dissabte matí es farà l'entrega de dorsals. Hi haurà WC's oberts.
- **Poliesportiu.** Obert el dissabte a partir de les 14:00. Es farà la descàrrega de SI, el sopar, i l'entrega de premis de les curses de 8/12h. Hi haurà dutxes, servei de massatges, i WC's per a tots els participants.

## Recollida de dorsals (04:00 – 05:15)

Amb la finalitat de minimitzar les possibles cues de dissabte al matí, es farà una primera entrega de dorsals el divendres dia 6, de 19:00 a 23:00, a la Sala del Ball. El dissabte dia 7, també a la Sala del Ball, l'entrega de dorsals es farà de les 04:00 a les 05:15.

La recollida de dorsals es farà per equips, és a dir, s'entregarà un sobre que contindrà tots els dorsals i SI's de lloguer de l'equip. **Els equips que han llogat pinces SI hauran de deixar TANTES FIANCES COM PINCES SI HI HAGI AL SOBRE.**

\*\*\*\*\* Fiança per pinça SI de lloguer \*\*\*\*\*

**Per retirar les SI llogades s'haurà de deixar el DNI, o 50€, en concepte de fiança. La fiança (ja sigui DNI o 50€) serà retornat en el moment de fer la devolució de la pinça SI llogada. NO ES DONARÀ CAP PINÇA SENSE HAVER RECOLLIT LA CORRESPONENT FIANÇA.**

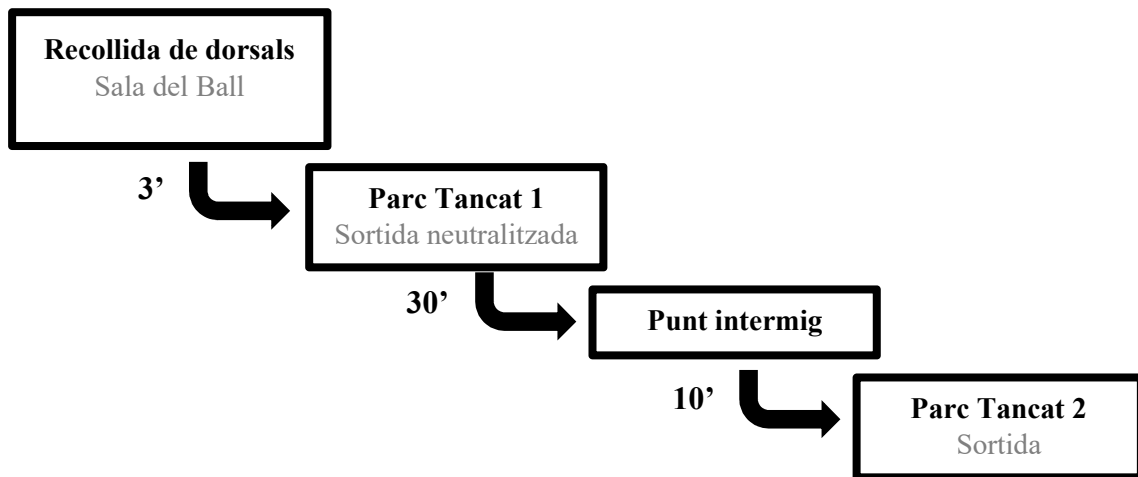
\*\*\*\*\*

Us demanem que no passeu a recollir els dorsals a l'últim moment. Haver de recollir el DNI/fiança per entregar les pinces SI de lloguer pot alentir la recollida de dorsals en moments puntuals.

## Desplaçament a la sortida

Els participants de la rogaine faran el desplaçament al punt de sortida acompanyats en tot moment per membres de l'organització. Aquest desplaçament tindrà una durada aproximada de 40' i es divideix en dos trams.

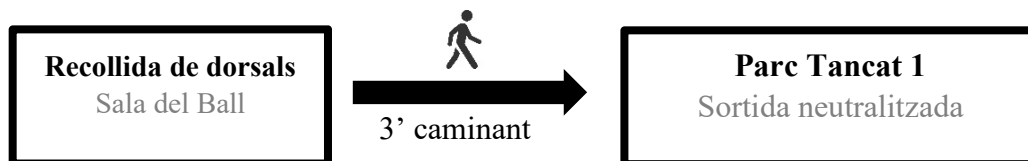
- Un primer tram de 30' que s'iniciarà a les 05:30 des del PARC TANCAT 1
- Un segon tram de 10' que acabarà a PARC TANCAT 2, punt on s'entregaran els mapes i es donarà la sortida.



**TOTS els participants han d'estar a les 05:30  
a l'interior del PARC TANCAT 1.**

## Parc Tancat 1 (05:00 – 05:30)

El desplaçament fins el Parc Tancat 1, que s'obrirà a les 05:00, es trobarà prebalisat des de la *Sala del Ball*, i serà de 3' caminant.



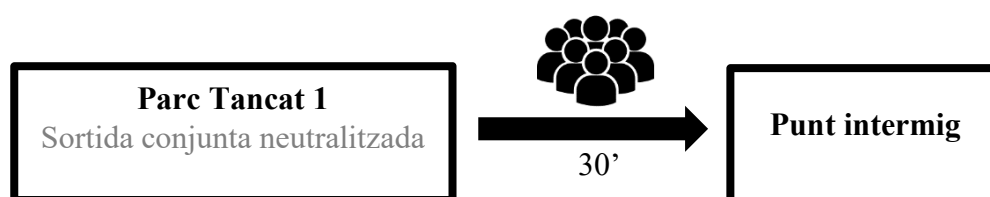
A l'entrada al parc tancat, on tots el membres de l'equip hauran d'anar junts, l'organització revisarà el material obligatori demanat en el reglament (**no tenir tot el material obligatori pot ser motiu de desqualificació**) i farà la neteja/comprovació de les pines SportIdent dels participants.

## Material obligatori

- **Per persona:**
  - Impermeable/paravents
  - Manta de emergència (2x1'4m)
  - Pinça SI precintada al canell
  - Xiulet
  - Aigua (mínim 1L)
  - Menjar
  - Brúixola
  - Frontal
- **Per equip:**
  - Farmaciola d'emergència
  - 1 mòbil
  - Retolador permanent

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

A les 05:30, puntuals, personal de l'organització acompanyarà a tots els participants de la rogaine fins a un punt intermig. Aquest desplaçament serà d'aproximadament 30'.

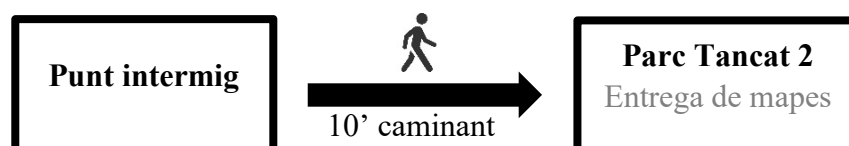


**INSISTIM!**

**Tots els participants han d'estar**  
**a les 05:30 a l'interior del Parc Tancat 1**

## Parc Tancat 2 (06:00 – 06:30)

Arribats al punt intermig, s'acompanyarà tots els participants fins el Parc Tancat 2, punt de sortida de la rogaine. Aquest segon tram del desplaçament no serà superior 10'.





Novament, en entrar al parc tancat els equips hauran d'estar junts per tal que cada membre de l'equip rebi el mapa enrotllat de la competició. **Aquest mapa no podrà ser obert fins que ho indiqui l'organització, a les 06:30.**

De les 06:30 a les 07:00 es podrà obrir el mapa i planificar l'estratègia de cursa.

A les 07:00 es donarà la sortida de la III Rogaine del Cap de Creus i es posarà en marxa el cronòmetre oficial de la cursa.

## Consideracions del mapa

A més de la informació ja disponible a la web (descripció del [mapa](#), [fotos](#) de la zona de competició, i [fotos](#) d'anteriors edicions), afegim a continuació les **notes del traçador**.

### Notes tècniques i cartogràfiques

L'acurada cartografia permet una navegació segura, malgrat tractar-se d'un mapa de rogaine a escala 1:20.000 i equidistància de corbes de 10m, amb la necessària generalització.

El mapa de cursa tindrà unes dimensions de 47x44 cms. imprès en paper pedra. Tots els mapes portaran impresa la descripció de controls en símbols i els telèfons de l'organització i d'emergències.

















































Amb l'antelació suficient es publicarà a la web la descripció dels controls en pdf per si els participants la volen imprimir a part.




Repartits en l'extensa zona compresa al mapa, hi haurà un total de:

- **67 controls, amb un total de 399 punts possibles.**

com indica el reglament de competició, per a la valoració dels controls s'ha tingut en compte la seva dificultat tècnica i/o física.

Referent a la simbologia emprada, aquesta serà la "Llegenda" que portarà impresa el mapa.

	Corbes de nivell		Carreteres		Límit de vegetació diferenciat
	Talussos, terrasses		Pistes		Límit de cultiu
	Monticles, turó		Camins més o menys visibles		Conreu
	Rasa, murs de terra		Túnels, passera		Vinya
	Depressions, forat		Escales		Plantació d'arbres (oliveres, etc)
	Forat rocós, cova		Pavimentat		Zona privada
	Tallats franquejables Tallats infranquejables		Pavimentat peatonal		Zona prohibida
	Roques, grup de roques		Edificis, construccions		Zona perillosa
	Zones rocoses, pedregoses		Ruïnes		Terreny obert rústic
	Murs de pedra		Barraques de pastor		Terreny obert net
	Tanques o filats franquejables		Búnquer		Obert amb arbres dispersos
	Tanca infranquejable		Element especial fet per l'home		Semi-obert
	Torrent, aiguamolls		Linies elèctriques		(Blanc) Bosc net. Cursa al 100%
	Forat d'aigua, pou, font		Linies elèctriques baixa o alta tensió		Bosc. Cursa al 60-80% del normal
	Elements vegetals, arbres				Bosc o matoll. Cursa al 20-60%
	Aflorament rocós				Vegetació molt densa. Cursa al 0-20%
					Malesa, matolls. Cursa al 60-80%
					Malesa, matolls. Cursa al 20-60%

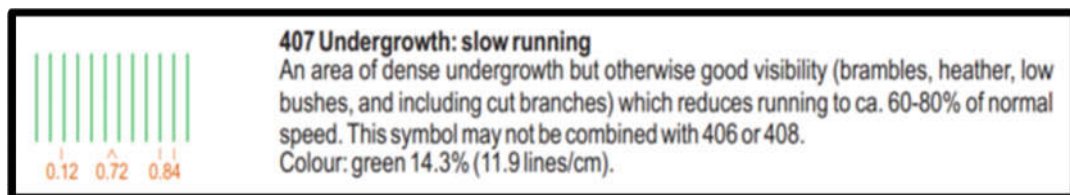
- La simbologia corresponent al circuit (sortida, arribada, controls, números de control, etc.) ha estat modificada de color per facilitar la lectura a les persones amb daltonisme.
- El cartògraf ha utilitzat 3 símbols diferents, , per representar les barraques de pastor, típiques i molt nombroses a la zona. Són construccions de pedra generalment rodones i amb una sola obertura o porta. Les diferències entre unes i altres són mínimes. La més gran de les rodones, amb l'interior "gris", també ha estat utilitzada per representar "búnquers".
- Si aquestes barraques estan completament enrunades i formen un monticle de pedres, han estat representades amb el símbol corresponent a monticle, .
- Els símbols corresponents a murs de pedra, , han estat editats pel cartògraf per aprimar-los una mica i aconseguir una millor lectura del mapa, sobretot allà on discorren paral·lels a camins o pistes.
- No totes les línies elèctriques de baixa tensió estan representades al mapa. Tampoc ho estan tots els filats, i alguns poden estar connectats al corrent elèctric (l'enrampada és més molesta que perillosa).
- Per indicació del Parc Natural queda fora de competició la "Reserva Natural Integral", que al mapa estarà indicada com a zona prohibida i que no ha estat cartografiada.
- Al mapa s'ha indicat com a perilloses algunes petites zones amb ruscós d'abelles i dues zones amb fort pendent properes al mar.
- La carretera del Port de la Selva a Cadaqués, en el tram no urbà, ha estat marcada amb creus, indicant que està prohibit caminar o córrer al seu llarg. No obstant, si que es pot creuar, prenent les precaucions adequades.



- Es demana que no es travessin les zones privades ni els horts o conreus.

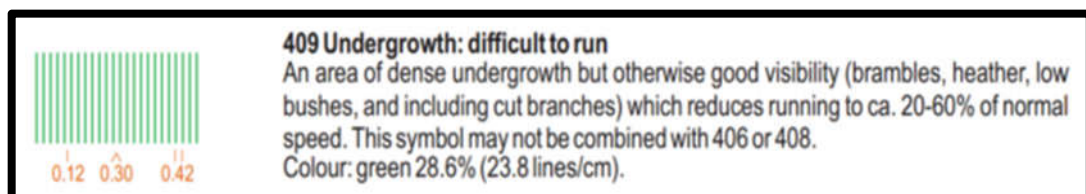
## Consells i recomanacions

- **MOLT IMPORTANT!!!** Es recomana l'ús de pantalons llargs i/o proteccions a les cames. Hi ha una presència molt estesa de matoll baix sec i/o espinós.
- És recomanable l'ús de la lupa per facilitar la lectura del mapa, tot i que aquest traçador hi ha estat treballant sense lupa.
- L'estratègia i elecció de la ruta òptima, juntament amb una correcta lectura i interpretació del mapa, seran determinants en el transcurs de la cursa.
- Cal tenir en compte que bona part de les zones obertes tenen el “ratllat verd 1” ([imatge 407](#)), indicant que estan cobertes de vegetació baixa.



La necessària generalització fa que aquest “ratllat 1” no sigui uniforme en tot el mapa, la vegetació pot alentir MÉS o MENYS la velocitat de cursa. Tenir en compte això i que les corbes de nivell tenen una equidistància de 10m fa que les eleccions de ruta i d'atac a control siguin determinants. En tot moment caldrà valorar si surt més a compte fer camp a través o voltar pels camins.

- Les rieres, torrents i tàlvegs tenen una vegetació densa (indicat en el mapa com a “ratllat 2” ([imatge 409](#))) que en molts llocs impedeix o dificulta travessar-les si no es fa pel camí.



- A tot arreu es poden trobar petits corriols poc visibles i no representats al mapa. Aquests corriols, fets per animals, poden facilitar el desplaçament pels diferents “ratllats”.

# Reglament

- Organització:
  - Directors de cursa: Guillem Garcia de Marina i Marta Planas
  - Traçador: Joan Sánchez
  - Responsable SI i inscripcions: Ester Raset i Guillem Garcia de Marina
  - Responsable sortides: Raquel Font
  - Responsable arribades: Marc Amat
  - Responsable avituallament: Joan Canet
- Jurat tècnic:
  - Jorge Urquizu Barasoain
  - Felip Gili Ribes
  - Pablo Alonso Regidor
- 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.
- **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 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.
- **Tots els membres de l'equip han de mantenir-se agrupats, separats com a màxim 20 metres (<1' de diferència en marcar el control).**
- En arribar a meta, cal esperar a l'últim component de l'equip per marcar en el control de meta.
- **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.
- **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.**
- **Si un component de l'equip es retira, tot l'equip queda eliminat**. La resta pot seguir en la prova, però fora de competició.

- El mal temps no serà un obstacle per a la realització de la prova, encara que l'organització la podrà modificar o suspendre de forma parcial o total els controls per la seguretat dels participants.

## Avituallaments en cursa

Les rogaines són curses en semi-autosuficiència, el corredor a de dur a sobre el que cregui que necessitarà beure/menjar durant el temps de cursa.

A més dels avituallaments representats al mapa amb el símbol d'un got, on únicament hi haurà aigua amb la que poder reomplir les bosses d'aigua, hi haurà un **avituallament complert (sòlid i líquid)** ubicat a la zona central del mapa, representat amb el símbol **HH** (Hash House), **obert des de les 11:00 fins les 16:00.**

Recomanem carregar aigua o beguda isotònica suficient per poder ser autònoms i no haver de dependre excessivament dels avituallaments en cursa. Haver-hi de passar podria condicionar el vostre itinerari.

**Cal destacar que l'avituallament HH també serà un punt d'abandonament (de 11:00 a 17:00) per als corredors que per causa de força major no es vegin capacitats d'arribar a meta.**

## Arribades

**IMPORTANT!!! En cas d'abandonament serà obligatori passar per la taula d'arribada i informar a l'organització, així es podrà portar un control de tots els participants de la cursa.**

En arribar meta es tindrà en compte el temps de l'últim component de l'equip en marcar meta.

Els participants tenen un temps de 12h per arribar a meta sense penalització.

A partir de les 12h de cursa es començarà a aplicar penalitzacions per temps.

A a les 12h30' de cursa tots els equips que no hagin arribat a meta queden desqualificats.

Per descarregar els controls marcats amb la pinça SI, i obtenir els temps parcials, hauran d'anar al centre poliesportiu.

## Penalització per temps.

De	a	Penalització
00'00''	04'59''	<b>5 punts</b>
05'00''	09'59''	<b>10 punts</b>
10'00''	14'59''	<b>20 punts</b>
15'00''	19'59''	<b>30 punts</b>
20'00''	24'59''	<b>40 punts</b>
25'00''	29'59''	<b>50 punts</b>
30'00''	-	<b>desqualificació</b>

## Premis

Hi haurà una classificació absoluta i una classificació per a cada categoria. Pujaran a podi els tres primers equips classificats de cada categoria. L'entrega de premis serà conjunta per a les curses de 8/12h i es farà al centre poliesportiu durant el sopar, a partir de les 19:30.

**A la meta hi haurà avituallament sòlid/líquid. Al centre poliesportiu es farà la descàrrega de SI, el servei de massatges, i hi haurà disponibles les dutxes.**