

## III Rogaining Cap de Creus – 8h

En ce document se trouve toute l'information nécessaire pour la journée de la course, en essayant l'exposer dans l'ordre que vous devrez "la faire servir".

Pour n'importe quel doute ne doutez pas en contacter avec l'organisation à travers mail [rogainecapdecreus@gmail.com](mailto:rogainecapdecreus@gmail.com).

Nous vous souhaitons que vous vous amusez avec la course, autant que nous nous avons amusé en la préparer!

**Aligots.**



# Programa

Vendredi, 6 Novembre	
19:00 – 23:00	Livraison des dossards. Sala del Ball.
Samedi, 7 Novembre	
07:00	Livraison des dossards. Sala del Ball.
08:00	Accès au PARC FERMÉ 1. Clean/check SportIdent, révision matérielle
08:30	Sortie neutralisée conjointe.
09:00	Accès au PARC FERMÉ 2. Livraison des cartes.
09:30	Ouverture des cartes.
10:00	Sortie.
18:00	Arrivée sans sanction.
19:00	Dîner - Livraison de prix course 8/12h. Poliesportiu.

## Comment y arriver

Nous joignons les links à "Google Maps" avec l'itinéraire pour arriver au Port de la Selva en voiture depuis de différents emplacements.

- Depuis [Barcelone/Gérone](#).
- Depuis [Vic/Olot](#).
- Depuis [France](#).

Quand vous arrivez au village, on recommande de laisser la voiture dans le *aparcament 1* ou le *aparcament 2* (voir image de "Distribution d'espaces").

**D'après les indications données par la Mairie et la Police Locale du Port de la Selva, les autocaravanes devront utiliser le *aparcament 2*.**

# Distribution d'espaces



- **Aparcament 1.** Destiné aux voitures, les autocaravanes ne peuvent pas accéder.
- **Aparcament 2.** Destiné aux voitures et aux autocaravanes. **Les autocaravanes doivent utiliser ce parking d'après les indications de la Mairie et de la Policie Local du Port de la Selva.**
- **Sala del ball.** Le vendredi soir et le samedi matin on donnera les dossards. Il y aura des toilets.
- **Poliesportiu.** Il sera ouvert le samedi à partir de 14:00. Il sera ici où on fera la décharge SI, il y aura toilets, douches, et service de massage pour tous les participants. Ici on fera aussi le dîner et la livraison de prix des courses de 8/12h.

## Ramassage de dossards (07:00 – 08:00)

A fin de minimiser les possibles queues du samedi matin, on fera une première livraison de dossards le vendredi 6, de 19:00 à 23:00, à la *Sala del ball*. Le samedi 7, aussi à la *Sala del ball*, la livraison de dossards sera faite à partir de 07:00 jusqu'à 08:00.

Le ramassage de dossards sera fait par des équipes, c'est-à-dire, on donnera une enveloppe qui contiendra tous les dossards et les SI en location de l'équipe. **Les équipes qui ont loué des puces SI devront laisser AUTANT DE CAUTIONS QUE DE PUCES SI IL Y AIT DANS L'ENVELOPPE.**

\*\*\*\*\* Caution por puce SI louée \*\*\*\*\*

**Pour retirer celles SI louées on devra laisser le DNI (carte d'identité) ou 50€, en concept de caution. La caution (soit DNI ou 50€) elle sera rendu au moment de faire la dévolution de la puce SI louée. ON NE DONNERA AUCUNE PUCE SI SANS AVOIR LIVRER LA CORRESPONDANTE CAUTION.**

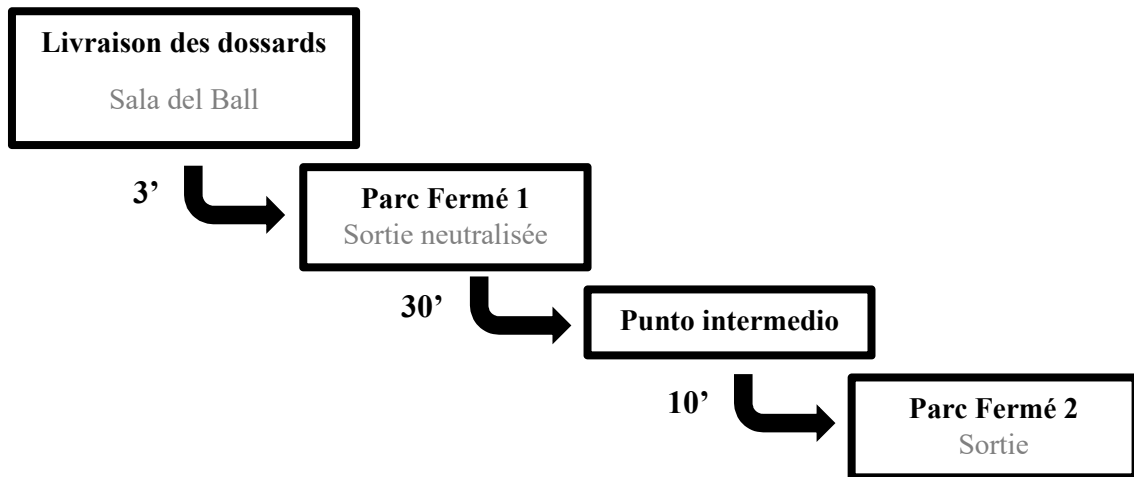
\*\*\*\*\*

Nous vous demandons que vous ne recueillez pas les dossards au dernier moment. Devoir recueillir le DNI/caution pour livrer les puces SI en location il peut ralentir le ramassage de dossards en quelque moment.

## Déplacement à la sortie

Les participants de la rogaine feront le déplacement au point de sortie accompagnés en tout moment pour des membres de l'organisation. Ce déplacement aura une durée approchée de 40' et on divise en deux trams.

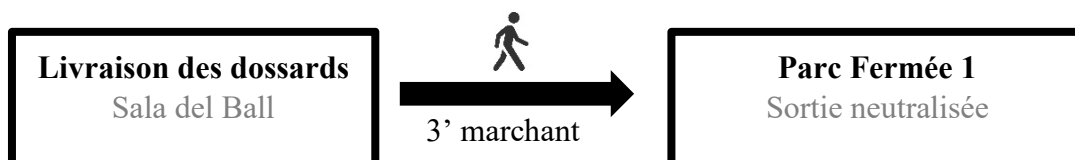
- Un premier tram de 30' que on initiera aux 08:30 au PARC FERMÉ 1.
- Le deuxième tram, de 10', finira au PARC FERMÉ 2, point où on donnera le cartes et la sortie.



**TOUS les participants devront être aux 08:30  
à l'intérieur du PARC FERMÉ 1.**

## Parc Fermé 1 (08:00 – 08:30)

. Le déplacement jusque le Parc Fermé 1, que sera ouvert aux 08:00, se trouvera tracé depuis la “Sala du Ball”, et aura une durée de 3’ en marchant.



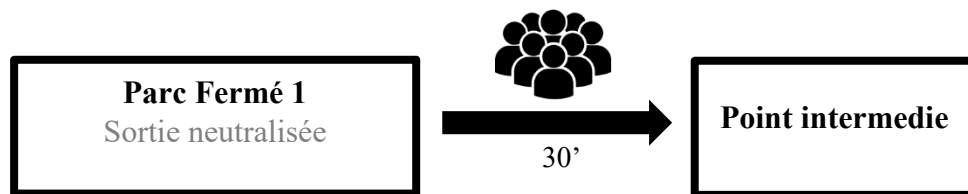
À l'entrée au parc fermé, où tous les membres de l'équipe auront d'aller ensemble, l'organisation révisera le matériel obligatoire demandé au règlement (n'avoir tout le matériel obligatoire peut être motif de disqualification), et fera la nettoie/vérification des SportIdent des participants.

## Matériel obligatoire

- **Par personne :**
  - Veste imperméable
  - Couverture d'urgence (2x1'4m)
  - Puce SI scellée au poignet
  - Sifflet
  - Eau (minimum 1L)
  - Nourriture
  - Boussole
  - Headlamp
- **Par équipe:**
  - Trousse des premiers secours
  - Mobile
  - Feutre permanent

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

À 08:30, ponctuels, le personnel de l'organisation accompagnera tous les participants de la rogaine jusqu'à un point intermédiaire. Ce déplacement, environ 30'.



**INSISTONS!**  
**Tous les participants doivent être**  
**aux 08:30 à l'intérieur du Parc Fermé 1.**

## Parc Fermé (09:00 – 09:30)

Une fois arrivés au point intermédiaire, le personnel accompagnera tous les participants jusque le Parc Fermé 2, point de sortie de la rogaine. Cette seconde tranche du déplacement ne sera pas supérieure à 10'.





En rentrant au parc fermé les équipes auront d'être ensemble pour tel que chaque membre de l'équipe reçoive la carte enroulée de la compétition. **Cette carte ne pourra pas être ouverte jusque que l'organisation l'indique, aux 09:30.**

Dès 09:30 jusqu'à 10:00 on pourra ouvrir la carte et planifier la stratégie de course.

À 10:00 on donnera la sortie de la III Rogaine du Cap de Creus et on mettra en marche le chronomètre officiel de la course.

## Considérations de la carte

En plus de l'information déjà disponible sur le site web (description de la [carte](#), des [photos](#) de la zone de compétition et des [photos](#) d'antérieurs éditions), nous vous ajoutons les consignes de course.

### Notes techniques et cartographiques

La prudente cartographie permet une navigation sûre, malgré le fait qu'il s'agisse d'une carte de rogaine à échelle 1:20.000 et équidistance de courbes de 10 m, avec la nécessaire généralisation.

La carte de la course est de 47x44cm imprimée sur papier de pierre. Toutes les cartes porteront imprimées la description des postes de contrôle en symboles. Avec l'anticipation suffisante on publiera sur le web la description des contrôles en format pdf au cas où les participants veulent l'imprimer.

Toutes les cartes porteront imprimées les téléphones de l'organisation et d'urgence.

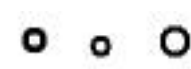


Il y aura distribués par l'étendue zone comprise a la carte un total de :

- **67 postes de contrôle, qui représentent un score maximum de 399 points.**

D'après le règlement de compétition la valeur en points des postes de contrôle est différente selon le niveau de la difficulté technique et/ou physique.

Concernant la symbolique utilisée celle-ci sera la "Légende" qui sera imprimée sur la carte.

	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		Pavimentat peatonal		Zona prohibida
	Tallats infranquejables		Edificis, construccions		Zona perillosa
	Roques, grup de roques		Ruïnes		Terreny obert rústic
	Zones rocoses, pedregoses		Barraques de pastor		Terreny obert net
	Murs de pedra		Búnquer		Semi-obert
	Tanques o filats franquejables		Element especial fet per l'home		Obert amb arbres dispersos
	Tanca infranquejable		Fita de terme		(Blanc) Bosc net. Cursa al 100%
	Torrent, aiguamolls		Línies elèctriques baixa o alta tensió		Bosc. Cursa al 60-80% del normal
	Forat d'aigua, pou, font				Bosc o matoll. Cursa al 20-60%
	Elements vegetals, arbres				Vegetació molt densa. Cursa al 0-20%
	Aflorament rocós				Malesa, matolls. Cursa al 60-80%
					Malesa, matolls. Cursa al 20-60%

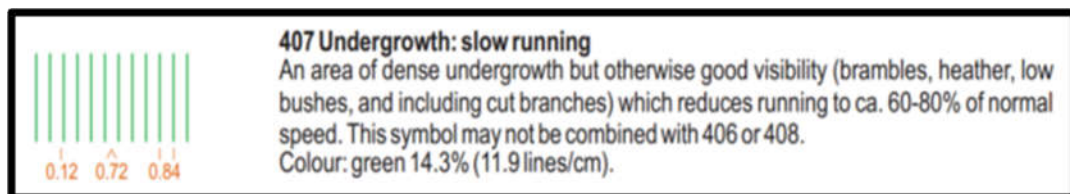
- La symbolique qui appartient au circuit (sortie, arrivée, postes de contrôle, numéros de postes de contrôle, etc.) elle a été modifiée de couleur pour faciliter la lecture aux personnes avec du daltonisme.
- Le cartographe a utilisé 3 symboles différents,  pour représenter les baraques de berger, typiques et très nombreuses à la zone. Des constructions de pierre sont généralement rondes avec une seule ouverture ou porte. Les différences entre quelques-unes et quelques-autres sont des minimales. Le plus grand des ronds, avec l'intérieur "gris", a aussi été utilisé pour représenter les "bunkers".
- Si ces baraques sont complètement démolies et elles forment un monticule de pierres, elles ont été représentées avec le symbole qui appartient au monticule .
- Les symboles qui appartiennent aux murs de pierre, , ils ont été édités par le cartographe pour leur amaigrir un peu et obtenir une meilleure lecture de la carte, surtout là où ils sont parallèles à des chemins ou à des pistes.
- Les lignes électriques de basse tension ne sont pas toutes représentées sur la carte. Non plus le fil des clôtures électriques qui peut être connecté au courant électrique (la décharge électrique est plus ennuyeuse que dangereuse).
- Par indication du Parc Naturel du Cap de Creus la "Réserve Naturelle Intégrale" reste hors de compétition. Sur la carte cette zone sera indiquée comme zone interdite et elle n'a pas été cartographiée.
- Les postes de ravitaillement liquide (de l'eau) en course sont indiqués avec le symbole d'un verre.



- Sur la carte on a indiqué comme dangereuses quelques petites zones avec des ruches d'abeilles et deux zones avec une pente raide proches de la mer.
- La route du Port de la Selva à Cadaqués, dans le zone non urbain, a été marquée avec des croix qui indiquent qu'il est interdit d'y marcher ou d'y courir. Pourtant, on peut la croiser, en prenant les précautions appropriées.
- On demande de ne pas traverser les zones privées ni les jardins potagers ou de cultures.

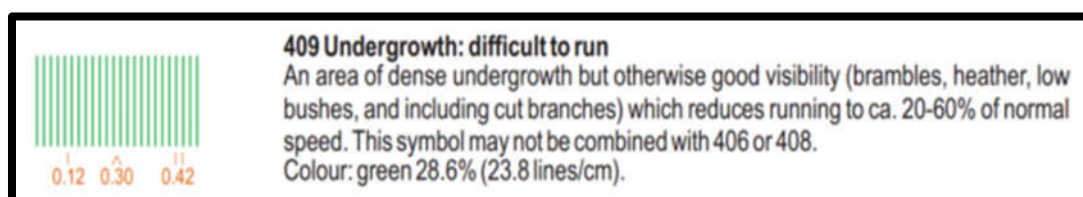
## Conseils et recommandations

- **TRÈS IMPORTANT!!!** On recommande l'usage de pantalons longs et/ou protections aux jambes. Il y a une présence très répandue de buisson bas sec et/ou épineux.
- Chargez de l'eau ou boisson isotonique suffisante pour pouvoir être autonomes et ne pas devoir dépendre des ravitaillements en course, indiqués sur la carte. Si on doit y aller ça conditionnera votre itinéraire.
- L'usage de la loupe est recommandable pour faciliter la lecture de la carte.
- **La stratégie et élection de la meilleure route avec une correcte lecture et interprétation de la carte seront déterminantes dans le cours de la course.**
- Il faut être pris en compte que la plupart des zones ouvertes ont la "rayure verte 1" ([image 407](#)), indiquant qu'elles sont couvertes de végétation basse.



La nécessaire généralisation fait que cette "rayure 1" ne soit pas uniforme sur toute la carte, la végétation peut ralentir plus ou moins la vitesse de course. Prendre en compte ça et connaissant que les courbes de niveau ont une équidistance de 10 m on fait que les meilleurs choix des itinéraires pour atteindre les balises soient déterminantes. À tout moment il faudra estimer s'il est mieux courir champ à travers ou par les chemins.

- Les ruisseaux, torrents et talwegs ont une végétation dense (indiqué sur la carte comme "rayure 2" ([image 409](#))). Ils sont souvent difficiles à traverser si on ne le fait pas par le chemin.



- **Partout on peut se trouver de petits sentiers peu visibles et non représentés sur la carte. Ces sentiers, faits par des animaux, peuvent faciliter le déplacement par les différentes "rayures".**

## Règlement

- **Organització:**
  - Directeurs de course: Guillermo Garcia de Marina i Marta Planas
  - Traçeur: Joan Sánchez
  - Responsable SI i inscripcions: Ester Raset i Guillermo 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
- 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.
- 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, à partir de la vérification sonore et visuel de fonctionnement du dispositif.

- Tous les membres de l'équipe doivent s'entretenir groupés, séparés comme maximum 20 mètres (1' de différence en marquer le contrôle).
- En arrivant à la ligne d'arrivée il faut attendre au dernier composant de l'équipe pour marquer dans le dernier poste de contrôle.
- 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.
- 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.
- Si un composant de l'équipe se retire, tout l'équipe reste éliminé. Le reste peut suivre la preuve, mais hors compétition.
- Le mauvais temps ne sera pas un obstacle pour la réalisation de la preuve, bien que l'organisation pourra la modifier ou la suspendre de forme partielle ou total les contrôles pour la sécurité des participants.

## Ravitaillements en course

Les rogaines sont courses en semi-autosufficiënce, le corridor dois porter ce qu'il croie qu'il précisera boire/manger pendant le temps de course.

Aux ravitaillements représentés à la carte avec le symbole d'un verre, où uniquement y aura de l'eau pour pouvoir remplir les bosses d'eau. Il y aura un **ravitaillement complet (solide et liquide)** à la zone centrale de la carte, représenté avec le symbole HH (Hash House), **ouvert depuis les 11:00 jusqu'à 16:00.**

Chargez de l'eau ou boisson isotonique suffisante pour pouvoir être autonomes et ne pas devoir dépendre des ravitaillements en course, indiqués sur la carte. Si on doit y aller ça conditionnera votre itinéraire.

**Il faut détacher que le ravitaillement HH sera aussi un point d'abandonnement (11:00 – 17:00) pour les corridors que pour cause de force majeure ne se voient pas capacités d'arriver á la ligne d'arrivée.**

# Arrivées

**IMPORTANT!!!** En cas d'abandon il sera obligatoire de passer par la table d'arrivée et d'informer à l'organisation ; de cette manière on pourra faire un contrôle de tous les participants de la course.

À la ligne d'arrivée on tiendra compte du temps du dernier composant de l'équipe qui marque son passage.

Les participants ont 8 heures de temps pour arriver à la ligne d'arrivée sans pénalisation.

Dès 8 heures on commencera à appliquer des pénalisations de temps.

Dès 8h30' de course toutes les équipes qui ne soient pas arrivées à la ligne d'arrivée seront disqualifiées.

Pour décharger les balises marqués avec la puce SI, et obtenir les temps partiels, on devra aller à la *Sala del Ball*.

## Sanction par le temps.

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

# Prix

Il y aura une seule classification absolue et une classification pour chaque catégorie. Les trois premières équipes classifiées monteront au podium de chaque catégorie. La livraison de prix sera conjointe pour les courses de 8/12h et on fera au *Poliesportiu* pendant le dîner, à partir de 19:00.

**À la ligne d'arrivée y aura ravitaillement solide/liquide, et au Poliesportiu on fera la décharge de SI, le service de massages, et les douches.**