



## **ROGAINE DE ALP Trofeo Adrià Triquell**

**Sábado 23 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

En Alp y en sus municipios vecinos (Fontanals, Das, Bolvir, Ger e Isòvol) haremos el rogaine de la Copa Catalana el próximo sábado 23 de septiembre. Este año hemos ampliado el mapa que se utilizó para el mundial de rogaine del 2019 y por otros rogaines que el COC había realizado anteriormente. La ampliación del mapa se ha hecho por toda la llanura de Alp hasta llegar al río Segre. De este modo tendremos un mapa con salida y llegada en el centro del mapa con muchas posibilidades diferentes de itinerarios e ideal para hacer 3 categorías; la oficial de 8h y las populares de 4h y 2h.

Así pues, si te gusta pasear por la montaña, competir, compartir un rato con amigos o pasar un fantástico sábado con los amigos y amigas, esta es tu carrera. Cabéis todos los miembros de la familia: pequeños, grandes y todavía más grandes.

Podréis hacer un rogaine sin desnivel, con un poco de desnivel o con mucho desnivel...

Y por si conocéis poco este deporte, se darán las explicaciones necesarias a toda persona que lo necesite para iniciarse antes de que empiece la carrera.

### **INFORMACIÓN GENERAL**

#### **QUÉ ES UN ROGAINE?**

El 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 (excepcionalmente en las categorías de 2h y 4h se puede participar individualmente). Estas tienen que ir juntas durante todo el tiempo que se disputa la prueba. Los equipos pueden ser masculinos, femeninos o mixtos, y pueden participar en diferentes categorías según la edad de los componentes del equipo.

Cada miembro del equipo dispone de un mapa, donde está representado el terreno de competición. La extensión de este terreno depende de las horas de duración de la prueba, que puede llegar a ser de 24 horas. Tal como se ha apuntado anteriormente, en este mapa se reparten una serie de controles valorados de 3 a 9 puntos (el valor queda determinado por el primer dígito del código del control) en función de la dificultad física y/o técnica para acceder.

El mapa se entrega a los equipos antes de la salida. En este tiempo cada equipo tiene que definir la estrategia y la elección de itinerario para recoger el máximo número de puntos en el tiempo establecido. Por lo tanto, estamos hablando de un deporte donde los participantes pueden adaptar la dificultad de la ruta a su edad, condiciones físicas o habilidades técnicas.

## **El Rogaine de Alp**

El mapa ofrece múltiples elecciones de itinerario y la elección estratégica final se tendrá que tomar teniendo en cuenta las capacidades físicas y técnicas de cada equipo.

El recorrido lo creará cada equipo siguiendo los caminos y senderos que decida, para llegar a las balizas (o controles), marcadas sobre el mapa, con salida y llegada en el Palacio de Congresos y de Deportes de Alp.

Es una carrera de tipo "Score", esto quiere decir que cada equipo elige el orden en que visitará las balizas. Cada equipo dispondrá de un mapa con la localización de los controles puntuables. El objetivo es encontrar el máximo número de balizas en un tiempo límite de la carrera escogida (8h, 4h o 2h). Se tendrá que elaborar una buena estrategia para intentar conseguir el máximo de puntos. Los controles tendrán diferentes puntuaciones (de entre 3 y 9 puntos) según el número de las decenas de su código (por ejemplo la acota número 42 tendrá un valor de 4 puntos, la 91 tendrá un valor de 9 puntos, etc.).

La carrera se realizará por equipos de 2 a 5 personas. Un solo participante podrá realizar las carreras populares (la de 4h y la de 2h) pero no la de 8h.

A partir del tiempo máximo de llegada, por cada 5 minutos tarde, significará una penalización de 5 puntos, que se descontarán del total de puntos realizados por cada equipo.

Podéis encontrar más información sobre la orientación y los rogaines en la web de la Federación de Carreras de Orientación de Cataluña (\*FCOC):

<http://www.web.orientacio.cat/>

También os podemos informar o aclarar cualquier duda si enviáis un correo a:

[rogainealp@clubcoc.cat](mailto:rogainealp@clubcoc.cat)

## **PROGRAMA PROVISIONAL**

8:00h Apertura centro de competición, tabla de inscripciones y de incidencias

8:30h Recogida brazaletes

9:15h Revisión de material y acceso al Parque Cerrado para los participantes al rogaine de 8h

9:35h Briefing rogaine 8h

9:40h Entrega mapas para el rogaine de 8h

10:00h Salida en masa de todos los equipos de 8h

10:15h Charla informativa de iniciación para los rogaines de 4h y 2h.

10:30h Acceso al Parque Cerrado por los participantes al rogaine de 4h y 2h

10:40h Briefing rogaine 4h y 2h

10:45h Entrega de mapas para el rogaine de 2h y 4h

11:00h Salida en masa de todos los equipos de 4h y de 2h

13:00h Llegada rogaine 2h

13:30h Entrega premios rogaine 2h

15:00h Llegada carrera 4h

15:30h Entrega de premios rogaine 4h y comer (quién lo haya encargado)

18:00h Llegada carrera 8h

18:30h Comida

19:00h Entrega de premios rogaine 8h

## CENTRO DE COMPETICIÓN

El Palacio de Congresos y de deportes de Alp marcado con el número 1  
La salida y llegada está marcada en la imagen como número 2 y se encuentra a menos de 200m del centro de competición.



## APARCAMIENTO

Se podrá aparcar por las calles alrededor del Palacio de Congresos y también habrá disponible una zona de parking, marcada en la imagen como número 3. Tened en cuenta que sábado es día de mercado en Alp.

## Furgonetas y autocaravanas

Estamos buscando algún lugar no demasiado lejano para que los usuarios de estos vehículos que quieran puedan pasar la noche anterior a la carrera. En el próximo boletín os daremos más información.

## TRANSPORTE PÚBLICO / COMPARTIR VEHÍCULO

Recomendamos acceder en transporte público siempre que sea posible. Alp cuenta con una estación de tren a 15' andando y llega también el autobús.

Pedimos que compartáis coche en vuestros desplazamientos, esta medida nos hace más sostenibles, ahorra emisiones de CO<sub>2</sub>, dinero y plazas de aparcamiento (que son limitadas), contribuyendo, por lo tanto, a la conservación del medio ambiente.

## UBICACIÓN

Alp se encuentra en La Cerdanya, comarca del Pirineo catalán, y tiene una accesibilidad óptima. El centro de competición está en el Palau de Congressos y de deportes.

## INFORMACIÓN TÉCNICA

### MAPA

#### ALP - FONTANALS - LA MOLINA – MASELLA

Realizado durante 2017-18 por Carles Loré con la colaboración de Mònica Aguilera.

Ampliación el 2023 por Andreu Alvarruiz. Revisión y trabajo de campo por Dani Vives, Anna Amigó, Xavi de Cabo y Albert Daví durante el verano de 2023.

El mapa para la prueba de 8h y 4h es a escala 1:25.000 en formato Super DinA3. Equidistancia 10m.

El mapa para la prueba de 2 horas es a escala 1:15.000 en formato DinA4. Equidistancia 5m.

La descripción de controles se dará imprimida aparte y se podrá descargar en la web.

Atención en las zonas prohibidas, tanto fincas privadas como carreteras, vía de tren y río. También las zonas peligrosas marcadas como prohibidas alrededor de la vía del tren.

### TERRENO Y MAPA

Hay dos zonas muy diferenciadas, que son la llanura de La Cerdanya y las zonas de montaña que tienen desniveles importantes, con una elevación máxima de 1707 metros en el Puig de las Forques y una mínima en la palanca del río Segre de 1050 metros .

Como mapa a escala 1:25000, solo los elementos más grandes están representados, pero en algunas áreas con menos elementos en el terreno, pueden estar representados elementos más pequeños.

En las zonas boscosas solo se distinguen dos niveles de penetrabilidad, carrera rápida (blanco) y carrera lenta o impassable (verde). Esta representación se ha generado de manera automática a partir de los vuelos LiDAR del ICGC entre julio y septiembre de 2017. No se ha hecho revisión de campo de los verdes.

En la zona más alpina hay una importante red de caminos y pistas. El cartógrafo y el equipo del COC, han hecho un gran esfuerzo para dibujarlos correctamente, pero el terreno está vivo y las diferentes actividades humanas y animales pueden provocar cambios. Hay bastantes zonas de explotación de madera donde a menudo se abren nuevas zonas. Por otro lado, hay muchas veredas de ganado que no están representadas.

Ha sido actualizado durante este 2023 y pasado a la normativa ISOM 2017-2 partiendo de la simbología a escala 1:15.000 y convirtiendo a escala 1:25.000, pero sin escalar símbolos. Para mejorar la legibilidad en esta escala, muchos de los elementos se han simplificado, exagerado y desplazado intencionadamente de su posición real, pero siempre manteniendo sus posiciones relativas.

Se ha trabajado con cuidado la red de caminos, pero no se ha representado la penetrabilidad del bosque, que es variable, pero en general mala. Las mejores opciones para desplazarse fuera de los caminos suelen ser los cerros, carenas, acicates y las partes altas en general. Los claros suelen ser perfectamente pasables.

## **CIRCUITOS**

8 horas: Puntuable para la Copa Catalana de Rogaine y el campeonato IbeRogaine.

4 horas: Popular. Se puede hacer individual o en equipos de 2 a 5 personas.

2 horas: Popular: Apto para todos los que os queráis iniciar en el deporte de la Orientación. Se puede hacer individual o en equipos de 2 a 5 personas.

## **CATEGORIAS**

### **CARRERA DE COPA CATALANA DE 8 HORAS:**

Se seguirá las categorías oficiales:

**O:** Engloba todas las categorías de hombres (H), mujeres (D) y mixtas (X).

**JJ:** Juniors (todos los miembros del equipo tienen 23 años o menos).

**YA:** Júnior/Adulto (un miembro de 23 años o menos y otro mayor de 23 años).

**V:** Veteranos/se (todos los miembros del equipo con más de 40 años).

**SV:** Súper Veteranos/se (todos los miembros del equipo tienen 55 años o más).

**UV:** Ultra Veteranos/se (todos los miembros del equipo tienen 65 años o más).

– Cada una de las categorías de edad se subdivide en categorías femenina, masculina y mixta.

– Para los equipos Júniors, Veteranos/se, Súper Veteranos/se y Ultra Veteranos/se, la edad la determina el día de competición.

– Los participantes menores de 16 años tienen que formar parte de equipos que tengan algún componente mayor de 18 años.

– Las categorías con menos de 3 equipos pueden quedar anuladas y se incluirán en la superior.

### **CARRERAS POPULARES DE 4 i 2 HORAS**

- HO: Hombres
- DO: Mujeres
- XO: Mixtas

Categoría individual (mujeres y hombres)

## **MATERIAL OBLIGATORIO**

El material obligatorio es para la carrera de 8 horas. Para las carreras de 4 horas y 2 horas, llevar este material es recomendado, pero no obligatorio.

### **Material obligatorio por participante:**

Chaqueta impermeable, Manta de emergencia, Mapa entregado por la organización, Sportident, Silbato, Agua, Comida, Brújula

### **Material obligatorio por equipo:**

Botiquín de socorro i Móvil con el número de teléfono de la organización y precintado.

### **Material prohibido:**

GPS que se pueda cargar mapas, altímetro

### **Material recomendado:**

Rotulador y lupa, puesto que el mapa es a escala 1:25000 en las categorías de 8h y 4h

## INSCRIPCIONES

Inscripciones sin recargo hasta el viernes 8 de septiembre de 2023 a las 24 horas a través de nonstoprun.com: <https://www.nonstoprun.com/>

A partir del 17 de septiembre no se aceptarán inscripciones vía web, solo se podrán hacer el mismo día de la carrera en las categorías de 2h y 4h. En el caso de 8h, si se avisa previamente (siempre antes del 20 de septiembre) podemos asegurar la disponibilidad de mapas. ([rogainealp@clubcoc.cat](mailto:rogainealp@clubcoc.cat))

| Cuotas inscripciones  | FC, FEDO i corredores con licencia federativa IOF valida para correr en Catalunya |                         |                               |    |                         |    |
|---|---|-------------------------|-------------------------------|----|-------------------------|----|
|   | Hasta viernes 8 de setiembre  | Mismo día de la carrera | Hasta domingo 17 de setiembre |    | Mismo día de la carrera |    |
| Rogaine 8h  | 25 (con comida)   | NO                      | 28 (con comida)               |    | NO                      |    |
| Rogaine 4h  | 15€   | 18€                     | Más de 18 años                | 18 | Más de 18 años          | 21 |
|   |   |                         | Menos de 18 a                 | 16 | Menos de 18 a           | 19 |
| Rogaine 2h  | 10€   | 12€                     | Más de 18 años                | 12 | Más de 18 años          | 14 |
|   |   |                         | Menos de 18 a                 | 10 | Menos de 18 a           | 12 |
| Cuotas inscripciones  | No federados (incluye seguro)   |                         |                               |    |                         |    |
|   | Hasta viernes 8 de setiembre  | Mismo día de la carrera | Hasta domingo 17 de setiembre |    | Mismo día de la carrera |    |
| Rogaine 8h  | 30 (con comida)   | NO                      | 33 (con comida)               |    | NO                      |    |
| Rogaine 4h  | 18€   | 21€                     | Más de 18 años                | 21 | Más de 18 años          | 24 |
|   |   |                         | Menos de 18 a                 | 19 | Menos de 18 a           | 22 |
| Rogaine 2h  | 12€   | 15€                     | Más de 18 años                | 15 | Más de 18 años          | 17 |
|   |   |                         | Menos de 18 a                 | 13 | Menos de 18 a           | 15 |
| <b>IMPORTANTE:</b> En el momento de la inscripción, a TODO corredor/a no afiliado a la FCOC se le cobrará per defecto la licencia temporal (5€). Esta será devuelta, cuando se muestre el carnet de federado/a de la FEDO o Federación de Orientación del país de origen, al recoger el brazaleta de la carrera.  |   |                         |                               |    |                         |    |
| La carrera se cronometrará con xip electrónico Sportident. Se puede alquilar al precio que que marca la FCOC (5€). En las categorías de 4h i 2h, al ser populares, se facilitará gratuitamente dejando una fianza de 50€ o bien el DNI físic. Hay que tener en cuenta que el xip electrónico que os dejamos gratuitamente, tienen una capacidad màxima de 20 balizas. Es vuestra decisión escoger este o uno de mayor capacidad con el coste correspondiente de 5€.   |   |                         |                               |    |                         |    |
| La inscripción a la de 8 horas incluye la comida al finalizar la carrera. En las otras categorías, al hacer la inscripción, podeis pedir la comida y hacer el pago a parte. El precio de la comida es de 8€/persona, i el día límite para apuntarse será el día que cerremos inscripciones. Si teneis alguna intolerancia o alergia nos avisais enviando un mail a <a href="mailto:rogainealp@clubcoc.cat">rogainealp@clubcoc.cat</a> . El mismo día, aunque os podais apuntar a la carrera, no podeis pedir comida. Todo el mundo tendrá que traer los utensilios para la comida (plato, vaso, tenedor y cuchillo) |   |                         |                               |    |                         |    |

## **CRONOMETRAJE DE LA CARRERA**

El cronometraje de la carrera se hará mediante el sistema [Sportident](#). El sistema AIR no estará activado. Cada componente del equipo tendrá que llevar una pinza SI fijada en la muñeca, con un precinto facilitado por la organización y aprobado por la FCOC. En caso de rotura del 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 meta, donde un miembro de la organización cortará el precinto.

Para obtener la puntuación del control, que vendrá determinada por el valor del primer dígito del código del control, todos los miembros del equipo tienen que validar su paso por 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.

Hay que asegurarse que la pinza SI que se usará tendrá suficiente capacidad para registrar todos los controles que el equipo pueda encontrar el día de la competición ([capacidades Sportident](#)).

Si no se dispone de pinza SI hay la posibilidad de alquilarla al hacer la inscripción.

En caso de abandono será obligatorio pasar por la mesa de organización e informar, para así poder llevar un control de todos los participantes de la carrera.

## **Puntuaciones y penalizaciones por el tiempo**

La puntuación de cada control vendrá determinada por el valor del primer dígito del código del control, todos los miembros del equipo tienen que validar su paso a las bases de control encontradas.

En caso de empate a puntos ganará el equipo que haya llegado antes a meta.

El tiempo del equipo lo marcará el último componente al marcar en el control de meta.

Los tiempos límite de las carreras son 8, 4 y 2 horas. Pasado este tiempo, a los equipos que lleguen a meta se les aplicará la siguiente penalización en función del tiempo transcurrido:

Hasta 00:04:59 – 5 puntos

De 00:05:00 a 00:09:59 – 10 puntos

De 00:10:00 a 00:14:59 – 20 puntos

De 00:15:00 a 00:19:59 – 30 puntos

De 00:20:00 a 00:24:59 – 40 puntos

De 00:25:00 a 00:29:59 – 50 puntos

Más de 30': descalificación

Todos los miembros del equipo tienen que marcar cada hito en el intervalo del mismo minuto.

## **REGLAMENTOS**

### **[Reglamento competición FCOC](#)**

## Normas de competición IbeRogaine

### **SERVICIOS**

#### **SEGURIDAD**

No hay animales peligrosos pero sí vacas, caballos y también rebecos y ciervos. En algunas zonas el sotobosque tiene muchas ramas rotas y árboles caídos. Hay zonas con fuerte pendiente que hay que evitar.

Habrà una ambulancia por emergencias mientras dure la prueba que estarà situada en el Centro de Competición. Todos los participantes son responsables de su propia seguridad.

Carreteras y vía de tren: No se puede circular por ellas excepto por los pasos marcados.

#### **TELÉFONO DE EMERGENCIAS**

679396626

#### **PREVISIÓN METEOROLÓGICA**

Recordad que estamos en zona de montaña entre 1.000 y 1.800 metros, por lo cual es recomendado ser prudentes y prever ropa de lluvia y de abrigo, y protección solar, así como consultar la previsión meteorológica

<https://www.meteo.cat/>

### **SEGURIDAD**

A pesar de que la orientación no es una actividad de riesgo, al ser una actividad deportiva en un terreno de montaña puede causar lesiones físicas en principio poco graves. Es importante leer toda la información técnica de la carrera, puesto que si hay un riesgo específico al terreno se detalla en aquel apartado.

En caso de accidente en carrera la persona participando tendrá que hacer el posible para poder dar el alerta a cualquier persona que se encuentre al terreno, intentar llegar por sus propios medios en el centro de competición o llamar al número de emergencia que tendrá al mapa y que habrá grabado al móvil que llevará durante la competición: 679396626 (Albert Daví).

### **PREMIOS**

Se darán los siguientes premios al finalizar cada una de las carreras:

Carrera de 8 horas: tres primeros clasificados de cada categoría

Carrera de 4 y 2h horas: tres primeros de cada categoría y 3 primeros de las categorías individuales

Trofeo Adrià Triquell: 1.º clasificado de la categoría masculina, femenina y mixta del rogaïne de 8h.

### **ORGANIGRAMA**

Director de carrera: Albert Daví

Responsable cartografía: Andreu Alvarruiz

Responsable plotters: Albert Daví

Responsable Sportident: Jaume Miralles

Responsable secretaría inscripciones: Marta Arderiu, Mireia Martínez i Carme Cristòfol

Responsable avituallamiento: Mar Serra

Responsable sostenibilidad: Mar Serra

Responsable de logística: Arcadi Ginesta

Responsable salidas: Anna Amigó



Responsable llegadas: Xavier de Cabo  
Responsable web: Jordi Deu  
Responsable fotografía y redes sociales: Alba Loré

## **SOSTENIBILIDAD**

### **Territorio**

La carrera transcurre por algunas zonas de **propiedad privada**. Sed respetuosos con la gente que vive, y respetad en todo momento la prohibición de pasar por medio de los campos.

Si rompéis algún cable (**hilado**) , tomáis nota de la ubicación e informad luego al llegar al centro de competición para poderlo reparar

### **Movilidad**

El transporte público llega hasta Urtx-Alp (15' a pie hasta el centro de competición). Hemos puesto las horas de salidas del rogaine porque quien quiera pueda venir en tren o autobús. Os agradeceremos utilizar el mínimo de vehículos privados para minimizar costes, contaminación y espacio en el Centro de Competición.

### **Residuos**

En Alp no os costará encontrar lugares donde poder depositar vuestros desechos.

En el centro de competición habrá una isla de recogida segregada de residuos que pedimos que uséis si generáis algún residuo in situ.

Tened mucha cuidado en carrera de no perder ningún envoltorio del aprovisionamiento que lleváis.

Para poder beber en el avituallamiento de final de carrera es imprescindible llevar un vaso. La organización no facilitará vasos desechables de ningún tipo.

### **Accesibilidad**

Las personas con movilidad reducida tendrán reservado un espacio junto al Centro de Competición para poder aparcar.

Los baños también serán accesibles.

## **TURISMO EN LA CERDANYA**

<https://www.cerdanya.org/>

<https://www.femturisme.cat/ca/pobles/alp>

<https://fontanals.cat/guia-del-poble/on-menjar-dormir-i-oci/>

Con el apoyo de:



**FCOC**  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

CLUB  
ORIENTACIÓ CATALUNYA



**COC**

Unió de Federacions  
Esportives de Catalunya



Ajuntament  
d'Alp



Ajuntament  
d'Isòvol



Ajuntament  
de Ger



Ajuntament  
de Bolvir



Fontanals de  
Cerdanya



AJUNTAMENT DE DAS



CONSELL COMARCAL  
DE LA Cerdanya



Generalitat de Catalunya

**esportcat**

# ROGAINE D'ALP

TROFEU ADRIÀ TRIQUELL  
23/09/2023



## COPA CATALANA DE ROGAINE

Categories: 2h, 4h i 8h  
web: <https://www.clubcoc.cat/>



**FCOC**  
FEDERACIÓ DE CURSES  
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA



  
Unió de Federacions  
Esportives de Catalunya



Ajuntament  
d'Alp



Ajuntament  
d'Isòvol



Ajuntament  
de Ger



Ajuntament  
de Bolvir



Fontanals de  
Cerdanya



AJUNTAMENT DE DAS



CONSELL COMARCAL  
DE LA CERDANYA



  
Generalitat de Catalunya  
**esportcat**