



## **ROGAINE D'ALP Trofeu Adrià Triquell**

**Dissabte 23 DE SETEMBRE DE 2023**

A Alp i als seus municipis veïns (Fontanals, Das, Bolvir, Ger i Isòvol) farem el rogaine de la Copa Catalana el proper dissabte 23 de setembre. Aquest any hem ampliat el mapa que es va utilitzar pel mundial de rogaine del 2019 i per altres rogaines que el COC havia realitzat anteriorment. L'ampliació del mapa s'ha fet per tota la plana d'Alp fins arribar al riu Segre. D'aquesta manera tindrem un mapa amb sortida i arribada al centre del mapa amb moltes possibilitats diferents d'itineraris i ideal per fer 3 categories; l'oficial de 8h i les populars de 4h i 2h.

Així doncs, si t'agrada passejar per la muntanya, competir, compartir una estona amb amics o passar un fantàstic dissabte amb els amics i amigues, aquesta és la teva cursa. Hi cabeu tots els membres de la família: petits, grans i encara més grans.

Podreu fer un rogaine sense desnivell, amb una mica de desnivell o amb molt desnivell...

I per si coneixeu poc aquest esport, es donaran les explicacions necessàries a tota persona que ho necessiti per iniciar-se en el rogaine abans de que comenci la cursa.

### **INFORMACIÓ GENERAL**

#### **QUÈ ÉS UN ROGAINE?**

El rogaine és un esport de navegació que es realitza camp a través. Els participants han de desplaçar-se a peu amb l'objectiu d'aconseguir, en un temps determinat, la màxima puntuació possible. Els punts s'obtenen passant per uns controls ubicats en el terreny de competició i marcats en un mapa que serveix de referència per a trobar-los.

Es practica en equips de 2, 3, 4 o 5 persones (excepcionalment en les categories de 2h i 4h es pot participar individualment). Aquestes han d'anar juntes durant tot el temps que es disputa la prova. Els equips poden ser masculins, femenins o mixtes, i poden participar en diferents categories segons l'edat dels components de l'equip.

Cada membre de l'equip disposa d'un mapa, on hi ha representat el terreny de competició. L'extensió d'aquest terreny depèn de les hores de durada de la prova, que pot arribar a ser de 24 hores. Tal com s'ha apuntat anteriorment, en aquest mapa s'hi reparteixen una sèrie de controls valorats de 3 a 9 punts (el valor queda determinat pel primer dígit del codi del control) en funció de la dificultat física i/o tècnica per accedir-hi.

El mapa s'entrega als equips abans de la sortida. En aquest temps cada equip ha de definir l'estratègia i l'elecció d'itinerari per tal de recollir el màxim número de punts en el temps establert. Per tant, estem parlant d'un esport on els participants poden adaptar la dificultat de la ruta a la seva edat, condicions físiques o habilitats tècniques.

## **El Rogaine d'Alp**

El mapa ofereix múltiples eleccions d'itinerari i l'elecció estratègica final s'haurà de prendre tenint en compte les capacitats físiques i tècniques de cada equip.

El recorregut el crearà cada equip seguint els camins i corriols que decideixi, per arribar a les fites (o controls), marcades sobre el mapa, amb sortida i arribada al Palau de Congressos i d'esports d'Alp.

És una cursa de tipus "Score", això vol dir que cada equip tria l'ordre en què visitarà les fites. Cada equip disposarà d'un mapa amb la localització de les fites puntuables. L'objectiu és trobar el màxim nombre de fites en un temps límit de la cursa escollida (8h, 4h o 2h). S'haurà d'elaborar una bona estratègia per intentar aconseguir el màxim de punts. Les fites tindran diferents puntuacions (d'entre 3 i 9 punts) segons el número de les desenes del seu codi (per exemple la fita número 42 tindrà un valor de 4 punts, la 91 tindrà un valor de 9 punts, etc.).

La cursa es realitzarà per a equips de 2 a 5 persones. Un sol participant podrà realitzar les curses populars (la de 4h i la de 2h) però no la de 8h.

A partir del temps màxim de l'arribada, per cada 5 minuts tard significarà una penalització de 5 punts, que es descomptaran del total de punts realitzats per cada equip.

Podeu trobar més informació sobre la orientació i els rogaine a la web de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC):

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

També us podem informar o aclarir qualsevol dubte si envieu un correu a:

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

## **PROGRAMA PROVISIONAL**

8:00h Obertura centre de competició, taula d'inscripcions i d'incidències

8:30h Recollida braçalets

9:15h Revisió de material i accés al Parc Tancat pels participants al rogaine de 8h

9:35h Briefing rogaine 8h

9:40h Lliurament mapes pel rogaine de 8h

10:00h Sortida en massa de tots els equips de 8h

10:15h Xerrada informativa d'iniciació pels rogaine de 4h i 2h.

10:30h Accés al Parc Tancat pels participants al rogaine de 4h i 2h

10.40h Briefing rogaine 4h i 2h

10.45h Lliurament de mapes pel rogaine de 2h i 4h

11:00h Sortida en massa de tots els equips de 4h i de 2h

13:00h Arribada rogaine 2h

13:30h Lliurament premis rogaine 2h

15:00h Arribada cursa 4h

15:30h Lliurament de premis rogaine 4h i dinar (qui l'hagi encarregat)

18:00h Arribada cursa 8h

18:30h Sopar

19:00h Lliurament de premis rogaine 8h

## CENTRE DE COMPETICIÓ

El Palau de Congressos i d'esports d'Alp marcat amb el número 1

La sortida i arribada està marcada a la imatge com a número 2 i es troba a menys de 200m del centre de competició.



## APARCAMENT

Es podrà aparcar pels carrers del voltant del Palau de Congressos i també hi haurà disponible una zona de pàrquing, marcada en la imatge com a número 3. Tingueu en compte que dissabte és dia de mercat a Alp.

## Furgonetes i autocaravanes

Estem buscant algun lloc no massa llunyà per tal que els usuaris d'aquests vehicles que vulguin puguin passar-hi la nit anterior a la cursa. En el proper butlletí us en donarem més informació.

## TRANSPORT PÚBLIC / COMPARTIR VEHICLE

Recomanem accedir en transport públic sempre que sigui possible. Alp compta amb una estació de tren a 15' caminant i hi arriba també l'autobús.

Demanem que compartiu cotxe en els vostres desplaçaments, aquesta mesura ens fa més sostenibles, estalvia emissions de CO2, diners i places d'aparcament (que són limitades), contribuint, per tant, a la conservació del medi ambient.

## UBICACIÓ

Alp es troba a la Cerdanya, comarca del Pirineu català, i té una accessibilitat òptima. El centre de competició és al Palau de Congressos i d'esports.

## INFORMACIÓ TÈCNICA

### MAPA

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

Realitzat durant 2017-18 per Carles Loré amb la col.laboració de Mònica Aguilera.

Ampliació el 2023 per Andreu Alvarruiz. Revisió i treball de camp per Dani Vives, Anna Amigó, Xavi de Cabo i Albert Daví durant l'estiu de 2023.

El mapa per la prova de 8h i 4h és a escala 1:25.000 en format Super DinA3. Equidistància 10m.

El mapa per la prova de 2 hores és a escala 1:15.000 en format DinA4. Equidistància 5m.

La descripció de controls es donarà impresa a part i es podrà descarregar a la web.

Atenció a les zones prohibides, tant finques privades com carreteres, via de tren i riu. També les zones perilloses marcades com a prohibides al voltant de la via del tren.

### TERRENY I MAPA

Hi ha dues zones molt diferenciades, que són la plana de La Cerdanya i les zones de muntanya que tenen desnivells importants, amb una elevació màxima de 1707 metres al Puig de les Forques i una mínima a la palanca del Segre de 1050 metres .

Com a mapa a escala 1:25000, només els elements més grans estan representats, però en algunes àrees amb menys elements en el terreny, poden estar representats elements més petits.

A les zones boscoses només es distingeixen dos nivells de penetrabilitat, cursa ràpida (blanc) i cursa lenta o impassable (verd). Aquesta representació s'ha generat de manera automàtica a partir dels vols LiDAR de l'ICGC entre juliol i setembre de 2017. No s'ha fet revisió de camp dels verds.

A la zona més alpina hi ha una important xarxa de camins i pistes. El cartògraf i l'equip del COC, ha fet un gran esforç per dibuixar-los correctament, però el terreny està viu i les diferents activitats humanes i animals poden provocar canvis. Hi ha força zones d'explotació de fusta on sovint s'obren zones noves. Per altra banda hi ha molts corriols de bestiar que no estan representats.

Ha estat actualitzat durant aquest 2023 i passat a la normativa ISOM 2017-2 partint de la simbologia a escala 1:15.000 i convertint a escala 1:25.000, però sense escalar símbols. Per tal de millorar la llegibilitat a aquesta escala, molts dels elements s'han simplificat, exagerat i desplaçat intencionadament de la seva posició real, però sempre mantenint les seves posicions relatives.

S'ha treballat amb cura la xarxa de camins, però no s'ha representat la penetrabilitat del bosc, que és variable, però en general dolenta. Les millors opcions per desplaçar-se fora dels camins solen ser els turons, carenes, esperons i les parts altes en general. Les clarianes solen ser perfectament passables.

## CIRCUITS

8 hores: Puntuable pel Campionat de Catalunya de Rogaine i el campionat IbeRogaine.

4 hores: Popular. Es pot fer individual o en equips de 2 a 5 persones.

2 hores: Popular: Apte per a tots els que us vulgueu iniciar a l'esport de la Orientació. Es pot fer individual o en equips de 2 a 5 persones.

## CATEGORIES

### CURSA DE COPA CATALANA DE 8 HORES:

Es seguirà les categories oficials:

**O:** Engloba totes les categories d'homes (H), dones (D) i mixtes (X).

**JJ:** Juniors (tots els membres de l'equip tenen 23 anys o menys).

**JA:** Júnior/Adult (un membre de 23 anys o menys i un altre major de 23 anys).

**V:** Veterans/es (tots els membres de l'equip amb més de 40 anys).

**SV:** Súper Veterans/es (tots els membres de l'equip tenen 55 anys o més).

**UV:** Ultra Veterans/es (tots els membres de l'equip tenen 65 anys o més).

– Cadascuna de les categories d'edat es subdivideix en categories femenina, masculina i mixta.

– Pels equips Juniors, Veterans/es, Súper Veterans/es i Ultra Veterans/es, l'edat la determina el dia de competició.

– Els participants menors de 16 anys han de formar part d'equips que tinguin algun component major de 18 anys.

– Les categories amb menys de 3 equips poden quedar anul·lades. En aquest cas s'inclouran en la superior.

### CURSES POPULARS DE 4 I 2 HORES

- HO: Homes
- DO: Dones
- XO: Mixtes

Categoria individual (homes i dones)

## MATERIAL OBLIGATORI

El material obligatori és per a la cursa de 8 hores. Per a les curses de 4 hores i 2 hores, portar aquest material és recomanat, però no obligatori.

### Material obligatori per participant:

Jaqueta impermeable

Manta d'emergència

Mapa lliurat per l'organització

Sportident

Xiulet

Aigua

Menjar

Brúixola



## Material obligatori per equip:

Farmaciola de socors  
Mòbil amb el número de telèfon de l'organització i precintat.

## Material prohibit:

GPS que s'hi pugui carregar mapes, altímetre

## Material recomanat:

Retolador  
Lupa, ja que el mapa és a escala 1:25000 en les categories de 8h i 4h

## INSCRIPCIONS

Inscripcions sense recàrrec fins el divendres 8 de setembre de 2023 a les 24 hores a través de nonstoprun.com: <https://www.nonstoprun.com/>

A partir del 17 de setembre no s'acceptaran inscripcions via web, només es podran fer el mateix dia de la cursa en les categories de 2h i 4h. En el cas de 8h, si s'avisava prèviament (sempre abans del 20 de setembre) podem assegurar la disponibilitat de mapes. ([rogainealp@clubcoc.cat](mailto:rogainealp@clubcoc.cat))

Quotes inscripcions	FCOC, FEDO i corredors amb llicència federativa IOF vàlida per córrer a Catalunya					
	Fins divendres 8 de setembre	El mateix dia de la cursa	Fins diumenge 17 de setembre		El mateix dia de la cursa	
Rogaie 8h	25 (inclou dinar)	NO	28 (inclou dinar)		NO	
Rogaie 4h	15€	18€	Majors 18 anys	18	Majors 18 anys	21
			Menors 18 anys	16	Menors 18 anys	19
Rogaie 2h	10€	12€	Majors 18 anys	12	Majors 18 anys	14
			Menors 18 anys	10	Menors 18 anys	12
Quotes inscripcions	No federats (inclou assegurança)					
	Fins divendres 8 de setembre	El mateix dia de la cursa	Fins diumenge 17 de setembre		El mateix dia de la cursa	
Rogaie 8h	30 (inclou dinar)	NO	33 (inclou dinar)		NO	
Rogaie 4h	18€	21€	Majors 18 anys	21	Majors 18 anys	24
			Menors 18 anys	19	Menors 18 anys	22
Rogaie 2h	12€	15€	Majors 18 anys	15	Majors 18 anys	17
			Menors 18 anys	13	Menors 18 anys	15
<b>IMPORTANT:</b> En el moment de la inscripció, a TOT corredor/a no afiliat a la FCOC se li cobrarà per defecte la llicència temporal (5€). Aquesta serà retornada, quan es mostri el carnet de federat de la FEDO o Federació d'Orientació del país d'origen, en recollir el braçalet de la cursa.						
La cursa es cronometrarà amb xip electrònic <b>Sportident</b> . El podeu llogar en fer la inscripció al preu que marca la FCOC (5€). En les <b>categories de 4h i 2hores</b> , en ser de caràcter popular, se us facilitarà <b>gratuïtament</b> deixant una fiança de 50€ o bé el DNI físic. Només heu de tenir en compte que, el xip electrònic que us deixarem gratuïtament, té una <b>capacitat màxima d'emmagatzematge de 20 fites</b> . És la vostra decisió escollir aqu est o un de major capacitat amb el cost corresponent de 5€.						
La inscripció a la de 8 hores inclou l'àpat en finalitzar la cursa. En les altres categories, en fer la inscripció, ho podeu demanar i fer el pagament a part. El preu del dinar és de 8€/persona. I el termini màxim serà el dia que tanquem inscripcions. Si teniu alguna intolerància o al·lèrgia ens podeu enviar un mail a <a href="mailto:rogainealp@clubcoc.cat">rogainealp@clubcoc.cat</a> . El mateix dia, encara que us pugueu apuntar a la cursa, no podreu demanar dinar. Tothom haurà de dur els seus propis atuells pel dinar (plat o carmanyola, got i forquilla o cullera).						

## **CRONOMETRATGE DE LA CURSA**

El cronometratge de la prova es farà mitjançant el sistema [Sportident](#). El sistema AIR no estarà activat. 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 trencament del precinte o pèrdua de la pinça SI l'equip quedarà desqualificat.

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.

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 de 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.

En arribar a meta, cal esperar a l'últim component de l'equip per marcar en el control de meta.

Cal assegurar-se que la pinça SI que es farà servir tindrà prou capacitat per a registrar tots els controls que l'equip pugui trobar el dia de la competició ([capacitats Sportident](#)).

Si no es disposa de pinça SI hi ha la possibilitat de llogar-la en fer la inscripció.

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.

## **Puntuacions i penalització per temps**

La puntuació de cada control vindrà determinada pel valor del primer dígit del codi del control, tots els membres de l'equip han de validar el seu pas a les bases de control trobades.

En cas d'empat a punts guanyarà l'equip que hagi arribat abans a meta.

El temps de l'equip el marcarà l'últim component al marcar en el control de meta.

Els temps límit de les curses són 8, 4 i 2 hores. Passat aquest temps, als equips que arribin a meta se'ls aplicarà la següent penalització en funció del temps transcorregut:

Fins 00:04:59 – 5 punts

De 00:05:00 a 00:09:59 – 10 punts

De 00:10:00 a 00:14:59 – 20 punts

De 00:15:00 a 00:19:59 – 30 punts

De 00:20:00 a 00:24:59 – 40 punts

De 00:25:00 a 00:29:59 – 50 punts

Més de 30': desqualificació

Tots els membres de l'equip han de marcar cada fita en l'interval del mateix minut.

## **REGLAMENTS**

[Reglament competició FCOC](#)

[Normas de competició IbeRogaine](#)



## SERVEIS

### SEGURETAT

No hi ha animals perillosos però si vaques, cavalls i també isards i cérvols. En algunes zones el sotabosc té moltes branques trencades i arbres caiguts. Hi ha zones amb força pendent que cal evitar.

Hi haurà una ambulància per emergències mentre duri la prova que estarà situada al Centre de Competició. Tots els participants son responsables de la seva pròpia seguretat.

Carreteres i via de tren: No s'hi pot circular excepte pels passos marcats.

### TELÈFON EMERGÈNCIES

679396626

### PREVISIÓ METEOROLÒGICA

Recordeu que estem en zona de muntanya entre 1.000 i 1.800 metres, per la qual cosa és recomanat ser prudents i preveure roba de pluja i d'abric, i protecció solar, així com consultar la previsió meteorològica.

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

## SEGURETAT

Tot i que l'orientació no és una activitat de risc, al ser una activitat esportiva en un terreny de muntanya pot causar lesions físiques en principi poc greus. És important llegir tota la informació tècnica de la cursa, ja que si hi ha un risc específic al terreny es detalla en aquell apartat.

En cas d'accident en cursa la persona participant haurà de fer el possible per poder donar l'alerta a qualsevol persona que es trobi al terreny, intentar arribar pels seus propis medis al centre de competició o trucar al número d'emergència que tindrà al mapa i que haurà gravat al mòbil que portarà durant la competició: 679396626 (Albert Daví).

Hi haurà una **ambulància** al Centre de Competició.

## PREMIS

Es donaran els següents premis en finalitzar cadascuna de les curses:

Cursa de 8 hores: tres primers classificats de cada categoria

Cursa de 4 i 2h hores: tres primers de cada categoria i 3 primers de les categories individuals

**Trofeu Adrià Triquell:** 1r classificat de la categoria masculina, femenina i mixta del rogaine de 8h.

## ORGANIGRAMA

Director de cursa: Albert Daví

Responsable cartografia: Andreu Alvarruiz

Responsable traçadors: Albert Daví

Responsable Sportident: Jaume Miralles

Responsable secretaria inscripcions: Marta Arderiu, Mireia Martínez i Carme Cristòfol

Responsable avituallament: Mar Serra

Responsable sostenibilitat: Mar Serra

Responsable de logística: Arcadi Ginesta

Responsable sortides: Anna Amigó

Responsable arribades: Xavier de Cabo

Responsable web: Jordi Deu

Responsable fotografia i xarxes socials: Alba Loré

## SOSTENIBILITAT

### Territori

La cursa transcorre per algunes zones de **propietat privada**. Sigueu respectuosos amb la gent que hi viu, i respecteu en tot moment la prohibició de passar pel mig dels camps.

Si trenqueu algun **pastor elèctric (filat)**, preneu nota de la ubicació i informeu tan bon punt arribeu al centre de competició per tal de poder-lo reparar

### Mobilitat

El transport públic arriba fins a Urtx-Alp (15' a peu fins el centre de competició). Hem posat les hores de sortides del rogaine perquè qui vulgui pugui venir en tren o autobús. Us agraïrem que vingueu en vehicles privats per tal de minimitzar costos, contaminació i espai en el Centre de Competició.

### Residus

A Alp no us costarà trobar llocs on poder dipositar les vostres deixalles.

Al centre de competició hi haurà una illa de recollida segregada de residus que demanem que feu servir si genereu algun residu in situ.

Tingueu molta cura en cursa de **no perdre cap embolcall** de l'aprovisionament que porteu.

Per poder beure en l'**avituallament** de final de cursa és imprescindible **portar un got**. L'organització no facilitarà gots d'un sol ús de cap mena.

### Accessibilitat

Les persones amb mobilitat reduïda tindran reservat un espai al costat del Centre de Competició per poder aparcar.

Els banys també seran accessibles.

## TURISME A LA CERDANYA

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

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

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

Amb el suport de:



# ROGAINE D'ALP

## TROFEU ADRIÀ TRIQUELL

23/09/2023



### COPA CATALANA DE ROGAINE

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



Ajuntament d'Isòvol



Ajuntament de Ger



Ajuntament de Bolvir



Fontanals de Cerdanya

