



ROGAINE D'ALP Trophée Adrià Triquell SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023

A Alp et ses communes voisines (Fontanals, Das, Bolvir, Ger et Isòvol) nous organiserons la rogaine de la Coupe de Catalogne le samedi 23 septembre prochain. Cette année, nous avons élargi la carte utilisée par la Coupe du monde Rogaine 2019 et d'autres Rogaines que le COC avait réalisées précédemment. L'expansion de la carte a été faite à travers la plaine d'Alp jusqu'à atteindre la rivière Segre. De cette façon, nous aurons une carte avec départ et arrivée au centre de la carte avec de nombreuses possibilités d'itinéraires différentes et idéale pour faire 3 catégories; l'officielle à 8h et les populaires à 4h et 2h.

Donc, si vous aimez marcher en montagne, faire de la compétition, passer du temps avec des amis ou passer un samedi fantastique avec vos proches, cette course est faite pour vous. Tous les membres de la famille peuvent y participer : jeunes et grands et aussi les membres plus âgés.

Vous pouvez faire une rogaine sans dégradé, avec un peu de dégradé ou avec beaucoup de dégradé...

Et si vous ne connaissez pas grande chose à ce sport, les explications nécessaires seront données à toute personne qui en aura besoin pour se lancer sur la rogaine avant le début de la course.

INFORMATIONS GÉNÉRALES QU'EST-CE QUE LA ROGAINE?

La Rogaine est un sport de voile de cross-country. Les participants doivent se déplacer à pied dans le but d'atteindre, dans un temps imparti, le meilleur score possible. Les points sont obtenus en passant par des contrôles situés sur le terrain de compétition et marqués sur une carte qui sert de référence pour les trouver.

Il se pratique en équipes de 2, 3, 4 ou 5 personnes (exceptionnellement dans les catégories 2h et 4h vous pouvez participer individuellement). Ceux-ci doivent aller ensemble pendant toute la durée de la contestation de l'épreuve. Les équipes peuvent être masculines, féminines ou mixtes, et elles peuvent participer à différentes catégories selon l'âge des membres de l'équipe.

Chaque membre de l'équipe dispose d'une carte, sur laquelle le terrain de compétition est représenté. L'étendue de ce terrain dépend de la durée du test, qui peut aller jusqu'à 24. Comme indiqué ci-dessus, cette carte montre une série de points de contrôle notés de 3 à 9 points (la valeur est déterminée par le premier chiffre du code du point de contrôle) en fonction de la difficulté physique et/ou technique d'accès.

La carte est remise aux équipes avant le départ. Pendant ce temps, chaque équipe doit définir la stratégie et le choix du parcours afin de récolter le maximum de points dans le temps imparti. Il s'agit donc d'un sport où les participants peuvent adapter la difficulté du parcours à leur âge, leurs conditions physiques ou leurs compétences techniques.

Rogaine d'Alp

La carte propose de multiples choix de parcours et le choix stratégique final devra être fait en tenant compte des capacités physiques et techniques de chaque équipe.

L'itinéraire sera créé par chaque équipe utilisant les chemins et les sentiers qu'ils décideront pour atteindre les jalons (ou points de contrôle), marqués sur la carte, avec départ et arrivée au Palau de Congressos y d'esports d'Alp.

Il s'agit d'une course "Score", ce qui signifie que chaque équipe choisit l'ordre dans lequel elle visitera les jalons. Chaque équipe aura une carte avec l'emplacement des points qui peuvent être marqués. L'objectif est de trouver le maximum d'étapes dans un temps limite de la course choisie (8h, 4h ou 2h). Vous devrez élaborer une bonne stratégie pour essayer d'obtenir le maximum de points. Les jalons auront des scores différents (entre 3 et 9 points) selon le nombre de dizaines de leur code (par exemple le jalon numéro 42 aura une valeur de 4 points, 91 aura une valeur de 9 points, etc.).

La course se déroulera par équipes de 2 à 5 personnes. Un seul participant peut compléter les courses populaires (4h et 2h) mais pas les 8h.

A partir de l'heure d'arrivée maximale, chaque retard de 5 minutes entraînera une pénalité de 5 points, qui sera déduite du total des points marqués par chaque équipe.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur la course d'orientation et la rogaine sur le site de la Fédération Catalane de Course d'Orientation (FCOC) :

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

Nous pouvons également vous informer ou clarifier vos doutes si vous envoyez un e-mail à : rogainealp@clubcoc.cat

PROGRAMME PROVISOIRE

- 8h00 Ouverture du centre de compétition, bureau d'inscriptions et incidents
- 8h30 Collecte de bracelets
- 9h15 Revue du matériel et accès au Parc Fermé pour les participants à la rogaine de 8h
- 9h35 Briefing rogaine 8h
- 9h40 Remise des cartes pour la rogaine à 8h
- 10h00 Départ groupé de toutes les équipes 8h00
- 10h15 Conférence d'introduction pour les rogaines de 4h et 2h.
- 10h30 Accès au Parc Fermé pour les participants de la rogaine 4h et 2h
- 10h40 Briefing rogaine 4h et 2h
- 10h45 Remise des cartes pour la rogaine 2h et 4h
- 11h00 Départ groupé de toutes les équipes 4h et 2h
- 13:00h Arrivée rogaine 2h
- 13h30 Remise des lots rogaine 2h
- 15:00 Arrivée course 4h
- 15h30 Remise des prix rogaine 4h et déjeuner (pour ceux qui l'ont commandé)
- 18:00h Course d'arrivée 8h
- 18h30 Dîner
- 19h00 Remise des prix rogaine 8h00

CENTRE DE COMPÉTITION

Le Palais des Congrès et des Sports Alp est marqué du chiffre 1

Le départ et l'arrivée sont indiqués sur l'image par le numéro 2 et se trouvent à moins de 200 m du centre de compétition.



PARKING

Vous pouvez vous garer dans les rues autour du Palau de Congressos et également sur une aire de stationnement disponible, marquée sur l'image avec le numéro 3. Veuillez noter que le samedi est le jour du marché à Alp.

Vans et camping-cars

Nous cherchons un endroit pas trop éloigné pour que les utilisateurs de ces véhicules qui le souhaitent puissent y passer la nuit avant la course. Dans la prochaine newsletter, nous vous donnerons plus d'informations.

TRANSPORT PUBLIC / COVOITURAGE

Nous vous recommandons d'utiliser les transports en commun dans la mesure du possible. Alp a une gare à 15 minutes à pied et le bus s'y arrête également.

Nous vous demandons de faire du covoiturage sur vos trajets, cette mesure nous rend plus durables, permet d'économiser des émissions de CO2, de l'argent et des places de stationnement (qui sont limitées), contribuant ainsi à la préservation de l'environnement.

EMPLACEMENT

Alp est situé en Cerdagne, une région des Pyrénées catalanes, et bénéficie d'une accessibilité optimale. Le centre de compétition se trouve dans le Palais des Congrès et des Sports.

INFORMATIONS TECHNIQUES

CARTE

ALP - FONTANALS - LA MOLINA - MASELLA

Réalisé en 2017-18 par Carles Loré avec la collaboration de Mònica Aguilera.

Extension en 2023 par Andreu Alvarruiz. Revue et travail de terrain par Dani Vives, Anna Amigó, Xavi de Cabo et Albert Daví durant l'été 2023.

La carte pour le test de 8h et 4h est à l'échelle 1:25 000 au format Super DinA3. Equidistance 10m.

La carte pour le test de 2 heures est à l'échelle 1:15 000 au format DinA4. Equidistance 5m.

La description des contrôles sera imprimée séparément et peut être téléchargée sur le Web.

Attention aux zones interdites, tant sur les domaines privés que sur les voies ferrées et fluviales.

Aussi les zones dangereuses marquées comme interdites autour de la voie ferrée.

TERRE ET CARTE

Il existe deux zones très distinctes, qui sont la plaine de la Cerdagne et les zones de montagne qui présentent des différences importantes, avec une altitude maximale de 1 707 mètres au Puig de les Forques et un minimum au niveau du levier de Segre de 1 050 mètres.

En tant que carte à l'échelle 1:25 000, seules les plus grandes entités sont représentées, mais dans certaines zones avec moins d'entités sur le terrain, des entités plus petites peuvent y être représentées.

Dans les zones boisées, seuls deux niveaux de pénétrabilité sont distingués: parcours rapide (blanc) et parcours lent ou infranchissable (vert). Cette représentation a été générée automatiquement à partir des vols ICGC LiDAR entre juillet et septembre 2017. Aucune revue de terrain des greens n'a été effectuée.

Dans la zone la plus alpine, il existe un important réseau de sentiers et de pistes. Le cartographe et l'équipe du COC ont fait un gros effort pour les dessiner correctement, mais le terrain est vivant et les différentes activités humaines et animales peuvent provoquer des changements. Il existe de nombreuses zones d'exploitation forestière où de nouvelles zones qui sont souvent ouvertes. Par contre, de nombreux troupeaux bovins ne sont pas représentés.

Il a été mis à jour au cours de cette année 2023 et a passé à la réglementation ISOM 2017-2 en partant de la symbologie à l'échelle 1:15 000 et en passant à l'échelle 1:25 000, mais sans symboles d'échelle. Afin d'améliorer la lisibilité à cette échelle, de nombreux éléments ont été simplifiés, exagérés et intentionnellement déplacés de leur position réelle, mais en conservant toujours leurs positions relatives.

Le réseau de sentiers a été travaillé avec soin, mais la pénétrabilité de la forêt n'a pas été représentée, ce qui est variable, mais généralement mauvais. Les meilleures options pour le tout-terrain sont généralement les collines, les crêtes, les éperons et généralement les terrains élevés. Les clairières sont généralement parfaitement praticables.

CIRCUITS

8 heures : Points pour le Championnat Catalan Rogaine et le Championnat IbeRogaine.
4 heures : Populaire. Il peut se faire individuellement ou en équipe de 2 à 5 personnes.
2 heures : Populaire : Convient à tous ceux qui veulent s'initier au sport de la course d'orientation.
Il peut se faire individuellement ou en équipe de 2 à 5 personnes

CATÉGORIES

COURSE DE LA COUPE CATALANE DE 8 HEURES :

Les catégories officielles seront suivies :

O: comprend toutes les catégories d'hommes (H), de femmes (D) et mixtes (X).

JJ : Juniors (tous les membres de l'équipe ont 23 ans ou moins).

JA : Junior/Adulte (un membre âgé de 23 ans ou moins et un autre de plus de 23 ans).

V: Vétérans (tous les membres de l'équipe de plus de 40 ans).

SV : Super Vétérans (tous les membres de l'équipe ont 55 ans ou plus).

UV : Ultra Vétérans (tous les membres de l'équipe ont 65 ans ou plus).

– Chacune des catégories d'âge est subdivisée en catégories féminine, masculine et mixte.

– Pour les équipes Junior, Vétéran, Super Vétéran et Ultra Vétéran, l'âge est déterminé au jour de la compétition.

- Les participants de moins de 16 ans doivent faire partie d'équipes qui ont une composante de plus de 18 ans.

– Les catégories avec moins de 3 équipes peuvent être annulées. Dans ce cas, ils seront inclus dans le supérieur.

COURSES POPULAIRES DE 4 ET 2 HEURES

- HO: hommes
- DO: les femmes
- XO: Mixte

Catégorie individuelle (hommes et femmes)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Le matériel obligatoire est pour la course de 8 heures. Pour les courses de 4 heures et de 2 heures, l'apport de ce matériel est recommandé, mais pas obligatoire.

Matériel obligatoire par participant :

Veste imperméable

Couverture d'urgence

Plan fourni par l'organisation

Sportident

Sifflet

Eau

Nourriture

Boussole

Matériel obligatoire par équipe :

Trousse de premiers secours

Portable avec le numéro de téléphone de l'organisation et scellé.

Matériel interdit :

GPS pouvant charger des cartes, altimètre

Matériel recommandé :

Marqueur

Loupe, car la carte est à l'échelle 1:25000 dans les catégories 8h et 4h

INSCRIPTIONS

Inscriptions sans surtaxe jusqu'au vendredi 8 septembre 2023 à 24 heures via [nonstoprun.com](https://www.nonstoprun.com) : <https://www.nonstoprun.com>

A partir du 17 septembre, les inscriptions via le web ne seront plus acceptées, elles ne pourront se faire que le jour même de la course dans les catégories 2h et 4h. Dans le cas de 8h, si un préavis est donné (toujours avant le 20 septembre), nous pouvons assurer la disponibilité des cartes. (rogainealp@clubcoc.cat)

Montant des inscriptions	FCOC, FEDO et coureurs avec une licence fédérative IOF valide pour courir en Catalogne					
	Jusqu'au vendredi 8 septembre	Le jour même de la course	Jusqu'au dimanche 17 septembre		Le jour même de la course	
Rogaine 8h	25€ (déjeuner inclus)	NON	28 (déjeuner inclus)		NON	
Rogaine 4h	15€	18€	Majeurs 18 ans	18	Majeurs 18 ans	21
			Mineurs 18 ans	16	Mineurs 18 ans	19
Rogaine 2h	10€	12€	Majeurs 18 ans	12	Majeurs 18 ans	14
			Mineurs 18 ans	10	Mineurs 18 ans	12

Montant des inscriptions	NON FÉDÉRÉ (comprend l'assurance)					
	Jusqu'au vendredi 8 septembre	Le jour même de la course	Jusqu'au dimanche 17 septembre		Le jour même de la course	
Rogaine 8h	30 (déjeuner inclus)	NON	33 (déjeuner inclus)		NON	
Rogaine 4h	18€	21€	Majeurs 18 ans	21	Majeurs 18 ans	24
			Mineurs 18 ans	19	Mineurs 18 ans	22
Rogaine 2h	12€	15€	Majeurs 18 ans	15	Majeurs 18 ans	17
			Mineurs 18 ans	13	Mineurs 18 ans	15

IMPORTANT : Au moment de l'inscription, TOUS les coureurs non affiliés au FCOC se verront facturer la licence temporaire (5€) par défaut. Celle-ci sera restituée, sur présentation de la carte OFVE ou Fédération d'Orientation du pays d'origine, lors du retrait du brassard de course.

La course sera chronométrée avec une puce électronique Sportident. Vous pouvez le louer lors de votre inscription au tarif fixé par le FCOC (5€).

Dans les catégories 4 heures et 2 heures, étant à caractère populaire, il sera fourni gratuitement sur dépôt d'une caution de 50 € ou d'une pièce d'identité.

Il vous suffit de garder à l'esprit que la puce électronique que nous vous offrons gratuitement a une capacité de stockage maximale de 20 jetons. C'est à vous de choisir celui-ci ou celui d'une capacité supérieure avec le coût correspondant de 5 €.

L'inscription à la course de 8 heures comprend le repas de fin de course. Dans les autres catégories, lors de l'inscription, vous pouvez en faire la demande et effectuer le paiement séparément. Le prix du déjeuner est de 8€/personne, et le délai maximum sera le jour de clôture des inscriptions. Si vous avez une intolérance ou une allergie, vous pouvez nous envoyer un e-mail à rogainealp@clubcoc.cat. Le jour même, même si vous pouvez vous inscrire à la course, vous ne pourrez pas commander de déjeuner. Chacun doit apporter ses propres ustensiles pour le déjeuner (assiette ou boîte à lunch, verre, fourchette et couteau).

CHRONOMÉTRAGE DE LA COURSE

Le chronométrage du test se fera à l'aide du système Sportident. Le système AIR ne sera pas activé. Chaque membre de l'équipe doit porter un clip SI attaché au poignet avec un sceau fourni par l'organisation et approuvé par le FCOC. Si le sceau est brisé ou si la pince SI est perdue, l'équipe sera disqualifiée.

La pince SI ne peut être retirée du joint de poignet qu'après le déchargement à la table d'arrivée, où un membre de l'organisation coupera le joint.

Pour obtenir la note de contrôle, qui sera déterminée par la valeur du premier chiffre du code de contrôle, tous les membres de l'équipe doivent valider leur passage aux bases de contrôle trouvées. Le concurrent est seul responsable de valider correctement son passage à un contrôle, en vérifiant le fonctionnement du dispositif sonore et visuel de la base.

Lorsque vous atteignez la ligne d'arrivée, vous devez attendre que le dernier élément de l'équipe marque au contrôle d'arrivée.

Il faut s'assurer que la pince SI qui sera utilisée aura une capacité suffisante pour enregistrer tous les contrôles que l'équipe pourra trouver le jour de la compétition (capacités SportIdent).

Si vous n'avez pas de pince SI, vous pouvez en louer lors de votre inscription.

En cas d'abandon, il sera obligatoire de passer par le tableau d'arrivée et d'en informer l'organisation, afin que nous puissions garder une trace de tous les participants de la course.

Scores et pénalité de temps

Le score de chaque contrôle sera déterminé par la valeur du premier chiffre du code de contrôle, tous les membres de l'équipe devront valider leur passage aux bases de contrôle trouvées.

En cas d'égalité de points, l'équipe qui a atteint la ligne d'arrivée en premier l'emportera.

Le temps de l'équipe sera marqué par la dernière composante lors du marquage au contrôle d'arrivée.

Les temps limites de course sont de 8, 4 et 2 heures. Passé ce délai, la pénalité suivante sera appliquée aux équipes qui franchiront la ligne d'arrivée en fonction du temps écoulé :

Jusqu'à 00:04:59 – 5 points

De 00:05:00 à 00:09:59 – 10 points

De 00:10:00 à 00:14:59 – 20 points

De 00:15:00 à 00:19:59 – 30 points

De 00:20:00 à 00:24:59 – 40 points

De 00:25:00 à 00:29:59 – 50 points

Plus de 30' : disqualification

Tous les membres de l'équipe doivent marquer chaque jalon dans le même intervalle de minutes.

RÈGLEMENTS

Règlement des compétitions du FCOC:

http://www.web.orientacio.cat/images/reglaments/copa_catalana/2018/REGLAMENT_COMPETICIO_ROGAINE.pdf

Règlement du concours IbeRogaine:

http://www.iberogaine.org/uploads/6/5/6/6/6566318/normas_de_competicion_25.10.2014.pdf

PRESTATIONS DE SERVICE

SÉCURITÉ

Il n'y a pas d'animaux dangereux mais il y a des vaches, des chevaux et aussi des chamois et des cerfs. Dans certaines régions, le sous-bois a beaucoup de branches cassées et d'arbres tombés. Il y a des zones avec une forte pente à éviter.

Il y aura une ambulance d'urgence pendant toute la durée de l'épreuve qui sera située dans le centre de compétition. Tous les participants sont responsables de leur propre sécurité.

Routes et voies ferrées : Il n'est pas possible d'y circuler sauf sur les passages balisés.

TELEPHONE D'URGENCE

679396626

PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES

N'oubliez pas que nous sommes dans une zone montagnaise entre 1 000 et 1 800 mètres, il est donc recommandé d'être prudent et de prévoir des vêtements de pluie et chauds, et une protection solaire, ainsi que de consulter les prévisions météorologiques.

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

SÉCURITÉ

Bien que la course d'orientation ne soit pas une activité à risque, étant une activité sportive en terrain montagneux, elle peut provoquer des blessures physiques qui ne sont en principe pas graves. Il est important de lire toutes les informations techniques de la course, car s'il y a un risque spécifique sur le terrain, il est détaillé dans cette section.

En cas d'accident pendant la course, le participant doit faire tout son possible pour alerter toute personne dans les alentours, essayer de rejoindre le centre de compétition par ses propres moyens ou appeler le numéro d'urgence qui sera sur la carte et enregistré sur le téléphone portable qu'il portera pendant la compétition : 679396626 (Albert Daví).

De même, il y aura une ambulance au Centre de compétition.

PRIX

Les prix suivants seront décernés à la fin de chaque course :

Course de 8 heures : trois premiers de chaque catégorie

Course de 4 et 2 heures : 3 premiers de chaque catégorie et 3 premiers des catégories individuelles

Trophée Adrià Triquell : 1ère place dans la catégorie rogaine 8h hommes, femmes et mixte.

ORGANIGRAMME

Directeur de course : Albert Daví

Responsable cartographie : Andreu Alvarruiz

Responsable du traceur : Albert Daví

Responsable Sportident : Jaume Miralles

Secrétaire d'inscription responsable : Marta Arderiu, Mireia Martínez et Carme Cristòfol

Responsable de l'approvisionnement : Mar Serra

Responsable développement durable : Mar Serra

Responsable logistique : Arcadi Ginesta

Responsable des départs : Anna Amigó

Responsable des arrivées : Xavier de Cabo

Responsable Web : Jordi Deu

Responsable photographie et réseaux sociaux : Alba Loré

DURABILITÉ

Territoire

La course traverse des zones privées. Soyez respectueux des personnes qui y vivent, et respectez en tout temps l'interdiction de passer au milieu des champs.

Si vous cassez des bergers électriques (câblés), notez l'emplacement et signalez-le dès que vous arriverez au centre de compétition afin qu'il puisse être réparé.

Mobilité

Les transports en commun rejoignent Urtx-Alp (15' à pied jusqu'au centre de compétition). Nous avons fixé les heures de départ des rogaines afin que toute personne qui le souhaite puisse venir en train ou en bus. Nous vous remercions de vous rendre en véhicules privés afin de minimiser les coûts, la pollution et l'espace dans le Centre de Compétition.

Déchets

A Alp il ne vous sera pas difficile de trouver des endroits où vous pourrez déposer vos déchets.

Il y aura une île de collecte des déchets séparée au centre de compétition que nous vous demandons d'utiliser si vous produisez des déchets sur le site.

Soyez très prudent lorsque vous courez pour ne perdre aucune des fournitures que vous transportez.

Pour pouvoir s'abreuver aux ravitaillements de fin de course, il est indispensable d'apporter un verre. L'organisation ne fournira aucun gobelet à usage unique.

Accessibilité

Les personnes à mobilité réduite disposeront d'un emplacement réservé à côté du Centre de Compétition pour pouvoir se garer.

Les sanitaires seront également accessibles.

TOURISME EN CERDAGNE

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

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

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





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



CONSELL COMARCAL
DE LA CERDANYA



Generalitat de Catalunya
esportcat