

Rogaine

Sant Jaume de Frontanyà.

Copa Catalana de Rogaine 2019
Lliga Iberogaine 2019

ROGAINE
SANT JAUME de FRONTANYÀ

16 de març 2019

6h - COPA CATALANA
- CAMPIONAT IBEROGAINE
- puntuable per la Selecció Catalana
pel Mundial de Rogaine 2019

3h - POPULAR
1,5h - POPULAR

inscripcions i més informació: xinoxano.orientacio.org

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

 **XXOorientació**

I INFO BÀSICA

Rogaine, què és?

El Rogaine és un esport de navegació per camp a través en el que els participants han de desplaçar-se a peu, amb l'objectiu d'aconseguir la màxima puntuació passant pels controls en un temps màxim i un ordre lliure.

Els punts s'obtenen passant per uns controls ubicats en el terreny de competició i marcats en el mapa. Els controls estan valorats de 3 a 9 punts en funció de la dificultat física i la tècnica per accedir-hi. El valor del control el determina el primer dígit del codi del control.

Cada equip participant disposa d'un temps determinat abans de la cursa per definir l'estratègia i l'elecció de la ruta per tal d'assolir el màxim número de punts en el temps màxim establert.

El mapa ofereix múltiples eleccions d'itinerari, l'elecció estratègica s'haurà de prendre tenint en compte les capacitats físiques i tècniques de l'equip. Per tant, els equips participants poden adaptar la dificultat de la ruta a la seva edat, condicions físiques i habilitats tècniques.

Modalitats

A la Rogaine de Sant Jaume de Frontanyà hi haurà tres modalitats de cursa per participar: la cursa popular d'1,5h., la cursa curta de 3h. i la cursa llarga de 6h.

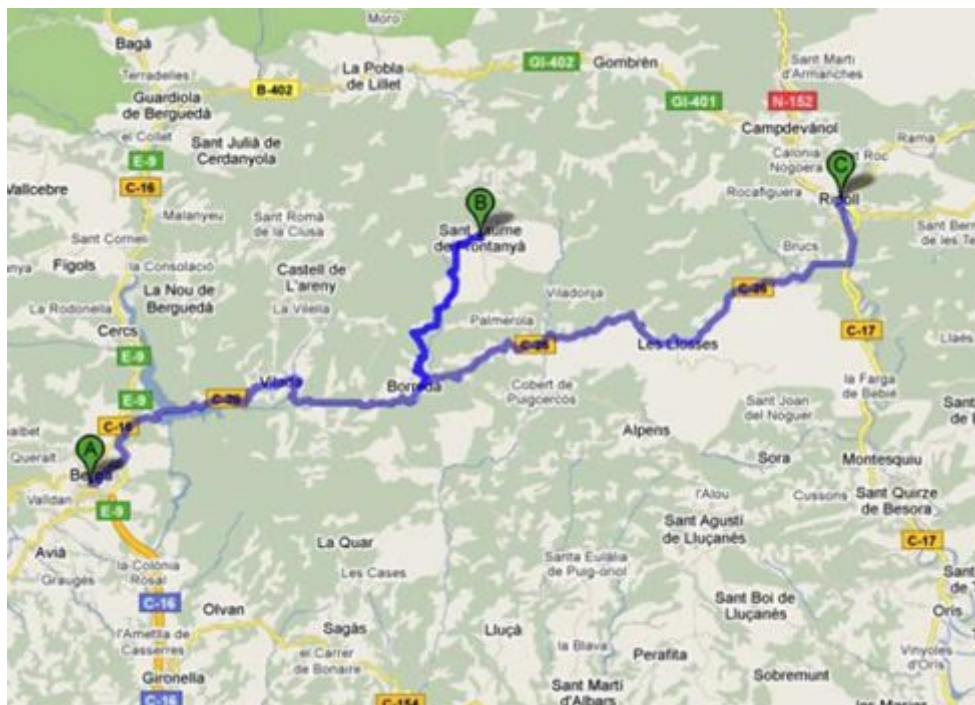
- La cursa llarga (6h), forma part del calendari de curses oficials de la "Copa Catalana", forma part del calendari Iberogaine i és la segona prova puntuable per la classificació de la selecció catalana pel mundial de Rogaine 2019. És obligatori participar-hi en equips de 2, 3, 4, o 5 corredors.

- La cursa popular curta (3h) queda oberta a participacions individuals o en equip. Es dona opció a participar de forma individual a la cursa curta, però sense opció a podi. Tractant-se d'una modalitat de curses per equip, la possibilitat de fer podi queda limitada a aquells que participen formant un equip. Hi haurà una única classificació general per equips.

- La cursa popular (1,5h) queda oberta a participacions individuals o en equip. Hi haurà una única classificació general.

Totes les modalitats comparteixen fites i terreny de competició. La diferència es troba en l'extensió del mapa, a la curses curtes de 3 i 1,5h. serà menor i en conseqüència també disminuirà el número total de controls.

Com arribar.



Tingueu en compte que de Berga o Ripoll, fins a Sant Jaume de Frontanyà, no hi ha cap benziner.

Sant Jaume de Frontanyà és el segon municipi menys poblat de Catalunya. Actualment hi consten 30 habitants censats. Està situat a 1072m. d'alçada i té un terme municipal de 21,9km².

El seu terme és muntanyenc i escassament poblat, amb boscos de pins i pastures per a la ramaderia que juntament amb l'agricultura de cereals i el turisme és la base de la seva economia. Regat per afluents de la riera de Merlès.

La seva primera notícia documentada consta de l'any 905, quan es va fer la consagració de la seva antiga església de Sant Jaume Vell.

El 12 de desembre de 2009 va ser el segon poble de Catalunya en fer una consulta popular sobre la independència, obtenint 18 vots a favor i 1 vot en contra.

Allotjaments.

- ❖ **Casa de colònies Els Oms** - <http://www.casaelsoms.com/>
Pensió completa: 45€/persona/dia
Mitja Pensió: 35€/Persona/dia
Als participants se'ls oferiria un 10% de descompte.
I disponibilitat de fer reserves fins el diumenge dia 9
- ❖ Casa rural Cal Mestre Telf. 696731499
casacalmestre@hotmail.com
<http://www.escapadarural.com/casa-rural/barcelona/cal-mestre#>
- ❖ Residència Casa de Pagès "Casa Blanca" -
Telf. 938.23.92.80
- ❖ Casa Turisme Rural El Prat -
<http://puigventos.com/casa-rural-elprat.php>
- ❖ Cabanya Boscana - <https://cabanya-boscana.cat/>
- ❖ Càmping / Bungalows Campalans - <http://www.campalans.net>
- ❖ Càmping Puigcercós - <http://www.campingpuigcercos.com/>

Programa.

Dissabte 16/03/2019

ROGAINE 6H

- 10:00 Obertura del Centre de Competició i recollida de braçalets
- 11:00 Obertura del parc tancat i revisió de material
- 11:40 Entrega de mapes
- 12:00 Sortida Rogaine 6h. Sant Jaume de Frontanyà
- 18:00 Arribada sense penalització

18:30 Tancament meta
18:30 Àpat post-cursa
19:00 Entrega de premis

ROGAINE 3H

10:00 Obertura del Centre de Competició i
recollida de braçalets
11:00 Obertura del parc tancat
11:40 Entrega de mapes
12:00 Sortida Rogaine 3h. Sant Jaume de Frontanyà
15:00 Arribada sense penalització
15:30 Tancament meta
15:30 Entrega de premis

ROGAINE 1,5H

10:00 Obertura del Centre de Competició i recollida
de braçalets
11:00 Obertura del parc tancat
11:40 Entrega de mapes
12:00 Sortida Rogaine 1,5h. Sant Jaume de Frontanyà
13:30 Arribada sense penalització
14:00 Tancament meta

Centre de competició.

Centre de competició, la sortida i l'arribada estaran ubicats a la plaça del poble. El parc tancat es farà al camp de futbol.

Categories.

Els equips estaran formats de dos, tres, quatre o cinc components.

Les categories oficials per la classificació de la Copa Catalana de Rogaine són:

- ❖ HO: Homes. Engloba totes les categories d'homes.
- ❖ DO: Dones. Engloba totes les categories de dones.
- ❖ XO: Mixtes. Engloba totes les categories mixtes.
- ❖ JJ: Menors de 19 anys.
- ❖ HV, DV, XV: Veterans/es. Tots els membres de l'equip amb més de 40 anys.
- ❖ JS: Joves de menys de 19 anys i Sènior de més de 19 anys.
- ❖ SV: Súper Veterans/es, de més de 55 anys.

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

Aparcament

L'accés fins l'aparcament d'autocaravanes que vulguin pernoctar estarà senyalitzat a la carretera BV-4656 (Carretera de Borredà a Sant Jaume de Frontanyà) al punt quilomètric 7.5. Aproximadament a 1km. abans d'arribar al poble.

El dia de la cursa serà per l'entorn del poble.

Demaneu respectar les zones destinades a aparcament i feu cas de les indicacions de l'organització.

El personal de l'organització marcarà les pautes correctes d'on estacionar.

Avituallament i post-cursa:

La impossibilitat de disposar d'un local prou gran per encabir tots els corredors ens impedeix a l'organització concentrar-nos tots en un únic punt cobert. Per això, i si la meteorologia ens ho permet ens podem agrupar tots a la plaça del poble mentre esperem el lliurament de premis (no hi haurà ni taules, ni cadires, ni carpa).

Per als participants de 6h. s'oferirà a l'acabar la cursa un àpat popular que consistirà d'un entrepà de botifarra, una peça de fruita i una aigua.

Us agraïm la vostra comprensió.

Per als participants de les curses de 3h. i 1,5h. us oferim la possibilitat de fer un entrepà de botifarra tan bon punt acabeu la cursa a un preu de 5€. Per això, **necessitem tenir una previsió d'entrepans**. Si esteu interessats, heu d'omplir el següent formulari abans del dimarts 12 de març a mitjanit.

<https://goo.gl/forms/FUAsshGbzpIwKPfe2>

Atenció Mèdica.

El dia de la cursa hi haurà un servei d'ambulància i de primers auxilis a la zona d'arribada.

Premis

Per la classificació de la Rogaine de 6h. es tindran en compte les categories oficials de la Copa Catalana de la FCOC.

En les categories populars de 3h. i 1,5h. hi haurà una única classificació general. Per la categoria de 3h. només optaran al podi aquells que participen formant un equip. Per la categoria popular d'1,5h. no hi haurà podi.

II INFO TÈCNICA

Reglament.

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. En cas de ruptura del precinte o pèrdua de la pinça SI l'equip quedarà desqualificat.

Per obtenir la puntuació del control tots els membres de l'equip han de validar el seu pas a les bases de control trobades.

Tots els membres de l'equip han de mantenir-se agrupats, separats com a màxim 20 metres (menys d'1 minut de diferència en marcar el control).

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.

El mal temps no serà un obstacle per a la realització de la prova, encara que l'organització, podrà modificar alguns controls per la seguretat dels participants.

Alguns dels punts més destacables del reglament, que el podeu consultar complet a la web de la [FCOC](#).

Mapa

[Aquí teniu un enllac al mapa antic.](#)

Característiques de la zona

Terreny pre-pirinenc de pastures i bosc de pins en que es combinen zones d'un terreny molt penetrable i ràpid, amb altres zones de vegetació baixa que pot ralentir o arribar a impedir totalment la progressió, no obstant la major part és zona de bona penetrabilitat.

En els terrenys hi trobem una morfologia ben detallada amb algunes zones de micro-relleu. Presenta uns desnivells moderats amb tot tipus d'elements així com una xarxa de camins i corriols, alguns d'ells es perden la continuïtat en zones obertes o costen de distingir dins del bosc.

Notes del traçador

Cartografia feta per a mapa 1:10.000 d'orientació a peu amb molt de detall en elements i corbes de nivell.

El mapa, és fet al maig-juny de 2010 pels cartògrafs Serguei Simakin i Vasily Bortnyk i ampliat l'abril i novembre del 2011 per Serguei Simakin. El gener - febrer de 2016 el mapa va tornar a ser ampliat pel cartògraf Dian Bonev (búlgar).

El mapa de la cursa serà a escala 1:15000 per a tots els circuits. S'han ampliat els gruixos dels camins per facilitar la lectura i la seva estratègia.

Pot ser útil l'ús de la lupa.

La puntuació de cada control serà en funció de la seva dificultat tècnica.

No estan dibuixats els filats pel bestiar, ni tampoc les línies elèctriques d'un fil. Es prega que s'informi a l'organització si es malmet algun filat.

Mapes revisats aquest any pel XXO.

Material obligatori per corredors de la cursa de 6h.

- Per participant:

- ❖ Jaqueta impermeable.
- ❖ Manta d'emergència.
- ❖ Mapa lliurat per l'organització.
- ❖ Xiulet.
- ❖ Aigua (Mínim 1,5l.).
- ❖ Menjar.
- ❖ Brúixola.
- ❖ Pinça SI precintada al canell.

- Per equip:

- ❖ Farmaciola de socors.
- ❖ Mòbil amb el número de telèfon de l'organització i precintat.
- ❖ Retolador permanent.

Es recomanable l'ús de lupa.

Es farà revisió de material exhaustivament pel que es recomana entrar amb temps suficient al parc tancat. Sense la revisió del material feta no es deixarà prendre la sortida. Serà motiu de desqualificació.

SIGUEU PUNTUALS!!!!

Per a les curses populars de 3h i 1,5h. no hi haurà material obligatori i per tant, no es farà revisió de material però es recomana dur el material anteriorment descrit.

Penalitzacions

La penalització per retard sobre l'horari de tancament serà la següent:

- 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 més de 00:30:00 -> desqualificació

Avituallament en cursa

No n'hi haurà.

Descripció de controls

Es penjaran a la web la setmana anterior a la cursa.

Equip tècnic

Director de cursa: Jordi Graell

Traçador: Marc Canals

Responsable inscripcions: Sandra Rabassa i Montse

Buscart

Responsable Sportident: Abel Ledesma

Cap de revisió de material: Jordi Arumí

Coordinació de sortides i arribades: Sibi Boté

Responsable avituallaments: Seta Graell

Jurat tècnic

Pendent de concretar.

Perills i recomanacions.

Les 3 modalitats de rogaine, creuaran la carretera que va a Sant Jaume de Frontanyà i que estarà oberta al trànsit.

Cadascú podrà creuar per allà on consideri oportú (no hi haurà cap pas obligatori).

Preguem precaució!!!

Al llarg del mapa pot haver-hi bestiar lliure. Aneu amb compte i intenteu vorejar-los per no espantar-los. Tingueu precaució!

Per tot el mapa s'hi poden trobar filats pel bestiar. Alguns poden estar connectats al corrent elèctric

(l'enrampada és més molesta que perillosa). Així doncs, atenció no prengueu mal amb els filats.

Si trenqueu algun filat, si us plau, comuniquem-ho a l'organització a l'arribada. Així ens podrem ocupar de reparar-lo.

Es recomana no beure aigua dels torrents o abeuradors per la possible contaminació que poden tenir a conseqüència de l'activitat ramadera.

Es demana que no es travessin les zones privades ni horts o conreus malgrat no estiguin marcats com a zones prohibides (en vermell) al mapa. Els camps cultivats, queda prohibit creuar-los. Preguem els voregeu.

Carregueu aigua o beguda isotònica suficient per poder ser autònoms.

És recomanable l'ús de la lupa per facilitar la lectura del mapa.

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.

III INSCRIPCIONS

La data límit serà el divendres 8 de març a les 23:59h. AMB descompte (TRAM 1).

Les inscripcions es tancaran el dimarts 12 de març a les 23:59h. SENSE descompte (TRAM 2).

La inscripció s'haurà de fer mitjançant l'aplicació de la pàgina web de la FCOC (<http://orientacio.cat/>).

Un cop finalitzat el període d'inscripcions no s'admetran noves inscripcions fins al mateix dia de la cursa (sense descompte) i sempre que hi hagi disponibilitat de mapes.

Preus.

Els preus seran els que estableix la FCOC, i que podeu trobar al següent enllaç:

[Preus Inscripcions](#)

El pagament es realitza en el moment de fer la inscripció mitjançant l'aplicació de la web de la federació.

Els corredors estrangers podran fer el pagament en efectiu el dia de la cursa. No s'acceptaran xecs.

Els corredors sense llicència FCOC o FEDO hauran de contractar una assegurança temporal de dia de 5€ (categoria oficial de 6 h) i 1,5€ (categories de 3h. i popular d'1,5h.), a pagar el mateix dia de la cursa.

Totes les categories participaran obligatòriament amb SportIdent.

Si no es disposa d'SportIdent, es pot comprar o llogar el mateix dia de la cursa.

Els preus de compra i lloguer són els que marca la FCOC i la disponibilitat dels diferents models no depèn del club organitzador. Si el lloga caldrà deixar DNI de fiança.

[PreusSportIdent](#)

IV CONTACTE

Competició organitzada per la FCOC i pel Club Esportiu de Curses d'Orientació XinoXano.

Si teniu cap consulta relacionada amb la competició no dubteu en contactar mitjançant:

xinoxano.o@gmail.com