

# Rogaine

## Sant Jaume de Frontanyà.

Copa Catalana de Rogaine 2019  
y Liga Iberogaine



The poster features a background image of a forest with a topographic map overlay. Two silhouettes of people are shown at the bottom, looking at a map. The text is centered and reads:

# 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](http://xinoxano.orientacio.org)

FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

## **I INFORMACIÓN BÁSICA**

### **Rogaine, que es?**

El Rogaine es un deporte de navegación campo a través, en el que los participantes se desplazan a pie, con el objetivo de conseguir la máxima puntuación pasando por los controles en un tiempo máximo determinado y en orden libre.

Los puntos se obtienen pasando por unos controles situados en el terreno y marcados en el mapa. La puntuación de cada control varía entre los 3 y 9 puntos en función de la dificultad física y técnica para llegar a él, ésta puntuación viene indicada por el primer dígito del código del control.

Los participantes disponen de un tiempo determinado antes de empezar la carrera para definir la estrategia y la elección de ruta óptima con el objetivo de conseguir la mayor puntuación posible en el tiempo máximo establecido.

El mapa ofrece múltiples elecciones de itinerario y los corredores deberán adaptar su estrategia a las capacidades físicas y técnicas del equipo, y reevaluar estas elecciones durante la carrera en caso necesario.

### **Modalidades**

En la Rogaine de Sant Jaume de Frontanyà se podrá participar en una de las siguientes 3 modalidades: la carrera popular de 1,5h., la carrera corta de 3h. y la carrera larga de 6h.

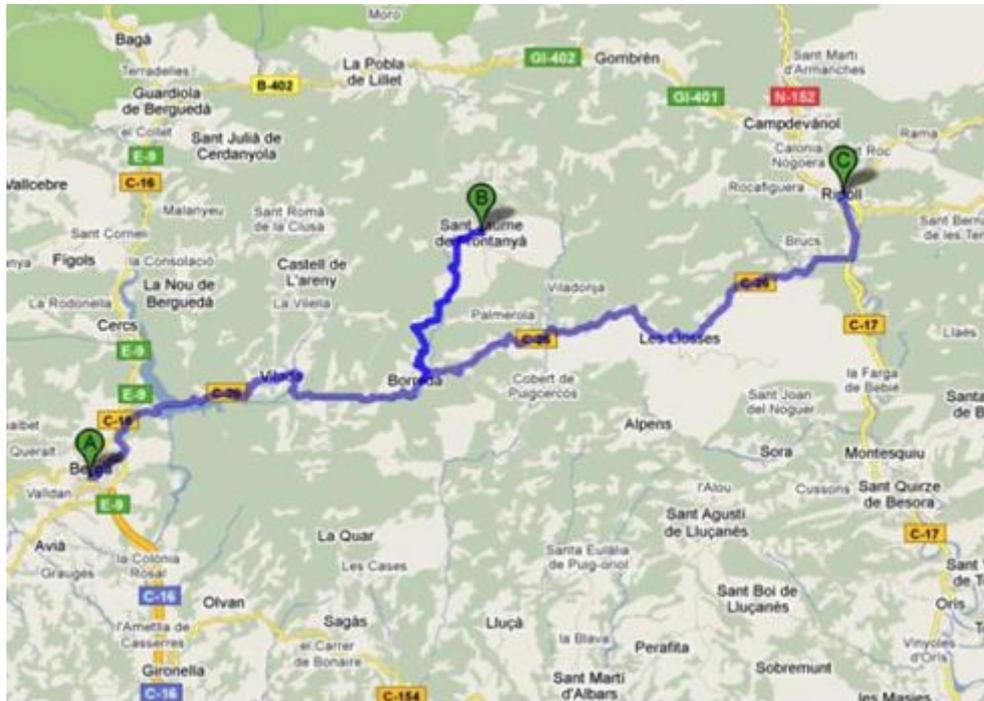
- La modalidad larga (6h), forma parte del calendario de carreras oficiales de "Copa Catalana" y del calendario Iberogaine, además será la segunda prueba puntuable para la clasificación de la selecció catalana para el mundial de Rogaine 2019. Es obligatorio participar en equipos de 2, 3, 4, o 5 corredores.

- La carrera popular corta (3h) queda abierta a participaciones individuales o en equipo, pero los participantes en forma individual no tendrán opción a podio. Habrá una única clasificación general por equipos.

- La carrera popular (1,5h) se podrá disputar en forma individual o en equipo. Habrá una única clasificación general.

Todas las modalidades comparten balizas y terreno de competición, la diferencia se encuentra en que, las categorías cortas (3h y 1,5h), tendrán una menor extensión de mapa y por tanto también un menor número total de balizas.

Cómo llegar.



**Hay que tener en cuenta que desde Berga o Ripoll, hasta Sant Jaume de Frontanyà, no hay ninguna gasolinera.**

Sant Jaume de Frontanyà es el segundo municipio menos poblado de Cataluña. Actualmente constan censados 30 habitantes.

Se encuentra situado a 1072 m. de altitud y tiene un término municipal de 21,9 km<sup>2</sup>.

El municipio tiene una orografía montañosa y escasamente poblada, con bosques de pinos y pastos para la ganadería, que junto a la agricultura del cereal y el turismo es la base de su economía. Regado por afluentes de la riera de Merlès.

Aparece documentado por primera vez en 905, con motivo de la consagración de su antigua iglesia de Sant Jaume Vell.

## Alojamientos.

- ❖ Casa de colonias Els Oms - <http://www.casaelsoms.com/>  
*Pensión completa: 45€/persona/día*  
*Media Pensión: 35€/Persona/día*  
*Los participantes tendrán un 10% de descuento.*  
*Reservas hasta el domingo día 9*
- ❖ Casa rural "Cal Mestre" Telf. 696731499  
[casacalmestre@hotmail.com](mailto:casacalmestre@hotmail.com)
- ❖ Residencia Casa Rural "Casa Blanca" -  
Telf. 938239280
- ❖ Casa Turismo Rural "El Prat" -  
<http://puigventos.com/casa-rural-elprat.php>
- ❖ Cabaña Boscana - <https://cabanya-boscana.cat/>
- ❖ Cámping / Bungalows Campalans - <http://www.campalans.net>
- ❖ Cámping Puigcercós - <http://www.campingpuigcercos.com/>

## Programa.

**Sábado 16/03/2019**

**ROGAINE 6H**

- 10:00 Apertura del Centro de Competición y recogida de pulseras
- 11:00 Apertura del parque cerrado y revisión de material
- 11:40 Entrega de mapas
- 12:00 Salida Rogaine 6h.
- 18:00 Hora límite de llegada sin penalización
- 18:30 Cierre de meta
- 18:30 Comida post-carrera
- 19:00 Entrega de premios

### **ROGAINE 3H**

- 10:00 Apertura del Centro de Competición y recogida de pulseras
- 11:00 Apertura del parque cerrado
- 11:40 Entrega de mapas
- 12:00 Salida Rogaine 3 h.
- 15:00 Hora límite de llegada sin penalización
- 15:30 Cierre de meta
- 15:30 Entrega de premios

### **ROGAINE 1,5H**

- 10:00 Apertura del Centro de Competición y recogida de pulseras
- 11:00 Apertura del parque cerrado
- 11:40 Entrega de mapas
- 12:00 Salida Rogaine 1,5 h.
- 13:30 Hora límite de llegada sin penalización
- 14:00 Cierre de meta

### **Centro de competición.**

El centro de competición, la salida y la llegada estarán ubicados en la plaza del pueblo. El parque cerrado será el campo de fútbol.

## **Categorías.**

Los equipos estarán formados por dos, tres, cuatro o cinco componentes.

Las categorías oficiales para la clasificación de la Copa Catalana de Rogaine son:

- ❖ HO: Hombres Open. Engloba todas las categorías masculinas.
- ❖ DO: Mujeres Open. Engloba todas las categorías femeninas.
- ❖ XO: Mixtos Open. Engloba todas las categorías mixtas.
- ❖ JJ: Menores de 19 años.
- ❖ HV, DV, XV: Veteranos/as. Todos los miembros del equipo con más de 40 años.
- ❖ JS: Jóvenes de menos de 19 años y Senior de más de 19 años.
- ❖ SV: Super Veteranas/os, de más de 55 años.

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

## **Aparcamiento**

El acceso hasta el parking de autocaravanas que quieran pernoctar estará señalizado en la carretera BV-4656 (carretera de Borredà a Sant Jaume de Frontanyà), en el punto kilométrico 7,5. Aproximadamente 1 Km. antes de llegar al pueblo.

El día de la competición se estacionará en el entorno del pueblo.

Rogamos respetar las zonas destinadas a aparcamiento y seguir las indicaciones de la organización.

### **Avituallamiento y post-competición:**

La imposibilidad de disponer de un local lo bastante grande para acomodar a todos los corredores nos impide concentrar a los participantes en un único punto a cubierto. Por eso, y si la meteorología lo permite, nos reuniremos todos en la plaza del pueblo mientras esperamos la entrega de trofeos (no habrá mesas, ni sillas, ni carpa).

Para los participantes de 6h. se ofrecerá al acabar la carrera una comida popular que consistirá en un bocadillo de butifarra, una fruta y agua.

Os agradecemos vuestra comprensión.

A los participantes en las carreras de 3h. y 1,5h. os ofrecemos la posibilidad de tener un bocadillo justo al acabar la carrera a un precio de 5€, para lo cual necesitamos tener una previsión. Por lo tanto, en caso de estar interesados, os agradeceríamos que rellenéis el siguiente formulario antes del martes 12 de marzo a las 12 de la noche.

<https://goo.gl/forms/EUAsshGbzpIwKPfe2>

### **Atención Médica.**

El día de la carrera habrá un servicio de ambulancia y primeros auxilios en la zona de llegada.

### **Premios**

Para la clasificación de la Rogaine de 6h. se tendrán en cuenta las categorías oficiales de Copa Catalana de la FCOC.

En las categorías populares de 3h. y 1,5h. habrá una única clasificación general. En la prueba de 3h. sólo optarán al podio aquellos participantes que formen parte de un equipo. En la prueba de 1,5h. no habrá podio.

## II INFORMACIÓN TÉCNICA

### **Reglamento.**

El cronometraje de la prueba será mediante el sistema [SportIdent](#). Cada componente del equipo deberá llevar una "pinza" Sportident fijada a la muñeca por medio de una pulsera precintada que facilitará la organización. En caso de ruptura del precinto o pérdida de la pinza SI el equipo quedará descalificado.

Para obtener la puntuación de cada control **todos** los miembros del equipo tienen que validar su paso por las balizas.

Los miembros del equipo tienen que mantenerse agrupados, separados como máximo 20 metros (menos de un minuto de diferencia en el marcaje de las balizas)

La "pinza" Sportident no podrá ser retirada del precinto de la muñeca hasta después de realizar la descarga en la mesa de llegadas, **donde un miembro de la organización retirará la pulsera.**

En caso de abandono es obligatorio pasar por la mesa de llegada y informar a la organización.

El mal tiempo no será un obstáculo para la realización de la prueba, aunque la organización podrá modificar algunos controles para la seguridad de los participantes.

Estos son algunos de los puntos más destacables del reglamento, que se puede consultar completo en la web de la [FCOC](#).

### **Mapa**

[Aquí tenéis un enlace a mapas antiguos.](#)

### **Características de la zona**

Terreno pre-pirenaico de bosques de pino y pastos en que se combinan zonas de un terreno muy penetrable y rápido con otras zonas de vegetación baja que puede ralentizar o incluso impedir totalmente la progresión, no obstante en su mayor parte es de buena penetrabilidad.

Encontraremos una morfología bien detallada con algunas zonas de micro-relieve. Presenta unos desniveles moderados con presencia de todo tipo de elementos, así como una red de caminos y senderos, aunque algunos de estos pierden su

continuidad en zonas abiertas o puede costar distinguirlos dentro del bosque.

### **Notas del trazador**

Cartografía realizada para mapa a 1:10.000 de orientación a pie. El mapa tiene mucho detalle de elementos y curvas de nivel.

Fue realizado en Mayo-Junio de 2010 por los cartógrafos Serguei Simakin y Vasily Bortnyk y ampliado en noviembre de 2011 por Serguei Simakin. En Enero de 2016 se vuelve a ampliar por el cartógrafo búlgaro Dian Bonev.

**Para la carrera el mapa se imprimirá a escala 1:15.000 para todos los circuitos.** Los gruesos de los caminos aumentados para facilitar su lectura y la estrategia.

**Puede ser útil la utilización de la lupa.**

**La puntuación de cada control vendrá determinada por su dificultad técnica.**

No están representados las cercas para el ganado ni las líneas eléctricas de un solo cable.

En caso de que se produzcan daños en algún cercado se ruega avisar a la organización.

Mapa revisado este año por el Club Xinoxano.

### **Material obligatorio para participantes en la categoría de 6h.**

- Por participante:

- ❖ Chaqueta impermeable.
- ❖ Manta de emergencia.
- ❖ Mapa entregado por la organización.
- ❖ Silbato.
- ❖ Agua (Mínimo 1,5l.).
- ❖ Comida.
- ❖ Brújula.
- ❖ Pinza SI precintada a la muñeca.

- Por equipo:

- ❖ Botiquín de socorro.
- ❖ Teléfono móvil con el número de teléfono de la organización y precintado.
- ❖ Rotulador permanente.

Se recomienda el uso de lupa.

**Se realizará una revisión de material exhaustiva, por lo que se recomienda entrar con tiempo suficiente al parque cerrado. Sin la revisión de material no se permitirá tomar la salida.**

**Será motivo de descalificación.**

**SED PUNTUALES!!!**

En las categorías populares de 3 y 1,5 h. no habrá material obligatorio y por lo tanto no se realizará una revisión de material, no obstante, se recomienda llevar el material descrito para la carrera de 6h.

#### **Penalizaciones**

Las penalizaciones por retraso sobre el horario de cierre serán las siguientes:

- 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
- Mas de 00:30:00 -> descalificado

#### **Avituallamiento en carrera**

No habrá.

#### **Descripción de controles**

Se publicarán en la web la semana anterior a la carrera.

#### **Equipo técnico**

Director de carrera: Jordi Graell

Trazador: Marc Canals

Responsable de inscripciones: Sandra Rabassa y Montse Buscart

Responsable Sportident: Abel Ledesma

Revisión de material: Jordi Arumí

Coordinación de salidas y llegadas: Sibi Boté

Responsable de avituallamiento: Seta Graell

### **Jurado técnico**

Pendiente de concretar.

### **Peligros y recomendaciones.**

En las 3 modalidades de la rogaine se cruzará la carretera de Sant Jaume de Frontanyá que está abierta al tráfico (aunque es escaso).

Se puede atravesar por donde se considere oportuno (no habrá pasos obligatorios). Rogamos precaución al cruzarla!!!

Por todo el terreno de competición se puede encontrar con ganado suelto, tened cuidado y rodearlo para evitar asustarlo.

También hay cercas para el ganado que en algunos casos pueden estar electrificadas, el calambre que pueden producir es más molesto que peligroso. Tened precaución!!!

Así mismo, en caso de producir daños en alguna cerca rogamos lo comunicuéis a la llegada, así podremos repararlo.

Se recomienda no beber agua de riachuelos o abrevaderos por la posible contaminación de ésta debido a la actividad ganadera.

Os pedimos que no atraveséis zonas privadas ni huertos o cultivos aunque no estén marcados en el mapa en rojo como zonas prohibidas. Los campos cultivados está prohibido atravesarlos, se deben bordear.

Se debe llevar agua o bebida isotónica suficiente para ser autónomo.

Se recomienda el uso de lupa para facilitar la lectura del mapa.

La estrategia y elección de la ruta óptima, junto a una correcta lectura y interpretación del mapa serán determinantes en el transcurso de la carrera.

### III INSCRIPCIONES

La inscripción se realizará mediante la aplicación de la página web de la FCOC (<http://orientacio.cat/>).

La fecha límite de inscripciones con descuento (TRAMO 1) es el viernes 8 de Marzo a las 23:59 h.

Se podrá seguir realizando inscripciones sin descuento (TRAMO 2) hasta el martes 12 de Marzo a las 23:59 h. cuando se cerrarán las inscripciones anticipadas.

Una vez finalizado este periodo no se admitirán nuevas inscripciones hasta el mismo día de la carrera (precio sin descuento) y siempre que haya mapas disponibles.

#### **Precios.**

Los precios son los que establece la FCOC y que podéis consultar en el siguiente enlace:

[Precio Inscripciones](#)

El pago se realiza en el momento de efectuar la inscripción mediante la aplicación de la web de la federación.

Los participantes extranjeros podrán pagar en efectivo el mismo día de la carrera (no se aceptan cheques).

Los corredores sin licencia FCOC o FEDO deberán pagar el seguro temporal de día de 5€ (categoría oficial 6h.) o de 1,5€ (categorías de 3h. y popular de 1,5h.), a pagar el mismo día de la carrera.

Todas las categorías participarán obligatoriamente con Sportident, si no se dispone de uno, se puede comprar o alquilar el mismo día de la carrera.

Los precio de compra y alquiler son los que marca la FCOC y la disponibilidad o no de los diferentes modelos no depende del club organizador.

En caso de alquiler se tendrá que dejar el DNI como fianza.

[Precios SportIdent](#)

#### IV CONTACTO

Competición organizada por la FCOC y por el Club Esportiu Xinoxano Orientació.

Para cualquier duda relacionada con la competición no dudéis en enviar un mensaje al siguiente mail:

**[xinoxano.o@gmail.com](mailto:xinoxano.o@gmail.com)**