

Rogaine Serra del Catllaràs

Trofeu Adrià Triquell



PRESENTACIÓ

Volem convidar-vos a una nova edició de la Rogaine del Catllaràs el proper dissabte 28 de setembre de 2024 amb sortida i arribada al bonic poble de Sant Julià de Cerdanyola.

Us hem preparat un rogaine amb 3 modalitats; de 8 h, de 4 h i de 2 h, per tant, tothom hi té cabuda. Un terreny fantàstic amb molts camins, senders, corriols i pistes que permetran múltiples estratègies diferents per fer el màxim de fites possibles. Tot això amb vistes al Pedraforca i en temps de bolets.

El Mapa recorre els termes municipals de Sant Julià de Cerdanyola, La Pobla de Lillet i Castell de L'Areny.

Aquesta cursa forma part de la Copa Catalana de Rogaine i també de la Liga Iberogaine.

Així doncs, si t'agrada passejar per la muntanya, competir, o compartir 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 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 que comenci la cursa.

EI COC

Fundat el 1988, és el club pioner en curses d'orientació a Catalunya. Fou impulsat per Carles Lladó, també fundador de la Federació Catalana de Curses d'orientació. Participa en curses de modalitats O-peu, MTB-O, rogaine raids, trail-O i esquí-O, tant de Copa Catalana, lliga espanyola i campionats d'Europa i del món. També organitza diverses curses cada any, inclòs el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona (TIC) que forma part de la lliga City Race Euro Tour.

ADRIÀ TRIQUELL



L'Adrià va col·laborar incansablement amb el COC durant molts anys, organitzant curses, ajudant amb els

mapes, com a tresorer i participant de forma entusiasta en l'orientació.

El domini de diferents disciplines, així com el seu caràcter curiós amb l'entorn, el va portar a escriure el llibre "Parc de la Serralada Litoral".

Ha estat un exemple per a tots els que hem vingut darrere.

SANT JULIÀ DE CERDANYOLA (<https://www.santjuliadecerdanyola.cat/>)

Sant Julià de Cerdanyola és un municipi de la comarca del Berguedà, situat a la considerada comarca natural de l'Alt Berguedà. Es troba a una altitud de 950 metres i envoltat de serres i cims preciosos, que converteixen les seves vistes en úniques. La festa més destacable de Sant Julià de Cerdanyola és la Fia-Faia que se celebra el vespre del 24 de desembre.

ESPAI NATURAL PROTEGIT DE LA SERRA DEL CATLLARÀS

Es tracta d'un massís situat a cavall del mantell del Pedraforca i el mantell de Vallfogona, a l'alt Berguedà i al sud de la Serra del Cadí-Moixeró. L'important gradient altitudinal porta a una gran diversitat d'ambients en un únic espai. Hi trobem representades formacions d'alzinar en petits fragments que ocupen els solells, importants rouredes i pinedes calcícoles, que es distribueixen ocupant els solells i els fons de vall. A les obagues hi predominen les fagedes amb boix sent rares en el context del Berguedà. Dins dels elements florístics caldria destacar la presència en les zones més altes del mapa, de la flor de neu (*Leontopodium alpinum*), sent una espècie molt rara al país i que està protegida per la legislació catalana. La fauna que trobem en aquest espai constitueix una comunitat de transició entre els sistemes pirinencs i els més mediterranis situats més al sud. Cal destacar la presència de cérvol (*Cervus elaphus*) com una de les espècies de gran interès de l'espai, conjuntament amb el gall fer i la marta.

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.

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 (8 h, 4 h o 2 h). És una cursa de tipus "Score", això vol dir que cada equip tria l'ordre en què visitarà les fites. S'haurà d'elaborar una bona estratègia per tal d'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.).

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.

Es practica en equips de 2, 3, 4 o 5 persones (excepcionalment en les categories de 2h i 4h es pot participar individualment però no la de 8 hores). 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.

El mapa s'entrega als equips 20 minuts 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 nombre de punts en el temps establert. El mapa ofereix múltiples eleccions d'itinerari, 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 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 a l'ajuntament de Sant Julià de Cerdanyola.

Podeu trobar més informació sobre l'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 aclarir qualsevol dubte si envieu un correu al club: club@clubcoc.cat

INFORMACIÓ GENERAL

Com arribar a Sant Julià de Cerdanyola

En cotxe:

Des de Barcelona: 1 h 25'

Des de Girona: 1 h 45'

Des de Tarragona 2 h

Des de Lleida: 1 h 55'

Des de Berga: 30'

Des de Vic: 1 h

Des de Olot 1 h 30'

Hi ha autobusos de la companyia Alsa fins a Guardiola de Berguedà a 4 quilòmetres de Sant Julià de Cerdanyola.

LA CURSA

El centre de competició estarà situat a l'edifici de l'Ajuntament de Sant Julià de Cerdanyola.

No hi haurà dorsals.

Per a qui ho necessiti hi haurà una xerrada d'iniciació que es farà a les 10.20h per a la gent que faci la prova de 2 h o 4 h.

Sortida i arribada:

És just davant l'ajuntament de Sant Julià de Cerdanyola. Al voltant hi ha carrers per on transiten alguns cotxes. Tingueu-ho en compte, sobretot a la sortida i arribada.

APARCAMENT

- L'aparcament es farà en alguns carrers del poble. Si us plau, seguiu les indicacions dels encarregats per aparcar de manera ordenada. Quan arribeu al poble no aneu al casc antic a la dreta de la carretera, son carrers molt estrets i està rigorosament prohibit aparcar-hi.
- Les autocaravanes i furgonetes que vulguin passar la nit de divendres a dissabte al poble hauran d'aparcar a la zona esportiva al costat de la piscina municipal, on hi hauran oberts els lavabos i les dutxes.

Mapa zones d'aparcament

https://www.google.com/maps/d/u/0/view?mid=1Fhv9letPuylavu2rVq5vXDqGyTUS_-Y&ll=42.223453860071515%2C1.894809547977272&z=17



PROGRAMA

- 8:00 h Obertura centre de competició, taula d'inscripcions i d'incidències*
- 8:30 h Recollida braçalets*
- 9:15 h Revisió de material i accés al Parc Tancat pels participants en el rogaine de 8 h*
- 9:30 h Briefing rogaine 8 h*
- 9:40 h Lliurament mapes pel rogaine de 8 h*
- 10:00 h Sortida en massa de tots els equips de 8 h*
- 10:20 h Xerrada informativa d'iniciació pels rogaine de 4 h i 2 h.*
- 10:30 h Accés al Parc Tancat pels participants en el rogaine de 4 h i 2 h*
- 10.40 h Briefing rogaine 4 h i 2 h*
- 10.45 h Lliurament de mapes pel rogaine de 2 h i 4 h*
- 11:00 h Sortida en massa de tots els equips de 4 h i de 2 h*
- 13:00 h Arribada rogaine 2 h*
- 13:30 h Lliurament premis rogaine 2h*
- 15:00 h Arribada cursa 4 h*
- 15:30 h Lliurament de premis rogaine 4 h i dinar (qui l'hagi encarregat)*
- 18:00 h Arribada cursa 8 h*
- 18:30 h Sopar*
- 19:00 h Lliurament de premis rogaine 8 h*

CIRCUITS

- *8 hores: Puntuable per a la Copa Catalana de Rogaine i per a la Liga Iberogaine*
- *4 hores: Popular. Es pot fer individual o en equips de 2 a 5 persones.*
- *2 hores: Popular: Es pot fer individual o en equips de 2 a 5 persones. Apta per a tots els que us vulgueu iniciar a l'esport de l'Orientació.*

CATEGORIES

Cursa de Copa Catalana de rogaine de 8 hores:

Es seguirà les categories oficials:

- HO: Engloba totes les categories d'homes.
- DO: Engloba totes les categories de Dones.
- XO: Engloba totes les categories mixtes.

- JJ: Júnors (tots els membres de l'equip tenen 23 anys o menys).
- JV: Júnior/Veterà (un membre de 23 anys o menys i un altre de 40 anys o més).

- HV: Veterans homes (tots els membres de l'equip amb 40 anys o més).
- DV: Veteranes dones (tots els membres de l'equip amb 40 anys o més).
- XV: Veterans mixtes (tots els membres de l'equip amb 40 anys o més).

- HSV: Superveterans homes (tots els membres de l'equip amb 55 anys o més).
- DSV: Superveteranes dones (tots els membres de l'equip amb 55 anys o més).
- XSV: Superveterans mixtes (tots els membres de l'equip amb 55 anys o més).

- HUV: Ultraveterans homes (tots els membres de l'equip amb 65 anys o més).
- DUV: Ultraveteranes dones (tots els membres de l'equip amb 65 anys o més).
- XUV: Ultraveterans mixtes (tots els membres de l'equip amb 65 anys o més).

– Pels equips Júnors, Veterans/es, Superveterans/es i Ultraveterans/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 de 18 anys o més.

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

PREMIS I RÀNQUING:

PER PUNTUAR PER A LA FCOC CAL: Llicència FCOC en vigor.

PER PUNTUAR PER A IBEROGAINE CAL: Llicència FEDO i/o FCOC.

En acabar cada cursa, al Centre de Competició, es farà el lliurament de premis als tres primers equips guanyadors de les diferents categories.

A efectes de rànking s'agrupen les categories (p.ex. superveterans també puntuen a veterans i open). Però per a l'entrega de premis del dia de la cursa, només s'agruparan les categories pel Trofeu Adrià Triquell. Per tant, un mateix equip només podrà optar a podi en la categoria inscrita i a la general del trofeu Adrià Triquell.

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

Aquests equips també rebran un val per inscripció gratuïta al campionat d'ultrallarga per equips de Txèquia que es farà els propers 2 i 3 de novembre de 2024.

Cursa copa catalana de 8 hores

Premi per a totes les categories de 8 h a excepció d'aquelles on no hi hagi un mínim de 3 equips participants. Si fos així s'ajuntaran categories.

Durant el sopar final es farà un sorteig amb obsequis dels nostres col.laboradors



Cursa popular de 4 hores

- *HO: Homes*
- *DO: Dones*
- *XO: Mixtes*
- *Categoria individual homes*
- *Categoria Individual dones*

Cursa popular de 2 hores

- *HO: Homes*
- *DO: Dones*
- *XO: Mixtes*
- *Categoria individual homes*
- *Categoria Individual dones*

REGLAMENTS

[Reglament de competició FCOC:](https://drive.google.com/file/d/11dtzXEgHvUazS3-jJ-pSHTfSTZ1QeiV9/view)

<https://drive.google.com/file/d/11dtzXEgHvUazS3-jJ-pSHTfSTZ1QeiV9/view>

[Reglament Iberogaine:](http://www.iberogaine.org/reglamento.html)

<http://www.iberogaine.org/reglamento.html>

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). Estiguen atents a la previsió del temps.

Material obligatori per participant:

- Jaqueta impermeable
- Manta d'emergència
- Mapa lliurat per l'organització
- Sportident
- Xiulet
- Aigua
- Menjar
- Brúixola
- Motxilla

Material obligatori per equip:

- Farmaciola de socors
- Mòbil precintat. (es comprovarà a l'arribada)

Material prohibit:

- GPS que s'hi pugui carregar mapes i altímetre

Material recomanat:

- Retolador
- Lupa, ja que el mapa és a escala 1:15000 en les categories de 8 h i 4 h

Avituallament en cursa

Hi ha fonts o avituallaments d'aigua senyalitzats degudament al mapa

Avituallament de meta

Hi haurà avituallament de meta (beguda, fruits secs i fruita)

ÀPAT/SOPAR

Per a tots els corredors de la cursa de 8h (inclòs al fer la inscripció) i els de 2 h i 4 h que ho hagin demanat (8€) hi haurà un àpat/sopar en acabar la cursa que es farà a les 13.30h (2h), 15.30h (4h) i 18.30h (8h). **És imprescindible que cada corredor porti el seu plat, got i coberts.** L'àpat consistirà en un entrepà de botifarra acompanyat de patates, amanida, fruita i beguda. Hi ha l'opció vegetariana per aquells que ho hagin demanat a l'hora d'omplir el formulari.

INSCRIPCIONS

Inscripcions sense recàrrec fins al divendres 13 de setembre de 2024 a les 24 hores a través del web del COC: <https://rogainecatllaras.clubcoc.cat/cat/content/SW5zY3JpcGNpb25lcw==/Inscripci%C3%B3.html>

A partir del 22 de setembre no s'acceptaran inscripcions via web, només es podran fer el mateix dia de la cursa en les categories de 2 h i 4 h.

PREUS

Inscripcions Rogaine	Preu inscripció	Fora termini	Llicència	Lloguer
	Fins a 13-9-2024	Fins a 22-9-2024	no federat	Xip
Prova de 8 hores JJ, JV, HS, DS, XS, HV, DV, XV, DSV, HSV, XSV, DUV, HUV, XUV	26,00 € (inclou dinar)	31,00 € (inclou dinar)	+7,00 €	+5,00 €
Inscripcions cursa popular	Preu inscripció	Fora termini	Llicència	Lloguer
	Fins a 13-9-2024	Fins a 22-9-2024	no federat	Xip
Prova de 4 hores	16,00 €	20,00 €	+7,00 €	0,00 €
Prova de 2 hores	11,00 €	15,00 €	+3,00 €	0,00 €

- El preu del sopar està inclòs en la inscripció a la cursa de 8 hores, però també s'ofereix opcionalment a tots els acompanyants o als corredors de la cursa de 4 o 2 hores que ho desitgin al preu de 8€
- Tots aquells que tinguin necessitats dietètiques especials poden sol·licitar un menú diferent amb una setmana d'antelació al correu club@clubcoc.cat

[IMPORTANT!! (Llicències): Totes les persones inscrites hauran de tenir la llicència federativa de la FCOC o de la **FEDO en qualsevol de les seves modalitats, o de qualsevol altra federació estrangera. En aquest darrer cas caldrà que portin el document físicament.** Els qui no disposin de cap d'aquestes llicències hauran de treure una llicència temporal per poder participar en la competició.

En aquest sentit, i per augmentar el nombre de llicències de temporada, la FCOC fa una oferta aquest any i ofereix les de 1r any a només 20 €. Animem a tots els que no tingueu la llicència de la FCOC que us la traieu i no feu servir la llicència temporal. Cal que també sigueu socis d'un club. Al web del COC hi podeu trobar tots els avantatges de fer-vos socis del nostre club per només 15 €: www.clubcoc.cat.

INFORMACIÓ TÈCNICA

EL MAPA

Mapa: Serra del Catllaràs

Cartografiat per Daniel Garolera a partir del treball previ fet per Marc Ràfols i Carles Loré i revisat el 2017 per Marc Déu i Joel Suñé. Actualitzat l'estiu de 2024 per l'equip del COC (Anna, Xavier, Josep, Mireia, Natàlia, Sergi, Pere i Albert)

Traçador: Albert Daví

El mapa per a la prova de 8h i 4h és a escala 1:15.000 en format Super DinA3. Equidistància 5m.

El mapa per a la prova de 2h és a escala 1:10.000 en format DinA3. Equidistància 5 m.

El mapa original és un mapa fet per a rogaines, però que té incorporades zones de cartografia per a curses d'orientació.

Atenció a les zones prohibides; finques privades, camps de conreu i **les zones que Medi Natural ens ha marcat per respecte a la flora i fauna**. Creuar aquestes zones, marcades al mapa, és motiu de desqualificació.

Ens trobem a la conca del Llobregat, a una alçada de 960 metres i amb una cota màxima de 1.764, i prop del Moixeró, cosa que dona al Catllaràs una riquesa de vegetació envejable, ja que els boscos ocupen un percentatge molt alt d'aquesta serra. Al terreny hi ha des de planes amb herba per al bestiar a desnivells sobtats i roques de gran alçada aptes per a l'escalada. Hi ha una xarxa de corriols força àmplia i la vegetació combina fajos amb pi roig i negre, així com algunes zones de castanyers.

NOTES DEL CARTÒGRAF

El mapa del Catllaràs s'ha elaborat durant l'estiu de 2024. És un mapa a escala 1:15.000 amb corbes de nivell cada 5 metres d'equidistància. S'ha basat en la informació generada pel mapa de l'edició de 2017. A més, s'ha fet una petita ampliació al sector nord, creada de manera semi-automàtica a partir de les dades recollides a mapant.es. Finalment, s'ha completat puntualment amb informació digitalitzada de l'ortofoto de l'ICGC de 2023.

En aquesta edició, el mapa s'ha adaptat a la norma ISOM2017-2.

La xarxa de camins s'ha contrastat amb les dades del Strava Heatmaps, digitalitzant manualment quan ha estat necessari. Posteriorment, s'ha dut a terme una exhaustiva revisió de camp, amb especial atenció a la xarxa de camins i les àrees properes a les fites.

La penetrabilitat dels boscos s'ha representat de manera orientativa amb diferents tons de verd. Aquesta representació es basa en el treball de l'edició anterior i ha estat revisada sobre el terreny. Puntualment, algunes zones poden haver estat modificades a causa de treballs forestals que s'hi duen a terme.

Afegir que en zones amb molta informació, alguns elements s'han simplificat per tal de donar major llegibilitat als camins/corriols, per exemple reduint la mida/densitat de tallats.

Pel que fa a la simbologia, aquest mapa ha adoptat els següents criteris:

- Les cabanes de pedra s'han indicat amb la circumferència negra (símbol 530)
- Les àrees de color verd oliva (símbol 520) corresponen a zones de propietat privada on està prohibit accedir.
- Al mapa apareixen diverses zones de pas prohibit (símbol 709)
 - Les àrees properes a Sant Julià corresponen a camps de cultiu, on no es pot creuar ni vorejar.
 - Les zones situades a l'est i al sud del mapa corresponen a àrees protegides pel gall fer i

per flora d'especial protecció, on només es permet transitar pels camins establerts. Els mapes de cursa seran impresos en paper waterproof, en format A4+ (22,5x32) per la cursa de 2h, i A3+ (32x45) per a la curses de 8 i 4 hores.

NOTES DEL TRAÇADOR

La veritat és que hem gaudit moltíssim preparant aquest rogaine. El mapa té moltíssimes zones molt atractives per a fer un rogaine d'orientació. Són molt variades i hi podeu trobar de tot!. Ens agradaria que les poguéssiu recórrer totes, però, és clar, que no tindreu temps per fer-ho. Haureu d'escollir i tenir en compte moltes coses, sobretot el desnivell a fer, per tant, no us serà fàcil fer l'estratègia!

El mapa ocupa una extensa zona, principalment dels termes municipals de Sant Julià de Cerdanyola i La Pobla de Lillet, però també de Castell de l'Areny.

L'acurada cartografia que s'ha fet, permet una navegació força segura, malgrat tractar-se d'un mapa de rogaine amb la necessària generalització. Així i tot, és recomanable l'ús de la lupa per facilitar la lectura del mapa en algunes zones molt tècniques

L'equip del COC ha pogut comprovar que la penetrabilitat de la vegetació està força ben representada amb els diferents colors tot i que en general és més bona del que està representat.

Hi ha una completa xarxa de pistes, camins i corriols, força visibles segons si són molt o poc transitats. També cal tenir en compte que el bestiar fa camins amb el seu pas.

Repartits en el mapa hi haurà un total de:

- 68 controls a la modalitat de 8 i 4 hores.
- 32 controls a la modalitat popular de 2h.

Com indica el reglament de competició, per a la puntuació dels controls s'ha tingut en compte la seva dificultat tècnica i/o física i també les característiques del mapa. S'han concentrat moltes fites en llocs propers al poble de Sant Julià de Cerdanyola per poder facilitar que els equips que facin els rogaine de 2h i 4h també puguin fer bons traçats i que siguin atractius.

El mapa presenta una primera zona encerclant Sant Julià de Cerdanyola envoltada de petits turons i carenes anomenada l'olla de Sant Julià. A partir d'aquí l'orografia manté constants pujades i baixades durant bona part del recorregut. Cal gestionar molt bé l'acumulació de desnivell en el traçat escollit perquè els desnivells són importants. La diferència de cotes entre el punt més alt i més baix és d'uns 800 metres. Hi ha tallats pronunciats i zones amb força pendent que cal evitar.

El terreny on es desenvoluparà la cursa és de tipus subalpí, amb prats i boscos majoritàriament penetrables amb detalls de relleu i roques que facilitaran un recorregut tècnic. També és veritat que els boscos més propers al poble de Sant Julià de Cerdanyola són més bruts. La cartografia tindrà un nivell de detall superior al que estem acostumats en mapes de Rogaine. Així i tot, al voltant del poble hi ha gran quantitat de murs de pedra seca que s'han hagut de generalitzar.

Hi ha dibuixades moltes tanques, però no hi són totes les de bestiar. Molt important tancar els vaillets i filats perquè no pugui marxar el bestiar. Us demanem que si sense voler en feu malbé alguna ho digueu a l'organització perquè ho puguem reparar.

No hi ha animals perillosos però sí senglars, isards o cérvols. En algunes zones, en el sotabosc hi ha moltes branques i arbres caiguts pel constant treball forestal.

Aconseguir tots els permisos no ha estat fàcil, ja que hi ha força zones protegides. És per això que trobareu en el mapa algunes zones prohibides i d'altres on només podeu passar per camins. És obligatori respectar totes aquestes zones i és motiu de desqualificació no fer-ho. També hi ha algunes finques privades marcades en el mapa que també són zones prohibides.

Els mapes no portaran impresa la descripció de controls en símbols, ja que no hi caben, sí que la podeu imprimir des del web de la cursa i en recollir les polseres l'organització en donarà una impressa a cada participant.

Consells i recomanacions IMPORTANT!!!

- Es recomana l'ús de pantalons llargs i/o proteccions a les cames. En diferents zones del mapa hi ha presència d'ortigues, esbarzers i vegetació baixa.
- Molt important tancar les tanques i filats perquè no pugui marxar el bestiar.
- Trobareu pistes forestals i carreteres secundàries on poden circular alguns vehicles. Tingueu-ho en compte.
- Carregueu aigua suficient per poder ser autònoms i no haver de dependre dels avituallaments en cursa que posarà l'organització i que estaran indicats al mapa. Trobareu també alguna font que tindreu marcada amb el corresponent símbol (got).
- És recomanable l'ús de la lupa per facilitar la lectura del mapa. Recordeu que l'escala del mapa és 1:15000 i algunes fites són força tècniques.
- L'estratègia i tria de la ruta òptima, juntament amb una correcta lectura i interpretació del mapa, i la gestió dels desnivells seran determinants en el transcurs de la cursa.
- Tots els mapes portaran impresos els telèfons de l'organització i d'emergències. En el cas de la cursa de 2 h també la descripció de controls en símbols.
- En finalitzar el rogame trobareu aigua, fruits secs i fruita a la zona d'arribada. No es donaran gots. Tothom que es quedi a menjar cal que porti també plat i coberts.
- Pels que feu 8h, comproveu la capacitat del vostre sportident (més informació en l'apartat d'sportident)
- Pel que fa als gossos, segons reglament fcooc i iberogaine en el seu punt B5 i) indica el següent: En el cas de gossos domèstics, es permet la seva participació, sempre que vagin lligats i el corredor que els porta es faci plenament responsable de la seva conducta, que ha de ser tan pulcra com l'exigida als corredors.

Recomanacions des de Biodiversitat i Medi Natural

Ens recorden que:

- Aproveiteu al màxim en els vostres itineraris els corriols, senders, camins i pistes forestals i sobretot no passeu per cap de les zones prohibides.
- Sigueu especialment curiosos per evitar qualsevol abocament de deixalles, o qualsevol altre dany que es pugui produir a l'entorn natural. Està prohibit llençar al medi natural cap mena de residus, embolcalls o envasos (gels, barretes energètiques...)
- Sigueu respectuosos amb els béns i drets privats de les propietats existents.
- En cas que els participants facin servir pals, hauran de portar tacs de goma a la punta per tal de no erosionar els camins.
- Tant al web, com al centre de competició, tindreu el codi de bones pràctiques en l'organització de curses i marxes per muntanya.
- Una zona important del mapa està regulada per la conservació del GALL FER



JURAT TÈCNIC ROGAINING 8h FCOC I IBEROGAINE

Membre de l'Organització (veu però NO vot):

Jurat tècnic nº 1 (veu i vot): a definir

Jurat tècnic nº 2 (veu i vot): a definir

Jurat tècnic nº 3 (veu i vot): a definir

Reserva jurat tècnic nº 1 (veu i vot): a definir

Reserva jurat tècnic nº 2 (veu i vot): a definir

(pendent)

CRONOMETRATGE DE LA CURSA

- El cronometratge 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 l'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 (veure apartat capacitat 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 en 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:

Les penalitzacions s'establiran de la següent manera:

Retard de 0'01'' a 5': -5 punts

De 5'01'' a 10': -10 punts

De 10'01'' a 15': -20 punts

De 15'01'' a 20': -30 punts

De 20'01'' a 25': -40 punts

De 25'01'' a 30': -50 punts

Els equips que finalitzin més de 30 minuts tard es classificaran com fora de temps (FT).

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

Capacitat del sportident

Per fer el rogaine el més atractiu possible, hem posat moltes fites. És important que comproveu la capacitat de la vostra pinça sportident perquè tingui prou capacitat per a totes les fites que pugueu trobar al llarg del rogaine. El rogaine està pensat perquè ningú pugui trobar-les totes.

Recordeu que el nombre de controls és:

- *Recorreguts de 4h i 8h: 68 controls.*
- *Recorregut de 2h: 32 controls.*

L'organització posa a la vostra disposició targetes sportident per llogar (5€ pels de 8h), amb capacitat per 50 controls (SI-9). Per les populars de 4h i 2h l'organització les ofereix gratuïtament. Si la voleu, envieu-nos un correu electrònic. (coc@clubcoc.cat) *abans del 20 de setembre.*

Aquí teniu la informació per verificar el vostre número de Sportident i la seva capacitat.

Nom Número SI Capacitat

- SI-11 9000001 a 9999999 (128 fites)
- SIAC 8000001 a 8999999 (128 fites)(Air+)
- SI-10 7000001 a 7999999 (128 fites)
- pCARD 4000001 a 4999999 (20 fites)
- SI-08 2000001 a 2999999 (30-fites)
- SI-09 1000001 a 1999999 (50-fites)
- SI-06 500001 a 999999 (64-fites)
- SI-05 000001 a 499999 (30-fites)

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 Guardiola de Berguedà a 4 quilòmetres de Sant Julià. Us agraïrem que vingueu en vehicles plens per a facilitar l'aparcament i minimitzar costos, contaminació i espai en el Centre de Competició.

A l'entrada del poble hi ha un punt de recàrrega elèctrica de vehicles.

Residus

A Sant Julià de Cerdanyola hi ha recollida de residus porta a porta. No hi ha contenidors.

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'avituellament de final de cursa és imprescindible portar un got. L'organització no facilitarà gots d'un sol ús de cap mena. També haureu de portar plats i coberts per l'àpat.

Accessibilitat

Les persones amb mobilitat reduïda tindran reservat un espai al costat del Centre de competició per poder aparcar. *Els banys també seran accessibles*

SEGURETAT

Tots els participants són responsables de la seva pròpia seguretat.

Animals: No hi ha animals perillosos, però si vaques, cavalls i també isards i cérvols.

En cas d'accident: En algunes zones, al sotabosc hi trobareu moltes branques trencades i arbres caiguts. Hi ha zones amb força pendent que cal evitar. 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 mitjans al centre de competició o trucar al número d'emergència que hi ha al mapa i que haurà gravat al mòbil que portarà durant la competició: 679396626 (Albert Daví, cap de cursa).

Ambulància: Hi haurà una ambulància mentre duri la prova al Centre de Competició.

Carreteres: Al mapa hi ha algunes petites carreteres asfaltades amb poca circulació. Sigueu prudents per si de cas. També hi ha pistes forestals on poden transitar diferents vehicles.

Tot i que l'orientació no és una activitat de risc, en ser una activitat esportiva en un terreny de muntanya pot causar lesions 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.

TELÈFON EMERGÈNCIES: 679396626 (Albert Daví, cap de cursa).

PREVISIÓ METEOROLÒGICA

Recordeu que estem en zona de muntanya entre 900 i 1.760 metres, per la qual cosa és recomanable ser prudents i preveure roba de pluja i d'abric, i protecció solar, així com consultar la previsió meteorològica. <https://www.meteo.cat/>

SIMBOLOGIA

Properament

En el mapa no hi trobareu la simbologia impresa, ja que no hi cap. L'organització en donarà una impresa a tots els participants en el moment de la recollida de les polseres. També la podreu descarregar del web de la cursa.

ORGANIGRAMA

- Director de cursa: Albert Daví
- *Responsable cartografia: Daniel Garolera*
- *Responsable traçadors i fiteros: Albert Daví*
- Responsable Sportident: Jaume Miralles
- *Responsable secretaria i inscripcions: Montse Teixidor*
- *Responsable avituallament i intendència: Xavier de Cabo*
- *Responsable sostenibilitat: Montse Teixidor*
- *Responsable de logística: Pere Bossa*
- *Responsable sortides i arribades: Pere Bossa*
- Responsable web: Jordi Deu
- *Responsable fotografia i xarxes socials: Alba Loré*

Equip organitzador

Albert Daví, Josep Palau, Pere Bossa, Vicky Diaz, Sergi Fernandez, Jaume Miralles, Jordi Deu, Marc Triquell, Jordi Ginés, Begoña Almor, Maite Torrejon, Carme Cristòfol, David Farell, Xavier de Cabo, Isabel Escayola i Daniel Garolera

SERVEIS

El centre de competició disposa de lavabos

La zona on podeu passar la nit amb autocaravana i furgoneta/camper disposa de lavabos, dutxes i vestidors i estarà oberta des de divendres tarda a dissabte vespre.

No hi ha servei d'acollida

No hi ha servei de restauració al poble, però si una botiga de queviures (Cal Ton) on hi podeu trobar una mica de tot.

ALLOTJAMENT

Sant Julià de Cerdanyola

Turisme Rural:

Cal Arderiu: Telèfon: 938 227 487; Lloc web: www.Calardriu.com

El Pla de Cal Carboner; Telèfon: [661 073 221](tel:661073221)

Hi ha diversos allotjaments a Guardiola de Berguedà, Bagà i La Pobla de Lillet i també al santuari de Falgars. (93 744 10 95 & 682 284 082)

Alt Berguedà

<https://www.altbergueda.cat/Serveis/Allotjaments.html>

ENTITATS COL.LABORADORES

Gràcies per la vostra col·laboració en els premis del Rogaine de la Serra del Catllaràs del dissabte 28 de setembre



Diputació
Barcelona



La Nou de Berguedà

