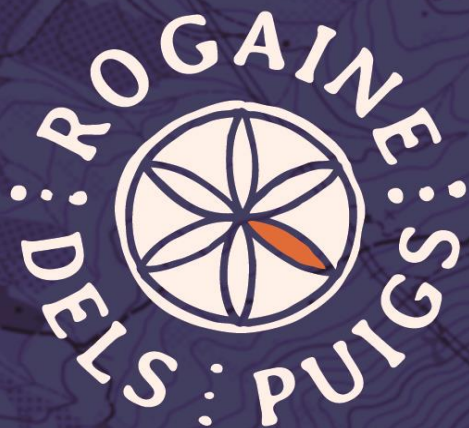




29:MARÇ:2025
:ALMOSTER:

COPA CATALANA ROGAINE (6H)
+POPULARS (3H o 1'5H)

BUTLLETÍ 1

PRESENTACIÓ: El dia 29 de març el Club Montsant us anima a participar en la primera cursa d'orientació que es realitzarà al municipi d'Almoster i rodalies i que formarà part de la Copa Catalana de Rogaine. Almoster està envoltat de camps d'avellaners, oliveres i garrofers, així com també de boscos i rieres. La part alta del terme és molt accidentada i arriba fins als 702 metres d'altitud (Puig d'en Cama).

QUÈ ÉS UN ROGAINE? És una modalitat de cursa d'orientació que es practica a peu, en equips de 2 a 5 persones, amb l'objectiu d'aconseguir en un temps fix la màxima puntuació possible. Els punts s'obtenen passant per uns controls marcats en el mapa, els quals estan valorats de 3 a 9 punts en funció de la seva dificultat física i/o tècnica. El mapes ofereixen múltiples eleccions d'itinerari i s'entreguen als equips abans de la sortida. En aquest temps cada equip ha de definir l'estratègia de cursa tenint en compte les seves capacitats físiques i tècniques.

PROGRAMA

PROGRAMA 6h	
8:00h	Obertura Centre de competició
8:00-9:00h	Entrega braçalets sportident
8:45-9:10h	Revisió material i entrada al tancat
09:10h	Briefing i entrega de mapes
9:30h	Sortida en massa dels equips
15:30h	Arribada sense penalització
16:00h	Tancament de meta

PROGRAMA 3h i 1,5h	
8:00h	Obertura Centre de competició
8:00-10:00h	Entrega braçalets sportident
09:45	Explicació per a no-iniciats
10:10h	Briefing i entrega de mapes
10:30h	Sortida en massa dels equips
12:00h	Arribada sense penalització 1,5h
13:30h	Arribada sense penalització 3h
14:00h	Tancament de meta

A L'ACABAR LA CURSA PA I LLONGANISSA PER A TOTS ELS PARTICIPANTS!

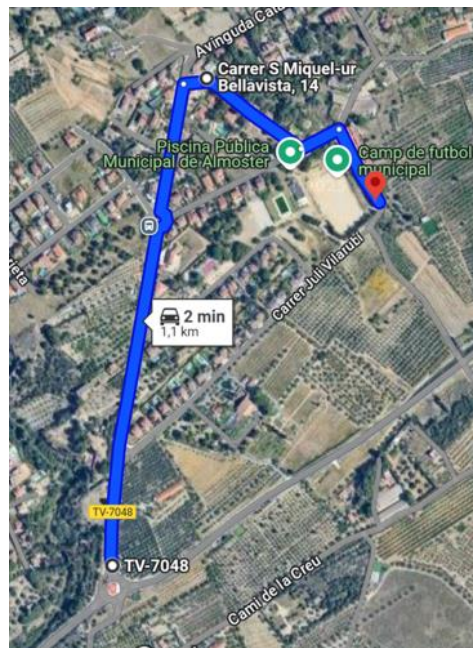
Recordeu venir amb temps ja que abans de començar les curses tothom haurà de passar per la carpa de recepció on us donarem un sobre per equip amb els braçalets on lligar el sportident i el tiquet del dinar.

LOCALITZACIÓ

El centre de competició estarà situat al camp de futbol d'Almóster, al [Parc de l'Aubareda](#).

L'aparcament de cotxes i autocaravanes serà al mateix camp de futbol. Es permetrà pernoctar amb AC la nit de divendres però no de dissabte a diumenge. L'entrada amb vehicle és per la cantonada sud-est i es recomana utilitzar aquest itinerari (C/Sant Miquel-C/Camí de la Font) per accedir-hi.

<https://maps.app.goo.gl/dn1rvY2Fe6c4kWAU9>



REGLAMENT I COMPETICIÓ

CATEGORIES Se seguiran les categories oficials d'acord amb el [Reglament de Rogaine](#) (2020 apartat D5) publicat a la pàgina web de la FCOC. A les curses populars de 3h i 1,5h sí que es permetrà la modalitat individual i només hi haurà categoria única. Un equip amb un membre menor de 18 anys ha de tenir, com a mínim, un altre de 18 anys o més.

CRONOMETRATGE: es farà amb el sistema Sportident. Lloguer de 5€ per la cursa de 6h i gratuït per les curses POPULARS (3h i 1,5h).

MATERIAL OBLIGATORI per equips de 6h i recomanable per la resta: Jaqueta impermeable, manta d'emergència, xiulet, 1 litre d'aigua i una farmaciola per equip. **Material prohibit GPS** que s'hi pugui carregar mapes i altímetre. Recomanat: subratllador fluorescent.

PUNTUACIÓ: correspondrà al valor dels punts de control visitats i correctament verificats menys les penalitzacions. El guanyador serà l'equip amb major puntuació, o en cas d'empat a punts, qui ho hagi realitzat en menys temps. Els controls tindran de puntuació la xifra de les desenes del número que identifica el control. Els equips que arribin després de l'hora d'arribada sense penalització se'ls restarà els següents punts: De 1' 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 i de 25'01" a 30': -50 punts.

DESCRIPCIÓ DE CONTROLS El full de descripció de controls o simbologia és la descripció exacta del lloc on està emplaçat el control. Es publicarà a la web una setmana abans de la realització de la prova. Si teniu algun dubte, aquí us podeu descarregar la [Especificació Internacional de Descripcions de Control](#).

SERVEIS

Ambulància i lavabos al Centre de Competició

INSCRIPCIONS: A la pàgina web de la [Federació de Curses d'Orientació de Catalunya](#).

QUOTES INSCRIPCIONS		FEDERATS FCOC O FEDO		NO FEDERATS (inclou llicència temporal)	
		Fins 23/03/25	El mateix dia de la cursa	Fins 23/03/25	El mateix dia de la cursa
Rogaine 6h	Tothom	24 €	No es podran fer	29 €	No es podran fer
Rogaine 3h	18 anys o +	16 €	21 €	21 €	26 €
	-de 18 anys	12 €	15 €	14 €	17 €
Rogaine 1,5h	18 anys o +	9 €	12 €	14 €	17 €
	-de 18 anys	6 €	9 €	8 €	11 €

Es permetran inscripcions el mateix dia de la cursa fins exhaurir mapes per les categories de promoció 3 i 1,5 hores, així que si voleu participar no espereu a l'últim dia per apuntar-vos.

INFORMACIÓ TÈCNICA

Mapa: Almoster "Els Puigs". Treball de camp: tardor-hivern 2024-2025.

Escala 1:20.000, equidistància 10m (CURSA 6H)

Escala 1:15.000, equidistància 10 m. (CURSA 3h i 1,5h)

NOTES DEL CARTÒGRAF (Felip Gili) i del TRAÇADOR (Pep Nogués)

El mapa és específic de Rogaine, per tant no té dibuixada la penetrabilitat del bosc ni la majoria d'elements de roca, excepte aquells que són importants per localitzar fites o bé reubicar-se. La major part del mapa és zona boscosa que té diferent penetrabilitat, des de bosc net blanc a zones amb sotabosc impossible de travessar. També presenta diversos turons amb diferents desnivells i moltes rieres, la majoria seques però amb vegetació impassable. Els conreus són oliveres i avellaners, que si no estan prohibits o encerclats amb tanques metàl·liques, els podreu travessar amb respecte per la feina dels pagesos. Les àrees de color verd oliva, corresponen a zones de propietat privada on està prohibit accedir-hi. Passar per aquestes zones, marcades al mapa, serà motiu de desqualificació.

Serà una cursa amb força desnivell i controls nombrosos, on els corredors haureu d'escollir molt bé el recorregut degut a la gran quantitat de camins i corriols existents. Alguns trams a prop de la sortida i l'arribada recorren carrers asfaltats d'urbanitzacions, tot i que no hi ha molta circulació us demanem que aneu amb compte. Degut a la manca de fons d'aigua en tot el recorregut, s'ha habilitat **un punt d'avituallament d'aigua** que estarà degudament indicat al mapa, on podreu omplir el vostre envàs.

ORGANITZACIÓ: <https://www.clubmontsant.cat/>



COL.LABORADORS:

