



29:MARÇ:2025
:ALMOSTER:

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

ÚLTIMES INFORMACIONS

- Ja us podeu descarregar de la pàgina web les **descripcions de control**. Per la cursa popular de 3 i 1,5h teniu l'opció d'imprimir-vos la descripció amb l'explicació de la simbologia.
- També teniu disponible el **llistat d'inscrits**. Si hi ha algun error envieu-nos un email a info@clubmuntsant.cat
- Hi haurà **servei de dutxes** al Centre de Competició.
- Recordeu portar el vostre got per l'avitallament i el dinar.
- Hi haurà **servei de bar** a la mateixa zona d'arribada.
- Hi haurà **entrega de premis** per als 3 primers classificats absoluts de les categories femenines de 6h, categories masculines de 6h i categories mixtes de 6h. Així com també els 3 primers classificats de categoria única de 3h i categoria única de 1,5h. És a dir 5 podis.
- Veniu 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.
- Els que hagueu de **llogar el sportident** haureu de deixar el **DNI de fiança**.
- Per a la cursa de 3h i 1,5h hi haurà una **explicació per a no iniciats** a les 9:45h.
- Us deixem un **croquis ampliat de la zona de sortida** de la cursa per a que veieu que hi ha diferents opcions per sortir del camp de futbol. En els mapes impresos no es veurà tan bé degut a l'escala.



INFO BUTLLETÍ RELLEVANT

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

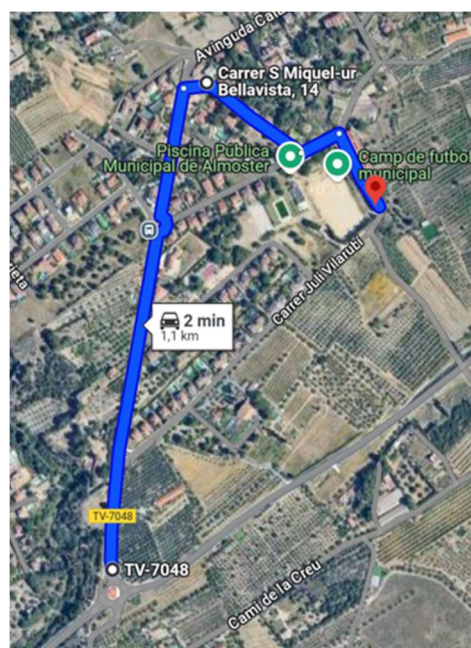
PROGRAMA 3h i 1,5h	
8:00h	Obertura Centre de competició
8:00-10:00h	Entrega braçalets sportident
09:45	Explicació per a no-iniciats
10:10h	Briefing i entrega de mapes
10:30h	Sortida en massa dels equips
12:00h	Arribada sense penalització 1,5h
13:30h	Arribada sense penalització 3h
14:00h	Tancament de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

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>



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.

SERVEIS

Ambulància, lavabos, dutxes i servei de bar al Centre de Competició.

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:



Ajuntament
D'ALMOSTER

