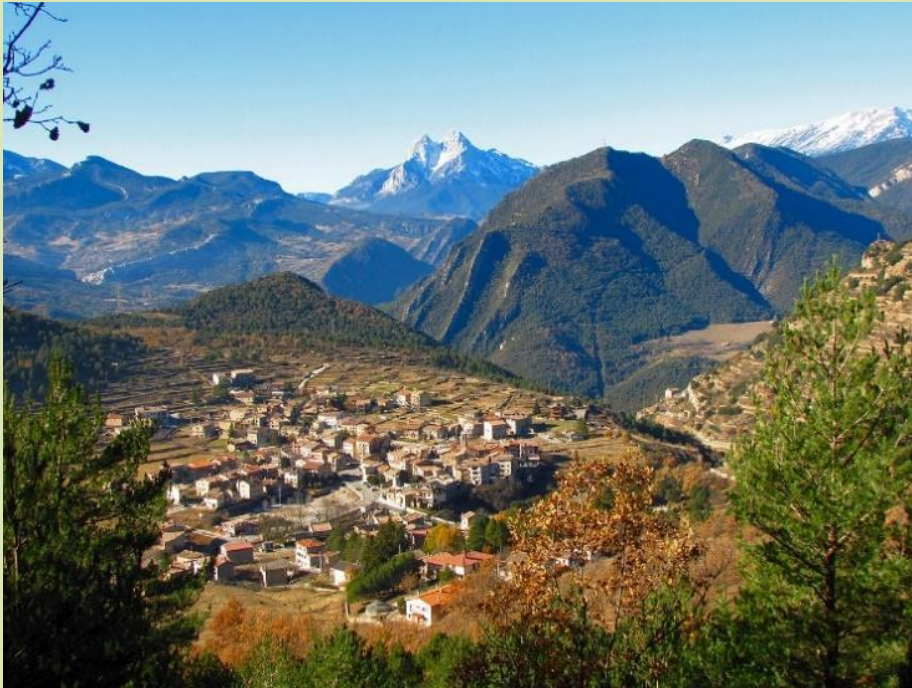


Rogaine Serra del Catllaràs

Trofeu Adrià Triquell

dissabte 28 de setembre de 2024



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 a Sant Julià de Cerdanyola.

Passant per espais tant emblemàtics com: el santuari de Falgars, el Xalet del Catllaràs (dissenyat per Gaudí) o el mirador del Roc de la Lluna. 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 del Campionat 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 de 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 esqui-O, tant de Copa Catalana, lliga espanyola i campionats del món. També organitza diverses curses cada any, inclòs el Trofeu Internacional Barcelona (TIC BCN) 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 darrera.

SANT JULIÀ DE Cerdanyola

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.



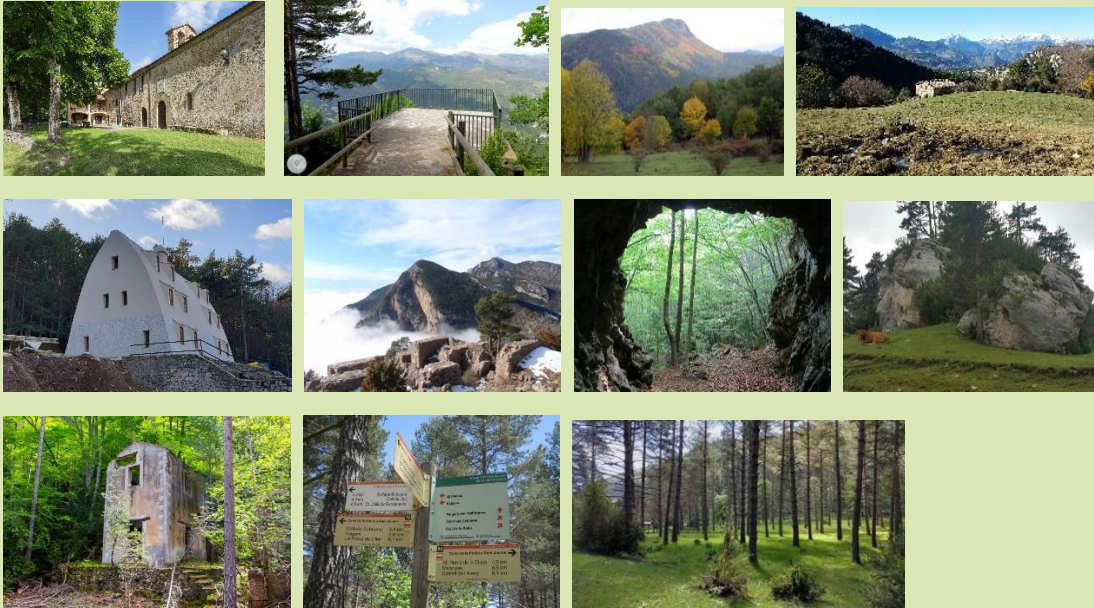
Vídeo Promocional de Sant Julià de Cerdanyola

<https://youtu.be/SX0Zj556dkY>

ESPAI NATURAL PROTEGIT DE LA SERRA DEL CATLLARÀS

El Massís del Catllaràs s'alça fins més enllà dels 1.700 metres i està dominat per densos boscos de faig, pi, roure i alzina entre d'altres i amb la presència de la Flor de Neu, protegida per la legislació. Ofereix també un refugi ideal per a cérvols, isards, cabirols, galls fer, picots negres i la marta.

FOTOS



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 (8h, 4h o 2h). 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 a 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 número 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 la 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 a: club@clubcoc.cat

INFORMACIÓ GENERAL

Com arribar a Sant Julià de Cerdanyola

En cotxe:

Des de Barcelona: 1h 25'

Des de Girona: 1h 45'

Des de Tarragona: 2h

Des de Lleida: 1h 55'

Des de Berga: 28'

Des de Vic: 1h

Des d'Olot: 1h 31'

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

Aparcament

- L'aparcament es farà en alguns carrers del poble. Quan arribeu a la població dirigiu-vos als carrers de l'esquerra de la primera cruïlla. Al costat dret hi ha el casc antic que és molt estret i està prohibit aparcar-hi. Si us plau, seguiu les indicacions dels encarregats per aparcar de manera ordenada.
- Per passar la nit amb autocaravanes i furgonetes s'ha d'aparcar a la zona esportiva, al costat de la piscina municipal. Aproximadament a 1 quilòmetre de l'ajuntament i centre de competició. Els lavabos de la piscina estaran oberts durant la nit per als participants.

Mapa zones d'aparcament

Pendent

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.

Sortida i arribada:

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



PROGRAMA

Dissabte 28 de setembre

8:00h Obertura centre de competició, taula d'inscripcions i d'incidències
8:30h Recollida braçalets
9:15h Revisió de material i accés al parc tancat pels participants al rogaine de 8h
9:30h Briefing rogaine 8h
9:40h Lliurament mapes pel rogaine de 8h
10:00h Sortida en massa de tots els equips de 8h
10:15h Xerrada informativa d'iniciació pels rogaine de 4h i 2h.
10:30h Accés al parc tancat pels participants al rogaine de 4h i 2h
10:40h Briefing rogaine 4h i 2h
10:45h Lliurament de mapes pel rogaine de 2h i 4h
11:00h Sortida en massa de tots els equips de 4h i de 2h
13:00h Arribada rogaine 2h
13:30h Lliurament premis rogaine 2h
15:00h Arribada cursa 4h
15:30h Lliurament de premis rogaine 4h i dinar (qui l'hagi encarregat)
18:00h Arribada cursa 8h
18:30h Sopar
19:00h Lliurament de premis rogaine 8h

CIRCUITS

- 8 hores: Puntuable pel Copa Catalana de rogaine de Rogaine.
- 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. Apte 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: Juniors (tots els membres de l'equip tenen 23 anys o menys).
- JA: Júnior/Adult (un membre menor 23 anys i un altre major de 23 anys).

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

- HSV: Súper veterans homes (tots els membres de l'equip amb més de 55 anys).
- DSV: Súper veteranes dones (totes les membres de l'equip amb més de 55 anys).
- XSV: Súper veterans mixtes (tots els membres de l'equip amb més de 55 anys).

- HUV: Ultra veterans homes (tots els membres de l'equip amb més de 65 anys).
- DUV: Ultra veteranes dones (totes les membres de l'equip amb més de 65 anys).
- XUV: Ultra veterans mixtes (tots els membres de l'equip amb més de 65 anys).

– Pels equips Júnors, Veterans/es, Súper Veterans/es i Ultra Veterans/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 major de 18 anys.
- Les categories amb menys de 3 equips poden quedar anul·lades. En aquest cas s'inclouran en la superior.

Premis:

Cursa copa catalana de 8 hores

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

Premis:

Cursa popular de 4 hores

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

Premis:

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>

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).

Material obligatori per participant:

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

Material obligatori per equip:

- Farmaciola de socors
- Mòbil amb el número de telèfon de l'organització i precintat

Material prohibit:

- GPS que s'hi pugui carregar mapes i altímetre

Material recomanat:

- Retolador
- Lupa, ja que tot i que el mapa és a escala 1:15.000 en les categories de 8h i 4h hi ha zones amb alta concentració d'elements

Avituallament en cursa

Hi ha diverses fonts senyalitzades degudament al mapa.

Avituallament de meta

Hi haurà avituallament de meta i àpat per als corredors de 8 hores (cal portar plat, coberts i got).

INSCRIPCIONS

Es podran fer a partir del 20 de juny.

Inscripcions sense recàrrec fins el divendres 13 de setembre de 2024 a les 24 hores a través de la pàgina web de la cursa: <https://rogainecatllaras.clubcoc.cat/cat/>

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 2h i 4h tot i que és millor enviar un email per poder assegurar mapa. (cluborientaciocatalunya@gmail.com)

PREUS

Inscripcions Rogaine	Preu inscripció Fins a 13-9-2024	Fora termini Fins 22-9-2024	Llicència no federat	Lloguer 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 €
Curses populars	Preu inscripció Fins a 13-9-2024	Fora termini Fins 22-9-2024	Llicència no federat	Lloguer 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 €

Els participants a les proves de 4h i de 2h podran adquirir també un tiquet pel dinar per 8€.

INFORMACIÓ TÈCNICA

EL MAPA

Mapa: Serra del Catllaràs

Cartografiat per:

Actualitzat l'estiu de 2024 per:

Traçador:

Escala del mapa per a la prova de 4 i 8 hores 1:15.000; Equidistància 10m.

Escala del mapa per a la prova de 2 hores, 1:10.000; Equidistància 5m.

Atenció a les zones prohibides, bàsicament alguna finca privada.

Notes del cartògraf

Properament

Notes del traçador

Pendent

Consells i recomanacions IMPORTANT!!!

Pendent

Recomanacions des de Biodiversitat i Medi Natural

Ens recorden que:

- Aproveiteu al màxim en els vostres itineraris els corriols, senders, camins i pistes forestals.
- Sigueu especialment curosos per evitar qualsevol abocament de deixalles, o qualsevol altre dany que pugueu 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.

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.
- Si no es disposa de pinça SI hi ha la possibilitat de llogar-la en fer la inscripció (5€ pels de 8h), amb capacitat per 50 controls (SI-9). Per les populars de 4h i 2h l'organització les ofereix gratuïtament..
- 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 al 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:
 - 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 30': desqualificació
- Tots els membres de l'equip han de marcar cada fita en l'interval del mateix minut.

Capacitat del sportident

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 número de controls és:

– Recorreguts de 4h i 8h:

– Recorregut de 2h:

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'avituallament 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 son 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 dues petites carreteres asfaltades amb poca circulació. Sigueu prudents per si de cas.

Tot i que l'orientació no és una activitat de risc, al 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 950 i 1.600 metres, per la qual cosa és recomanat ser prudents i preveure roba de pluja i d'abric, i protecció solar, així com consultar la previsió meteorològica. <https://www.meteo.cat/>

ORGANIGRAMA

- Director de cursa: Albert Daví
- *Responsable cartografia:*
- *Responsable traçadors:*
- Responsable Sportident:
- *Responsable secretaria inscripcions:*
- *Responsable avituallament i intendència:*
- *Responsable sostenibilitat:*
- *Responsable de logística:*
- *Responsable sortides:*
- *Responsable arribades:*
- Responsable web: Jordi Deu
- *Responsable fotografia i xarxes socials: Alba Loré*

Equip organitzador:

Albert Daví, Josep Palau, Daniel Garolera, Vicky Diaz, Sergi Fernandez, Jaume Miralles, Jordi Deu, Marc Triquell, Jordi Ginés, Maite Torrejon, Lluç Batalla, Carme Cristòfol, Pere Bossa, Xavi de Cabo, Isabel Escayola.

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

Pis Turístic:

- Cal Salat; Roger Puig 660162147

Hi ha diversos allotjaments a Guardiola de Berguedà, Bagà i La Pobla de Lillet.

Alt Berguedà

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