

# COPA CATALANA ROGAINE. LES 3 VALLS

## BUTLLETÍ NÚM.1 INFORMACIÓ PRELIMINAR

### FORMAT I REGLAMENT

El format de la rogaine de copa catalana serà de 6 hores. Hi haurà una versió popular en paral·lel en format de 3 hores.

Es seguirà el reglament de rogaine de la FCOC. Qualsevol excepció serà publicada en els propers butlletins.

### CENTRE DE COMPETICIÓ

El centre de competició estarà localitzat al pavelló poliesportiu de les Planes d'Hostoles.

### EQUIPS

Els equips hauran de ser de 2 a 5 participants.

### CATEGORIES

Homes Senior (HS) – Homes sense restricció d'edat

Dones Senior (DS) – Dones sense restricció d'edat

Mixtes Senior (MS) – Equips formats per mínim una dona i un home, sense restricció d'edat

Junior (JJ) – Tots els components de l'equip menors de 19 anys.

Homes Veterans (HV) – Homes majors de 40 anys

Dones Veteranes (DV) – Dones majors de 40 anys

Mixtes Veterans (MV) – Equips formats per mínim una dona i un home i tots majors de 40 anys

Homes Super Veterans (HSV) – Homes majors de 55 anys

Dones Super Veterans (HSV) – Dones majors de 55 anys

Mixtes Super Veterans (MV) – Equips formats per mínim una dona i un home i tots majors de 55 anys

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions inclouen l'organització de la cursa, els mapes, àpat post cursa (només per rogaine 6h – Opcional per 3h ), atenció mèdica , obsequi per a tots els participants i premis.

## PROGRAMA

Dissabte 11-11-17

08:00 Obertura centre competició

09:00 Recollida de dorsals

09:30 Entrada Parc Tancat i Revisió Material

09:45 Entrega de Mapa

10:00 Sortida

13:00 Arribada sense penalització Cursa Popular 3h

13:30 Tancament de meta Cursa Popular 3h

16:00 Arribada sense penalització Cursa Copa 6h

16:30 Tancament meta Cursa Copa 6h

17:00 Àpat post-cursa i entrega de premis

## SISTEMA CRONOMETRATGE

El sistema de cronometratge serà SPORTIDENT. L'organització posarà en lloguer de pineses sportident per a tots aquells que ho necessitin.

## PREMIS

Cursa Copa Catalana (6 hores)

Seràn premiats els 3 primers classificats de cada categoria. Es premiarà també els 3 primers equips de la classificació absoluta a la qual hi optaran tots els equips, sense distinció de sexe ni restricció d'edat.

Cursa Popular (3 hores)

Seràn premiats els 3 primers classificats de la classificació absoluta a la qual hi optaran tots els equips, sense distinció de sexe ni restricció d'edat.

## TERRENY I CLIMA

A la zona de cursa predomina el bosc mediterrani, majoritàriament alzinar, la penetrabilitat de la qual és baixa o molt baixa. A les parts més altes o en boscos explotats la penetrabilitat és més bona. El terreny és força ondulat, amb desnivells entre moderats i forts. A les parts més altes hi ha nombrosos afloraments rocosos i zones semiobertes. Tota la zona està coberta per una nombrosa xarxa de camins que connecten les diferents valls.

Per norma general, els torrents i rieres baixen secs o amb molt poca aigua, però en època de pluja aquests poden tenir crescudes sobtades importants.

La cursa transcorre en gran part dins el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, per això es demana tenir un gran respecte a l'entorn, així com a les propietats públiques i privades.

La tardor a la Garrotxa pot ser freda, sobretot a les primeres hores.

## ORGANITZACIÓ

Direcció Cursa: Imma Arderiu, Àstrid Barcons i Agnès Vilanova

Cartografia: Dani Viladomat, Joan Barcons i Xeku Vila

Traçat: Dani Viladomat, Joan Barcons i Xeku Vila

Sportident: Marc Nicolau, Oriol Piera i Gerard Coll

## CONTACTE

[gastantkeksgarrotxa@gmail.com](mailto:gastantkeksgarrotxa@gmail.com)

El Butlletí núm. 2 serà publicat Setembre 2017