

ROGAINE MUNTANYES D'ORDAL - GELIDA

TROFEU ADRIÀ TRIQUELL

DISSABTE 10 DE MAIG DE 2025

(Modificacions respecte butlletí 1 **subratllats en blau**)

Després de 6 anys a Gelida tornem a fer una Rogaine i formarà part de la Copa Catalana de Rogaine i del Circuit Iberogaine, això vol dir que el format de la Cursa canvia una mica, però no patiu, hi cabem tots.

Es farà una Cursa de 6 hores, una de 3 hores i la Cursa Popular de 1,5 hores.

Així doncs, si t'agrada passejar per la muntanya, competir, compartir una estona amb amics o passar un fantàstic dissabte al matí, aquesta és la teva Cursa. Hi cabeu tots els membres de la família: petits, grans i encara més grans.

Es donaran les explicacions necessàries a tota persona que ho necessiti per iniciar-se en aquest esport abans de que comenci la cursa.

Durant aquesta edició la Cursa de Gelida serà el TROFEU ADRIÀ TRIQUELL i d'aquesta manera el recordarem, com tantes vegades ho hem fet des del COC.

INFORMACIÓ GENERAL

El ROGAINE és un esport que poden practicar tots els membres de la família. A totes les curses hi ha mapes i circuits de diferents nivells: des dels més senzills d'iniciació, per als petits o els adults que comencen, fins als circuits més complicats, per als experts.

El Rogaine és un esport de llarga distància fet a peu. El recorregut el crearà cada Equip seguint els camins i corriols que vulgui per arribar a les Fites (o controls), marcades sobre el mapa amb sortida i arribada a la zona esportiva de GELIDA.

És una cursa de tipus "Score", això vol dir que cada equip tria l'ordre en que visitarà les Fites. 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 (6, 3 o 1,5 hores). S'haurà d'elaborar una bona estratègia per 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.).

La Cursa es realitzarà per a equips de 2 a 5 persones. Un sol participant podrà realitzar les curses populars (la de 3 i la de 1,5 hores) però no la de Copa Catalana.

A partir del temps màxim de l'arribada, per cada 5 minuts tard significarà una penalització, que es descomptaran del total de punts realitzats.

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

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

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

Podeu trobar més informació sobre la orientació a la web de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC): <http://www.orientacio.cat/>

La cursa forma part del Circuit Iberogaine podeu trobar informació a: <http://www.iberogaine.org/>

També us podem informar si envieu un correu a gelida@clubcoc.cat

PROGRAMA

8:00h Obertura taula d'inscripcions i d'incidències
8:30h Recollida Braçalets
9:10h Revisió de material i Accés al Parc Tancat cursa 6h
9:40h Lliurament mapes
10:00h Sortida en massa de la cursa de 6h
10:10h Revisió de material i Accés al Parc Tancat
10:45h Lliurament mapes
11:00h Sortida en massa de les curses de 3h i 1'5h
12:30h Arribada Cursa 1'5h
13:00h Entrega Premis (1'5h)
14:00h Arribada Cursa 3h
14:30h Entrega de premis (3h)
16:00h Arribada Cursa 6h
16:30h Dinar
16:30h Tancament de meta 6h
17:00h Entrega de premis Campionat de Catalunya 6h

LLOC DE TROBADA

A la Plaça Primer d'Octubre de Gelida.

APARCAMENT

S'obrirà la pista esportiva del costat de la Piscina que s'habilitarà com aparcament, marcat amb una P de Pàrquing en el mapa adjunt. També es podrà aparcar prop del centre de competició (aparcament del Parc Central), sempre i quan hi hagi places disponibles. Sinó, podeu anar als altres aparcaments que hi ha al poble.

Aparcament autocaravanes

Per les persones que vingueu la nit abans amb autocaravana o camper, potser podeu trobar lloc a costat mateix del Centre de Competició, però sol estar molt ple. Sinó, es pot anar a l'aparcament del Castell (<https://maps.app.goo.gl/9VhdjzUHfAAtCBLt6>) o de Can Torrents (<https://maps.app.goo.gl/FXS9aaPdZsendhWN6>).

MAPA

Mapa de les Muntanyes d'Ordal

Cartografiat el 2019 per Jaume Palau

Revisat l'hivern 24-25 per Jaume Palau

Mapa Base de Carles Loré

Escala 1:15.000 (1:7.500 per la cursa de 1,5h)

Equidistància: 10 metres

La **Serres d'Ordal** és una serra que és compartida entre varis municipis de la comarca de l'Alt Penedès amb una elevació màxima de 653 metres, el Puig d'Agulles.

Es tracta d'un espai natural que conserva moltes de les característiques del massís del Garraf i en constitueix la prolongació natural cap a l'interior, en contacte amb la depressió del Penedès.

Per la seva situació geogràfica, més interior que el Garraf, el paisatge presenta caràcters particulars amb algunes unitats no representades a les terres properes. Cal remarcar la diversitat de la vegetació rupícola, amb algunes espècies de notable singularitat, i també alguns fragments de vegetació humida de caràcter centreeuropeu, que contrasten manifestament amb la vegetació mediterrània dominant.



Tenint en compte que els punts més baixos del mapa estan al voltant dels 100 metres d'altura, i que com ja s'ha dit, el punt més alt és d'uns 650 metres, podeu deduir fàcilment que el desnivell de la cursa és entre una forquilla de 550 metres.

La part de mapa que utilitzarem és als termes municipals de Gelida i Subirats.

NOTES DEL CARTÒGRAF

- La vegetació ha estat dibuixada amb base Mapant, per tant és una aproximació. **Tingueu en compte que el terreny és més brut que el que sembla sobre mapa. El groc bast (403.0) normalment són arbusts punxants d'1 o d'1,5m impossibles de passar. Recomanem transitar només per camins i corriols.** La zona Nord del Mapa té més detall, ja que la base és el mapa de O-Peu de Gelida.
- Hi ha molta quantitat de camins de tots tipus. N'hi ha alguns que estan oberts de fa poc i amb zones de difícil accés. Com que preveiem que es puguin tornar a tancar amb poc temps, els hem marcat com a poc visibles (símbol 508.0), tot i que potser trobeu que encara es veuen molt bé.
- Hi ha molta zona de matoll baix: garric, romaní, llentiscle, ginebró, alguna argelaga,..., que van topant amb les cames fins i tot en camins petits. **IMPORTANT PORTAR LES CAMES TAPADES.**
- La zona Nord del mapa veureu que té molt més detall, ja que s'ha aprofitat el mapa d'Orientació que hi ha de Gelida (4 km²). Tingueu-ho en compte per quan hi estigueu corrent.
- El trànsit a la zona estarà obert, PER AIXÒ US DEMANEM MÀXIMA PRECAUCIÓ a l'hora de creuar carrers i carreteres. I sobretot, **feu servir els passos habilitats** per creuar carrers i carreteres. I vigileu amb les bicicletes, ja que en passen moltes i són silencioses.
- **Des de que es va fer el mapa el 2019 fins ara s'han recuperat desenes de barraques a la zona de l'Ordal, algunes ja les teníem identificades i altres les hem descobert arran de la revisió de mapa. Per això veureu que a la Cursa moltes de les fites estaran posades en barraques.**

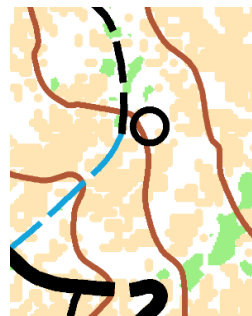
Hi ha moltes barraques de vinya dibuixades amb el símbol de rodona negra (539.0). Tant les que estan en bon estat com les que estan en ruïnes estan dibuixades de la mateixa manera, ja que en el terreny es distingeix perfectament que son barraques.



BARRACA



BARRACA DERRUIDA



També el antics forns de calç estan dibuixats amb el mateix símbol de rodona negra (539.0).



FORN DE CALÇ

En algunes zones del mapa hi ha molts marges de pedra (tallats o murs) d'entre 0'5 i 1m, però que si es dibuixen faria illegible el mapa i per això no estan dibuixats.



MURS DE PEDRA

Les Arneres d'Abelles s'han dibuixat amb un símbol específic per aquest mapa: una creu magenta (418.01). Important que ho sapigueu, perquè tingueu la màxima precaució si us hi apropieu.



En alguns camins podeu trobar alguns cartells de prohibit el pas, tot i que a peu si que es podrà passar; només els que estan dibuixats en el mapa amb els símbols de prohibit passar són per on no es podrà passar. No confondre amb el símbol d'arnera que és més petit.



Munts de pedra: Els munts de pedra grans (de més d'un metre) està dibuixat amb el símbol de triangle negre (209.00). En canvi, els munts de pedres petits (de menys d'un metre) s'ha fet servir el símbol de 3 rodones negres en forma triangular (209.001).



NOTES DEL TRAÇADOR

Tenint en compte les dificultats del terreny tant en penetrabilitat com en desnivell s'ha intentat compensar-ho posant moltes fites. D'aquesta manera, amb un total de 69 fites, s'han augmentat les possibles eleccions de rutes i també la dificultat a l'hora de prendre decisions degut a la gran quantitat de camins i de pistes forestals. La major part del mapa és zona boscosa amb poca penetrabilitat. Com ha explicat el cartògraf, la vegetació ha estat dibuixada amb base Mapant, per tant és una aproximació. Tingueu en compte que el terreny és més brut del que sembla sobre el mapa i per tant recomanem transitar gairebé sempre per camins i corriols, tot i que la zona Nord del Mapa té molt més detall i els diferents colors són molt més fiables, ja que la base és el mapa de O-Peu de Gelida. Part de la zona sud del mapa és més penetrable i agraïda i hi podreu descobrir moltes de les barraques de vinya tant característiques d'aquest indret.

En les zones que poden semblar més obertes hi ha molta zona de matoll baix: garric, romaní, llentiscle, ginebró, alguna argelaga... que van topant amb les cames fins i tot en camins petits, per això és important portar les cames ben tapades i no sortir dels camins si no s'està ben convençut que hi podeu sortir guanyant.

Alguns trams a prop de la sortida i l'arribada i d'algunes urbanitzacions recorren carrers asfaltats, tot i que no hi ha molta circulació us demanem que aneu amb compte. També haureu de creuar una carretera que us recomanem que ho feu pels passos marcats al mapa i que no hi camineu pels vorals.

És recomanable l'ús de la lupa per facilitar la lectura del mapa, sobretot en la part nord del mapa.

Resumint: L'estratègia i l'elecció de la ruta òptima, juntament amb una correcta lectura i interpretació del mapa, seran determinants en el transcurs de la cursa. Tingueu en compte que el desnivell acumulat pot ser molt gran segons l'estratègia escollida.

Hem posat un avituallament amb garrafes i també hi trobareu moltes fonts que també estaran marcades en el mapa.

Els participants en el rogaine de 3h i de 6h poden trobar alguna fita que correspon al rogaine d'1,5h. Naturalment si en marqueu alguna no sumareu aquells punts.

El mapa de cursa serà en format SRA3 (320×450) per a la rogaine de 6h i 3h, i format A4 (210×297) per a la rogaine popular de 1,5h hores, ambdós impresos en paper resistent a l'aigua i al trencament. Tots els mapes portaran impresa la descripció de controls en símbols que també podreu descarregar al web de la cursa.

Repartits per la zona de competició hi haurà un total de:

69 controls a la modalitat de 6 hores, amb un total de 417 punts possibles.

La cursa popular de 3h tindrà els mateixos controls.

La cursa popular de 1,5h tindrà un total de 20 controls amb un total de 93 punts possibles.

Com indica el reglament de competició, per a la valoració dels controls s'ha tingut en compte la seva dificultat tècnica i/o física i també

CIRCUITS

6 hores : Puntuable per a la Copa Catalana de Rogaine i per a la Liga Iberogaine

3 hores: Popular. En equips de 2 a 5 persones. **També podrà ser individual.**

1,5 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. Aquest circuit correrà amb un mapa a Escala 1:10.000

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

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

CATEGORIES COPA CATALANA (6h)

- HO: Homes. Engloba totes les categories d'homes.
- DO: Dones. Engloba totes les categories de dones.
- XO: Mixtes. Engloba totes les categories mixtes.
- JJ: Tots els membres de l'equip tenen 23 anys o menys.
- ~~JA: Júnior/Adult: Un membre de 23 anys o menys i un altre major de 23.~~ Categoria anul·lada.
- HV: Homes Veterans: Tots els membres de l'equip amb **45 anys o més.**
- DV: Dones Veteranes. Tots els membres de l'equip amb **45 anys o més.**
- XV: Mixtes Veterans/es. Tots els membres de l'equip amb **45 anys o més.**
- HSV: Homes Súper Veterans: Tots els membres de l'equip amb 55 anys o més.
- DSV: Dones Súper Veteranes. Tots els membres de l'equip amb 55 anys o més.
- XSV: Mixtes Súper veterans/es. Tots els membres de l'equip amb 55 anys o més.
- HUV: Homes Ultra Veterans: Tots els membres de l'equip amb 65 anys o més.
- DUV: Dones Ultra Veteranes. Tots els membres de l'equip amb 65 anys o més.
- XUV: Mixtes Ultra Veterans/es. 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 5 equips poden quedar anul·lades. En aquest cas s'inclouran en la superior.

CATEGORIES (3h)

- HO: Homes
- DO: Dones
- XO: Mixtes
- **Individual**

CATEGORIES POPULAR (1'5h)

Una sola categoria per a tothom.

MATERIAL OBLIGATORI

- Per participant:
 - o Jaqueta impermeable.
 - o Manta d'emergència.
 - o Mapa lliurat per l'organització.
 - o Sportident.
 - o Xiulet.
 - o Aigua.
 - o Menjar.
 - o Brúixola.
- Per equip:
 - o Farmaciola de socors
 - o Mòbil amb el número de telèfon de l'organització i precintat.
- Material prohibit:
 - o GPS que s'hi pugui carregar mapes
 - o altímetre.
- Material recomanat:
 - o Retolador
 - o Lupa, ja que el mapa és a escala 1:15000

Per a les curses populars de 3h i 1.5h es recomana la utilització del material anteriorment descrit però no es comprovarà abans de la sortida.

INSCRIPCIONS

Inscripcions amb descompte fins el divendres 2 de maig a les 24 hores

A partir del 2 de maig no s'acceptaran inscripcions via web, només es podran fer el mateix dia de la cursa. En aquest cas, si no s'avisava prèviament no podem assegurar la disponibilitat de mapes.

PREUS INSCRIPCIONS		Amb descompte per inscripcions fins el 2 de maig		Inscripcions el dia de la Cursa	
		Federats	No federats Inclou assegurança	Federats	No federats Inclou assegurança
Cursa 6h	TOTHOM	24 €	29 €	29 €	34 €
Cursa 3h	18 anys o +	16 €	21 €	21 €	26 €
	-18 anys	12 €	17 €	15 €	20 €
Cursa 1'5h	18 anys o +	9 €	14 €	12 €	17 €
	-18 anys	6 €	8€	9 €	11 €

Es pot demanar un tiquet per dinar per 10€. El límit per fer-ho és fins el 2 de maig.

Qualsevol intolerància o al·lèrgia, indiqueu-ho al mail gelida@clubcoc.cat

SISTEMA DE CRONOMETRATGE

La prova serà cronometrada per mitjà del sistema sportident. Els models de pinça autoritzats seran els SI 6, 9, 10, 11 i SIAC (tot i que el sistema Air no estarà disponible).

Qui no en disposi en podrà llogar una a un preu de 5€ per dispositiu. S'haurà de fer constar en la inscripció. Per a les categories populars de 3h i 1'5h es deixarà de forma gratuïta però deixant una fiança de 50€ o el DNI.

SERVEIS

Hi haurà una ambulància a prop del centre de competició.

Avituallament líquid i sòlid a l'arribada pels corredors de 3h i 1'5h.

Dinar: els equips de 6h se'ls donarà dinar al finalitzar la cursa, a partir de les 16.30h. Els corredors hauran de portar els seus propis utensilis per menjar (plat, gots i coberts).

En cursa no hi haurà avituallament, tot i que es passa a prop de diverses fonts, moltes d'elles tenen aigua. Aquestes últimes estan dibuixades al mapa amb el símbol del got magenta (713.0 Punt d'Avituallament).

Hi haurà WC i dutxa al vestidors de les pistes de Tennis i Pàdel.

ALTRES INFORMACIONS

MOLT IMPORTANT: Tot orientador que es retiri haurà de notificar a l'organització la retirada de la competició.

Tindran **premi** els 3 primers classificats de cada categoria.
Gentilesa de Carns Romeu.

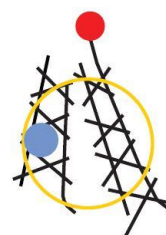


ORGANIGRAMA

- Director de Cursa: Jaume Palau
- Traçadors: Albert Daví i Xavi de Cabo
- Responsbale Sportident: Jaume Miralles
- Responsable Fitters: Albert Daví
- Responsable Web: Jordi Deu
- Responsable inscripcions: Begoña Almor
- Responsable Avituallament i dinar: Rosa Maria Ribas

Telèfon organització: 677455531

Mail: gelida@clubcoc.cat



PATRONAT ESPORTS
GELIDA



Ajuntament
de Gelida

