

BUTLLETÍ núm. 2

1. ACCÉS CENTRE COMPETICIÓ
2. PROGRAMA - HORARIS
3. MATERIAL OBLIGATORI
4. CRONOMETRATGE I SI LLOGUER
5. PROTOCOL SORTIDES i ARRIBADES
6. AVITUALLAMENT
7. PROTOCOL COVID
8. EL MAPA
9. BONES PRÀCTIQUES

1. ACCÉS CENTRE COMPETICIÓ

El centre de competició està situat al Pavelló de Mont-ras. Només s'hi podrà accedir per la sortida de la competició i en el moment de l'arribada. Les incidències s'hauran d'haver resolt els dies previs per correu electrònic. **La data límit per resoldre incidències són les 18:00 hores del dissabte 24.**

Les zones de pàrquing les podeu trobar al següent enllaç:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1PABUVExN8ki0WWZ_79pQpotzwbmmBzdl&sp=sharing

Un cop estiguin plens els dos pàrquings a l'oest de la C-31, una persona de l'organització us indicarà a la rotonda que heu d'anar al pàrquing de l'est (direcció mar) de la C-31. No aparqueu als carrers del poble.

No hi haurà dutxes, però sí WC.

2. PROGRAMA - HORARIS

08:25 Inici accés al parc tancat (6h)
08:40 Inici lliurament de mapes esglaonat per categories (6h)
09:00 Inici sortides esglaonades per categories (6h)
09:25 Inici accés al parc tancat (3h)
09:40 Inici lliurament de mapes (3h)
10:00 Sortida (3h)
13:00 Arribada (3h)
13:30 Tancament de meta (3h)
15:00 Inici arribades esglaonades (6h)
15:30 Tancament de meta primers equips (6h)
16:15 Tancament de meta últims equips (6h)

3. MATERIAL OBLIGATORI

3.1 Material obligatori per participant

- Motxilla
- Jaqueta impermeable o tallavents
- Manta d'emergència
- Mapa entregat per l'organització
- Targeta SportIdent
- Xiulet (en cas d'emergència el corredor haurà de fer una sèrie de xiulades curtes per advertir als altres participants)
- **Bidó o bossa d'aigua amb un mínim de 2 l**
- Menjar i provisions d'emergència
- Brúixola
- **Mascareta + mascareta de recanvi**

3.2 Material obligatori per equip

- Farmaciola de socors
- Mòbil amb bateria carregada
- **Gel hidroalcohòlic**

3.3 Material prohibit

- GPS que es puguin carregar mapes
- Altímetre
- Podòmetre

3.4 Material recomanat

- Retolador
- Lupa (el mapa és a escala 1:20.000)

4. CRONOMETRATGE I SI LLOGUER

La prova serà cronometrada per mitjà del sistema sportident. Els models de targetes autoritzades son: SI 6, 9, 10, 11 i SIAC.

Les bases estaràn configurades per les SIAC.

Els participants que hagin llogat targeta SportIdent l'hauran de recollir al parc tancat, un cop hagin recollit el mapa.

5. PROTOCOL SORTIDES I ARRIBADES

5.1 Sortides

Demaneu que accediu al centre de competició dins la vostra franja d'hora d'accés al parc tancat per evitar aglomeracions al punt d'accés.

ATENCIÓ: Si un equip arriba tard a l'accés al parc tancat, haurà d'esperar per prendre la sortida.

Serà obligatori l'ús de la mascareta al centre de competició. Només us la podreu treure quan hagueu passat l'arc de sortida. A més, haureu de mantenir en tot moment la distància de seguretat que marca la normativa amb relació a qualsevol altre equip.

Quan entreu al parc tancat, se us donarà juntament amb el mapa un braçalet amb què haureu de fixar-vos al canell l'SportIdent. No deixarem sortir els participants que no es fixin l'SportIdent.

Haureu de seguir les indicacions de la organització i situar-vos al quadrant que us indiquin. Anirem omplint els espais a mesura que entreu al parc tancat. Un cop al vostre quadrant eviteu moure-us i gardeu sempre les distàncies amb els equips dels costats.

El mapa no el podreu obrir fins que us ho indiqui l'organització. Tindreu 20 minuts per mirar mapa abans de donar la sortida.



Horaris:

ROGAINE 6H

CATEGORIES	ACCÉS AL PARC TANCAT	MAPA	SORTIDA	ARRIBADA	TANCAMENT META
HV / XO	8:25 a 8:35	8:40 a 9:00	9:00	15:00	15:30
XV	8:40 a 8:50	8:55 a 9:15	9:15	15:15	15:45
JJ / JA / DV	8:55 a 9:05	9:10 a 9:30	9:30	15:30	16:00
SV / HO / DO	9:10 a 9:20	9:25 a 9:45	9:45	15:45	16:15

ROGAINE 3H

CATEGORIES	ACCÉS AL PARC TANCAT	MAPA	SORTIDA	ARRIBADA	TANCAMENT META
ROGAINE 3H	9:25 a 9:35	9:40 a 10:00	10:00	13:00	13:30

5.2 Arribades

Tan bon punt passeu l'arc de meta, us haureu de posar la mascareta i anar cap a la carpa de descàrregues. Si us heu d'esperar, guardeu la distància de seguretat a la cua.

No us quedeu al centre de competició un cop finalitzada al cursa.

6. AVITUALLAMENT

No hi haurà avituallaments d'arribada.

És una zona on hi ha molta humitat, i si fa calor, necessitareu molta aigua.

Dins l'apartat de material obligatori haureu vist que obliguem a portar 2 litres d'aigua de sortida.

Punts aigua al mapa:

Només hi ha dos fonts al mapa de cursa, i no estan centrades. Per aquest motiu posarem un avituallament centrat al mapa amb un punt extra d'aigua de l'organització. **L'horari d'aquest avituallament serà d'11:00 a 15:15.**

Es disposarà de manera que el contacte entre organització i participants, i entre participants sigui el mínim possible.

Demanem que si passeu pel punt d'avituellament sigueu ràpids en carregar els bidons o bosses d'aigua i abandonar la zona.

Disposareu únicament d'una ampolla de **1,5 l per persona**, que un cop manipulada, haureu de buidar completament i deixar vosaltres mateixos a la bossa d'escombraries que trobareu a la zona.

7. PROTOCOL ANTI-COVID

Aquí us podeu descarregar el protol anti-covid, us demanem que us el llegiu atentament per al bon desenvolupament de la cursa:

<http://lanovafita.com/wp-content/uploads/2021/04/Protocol-anti-covid-Rogaine-de-les-Gavarres.pdf>

8. EL MAPA

8.1 Descripció general del mapa

Escala 1:20.000 i equidistància 10 m. Base cartogràfica ICGC. Treball de camp i dibuix per Edgar Aguilera durant els 2020, i 2021 per La Nova Fita. Tots els símbols han estat augmentats un 10% per millorar-ne la lectura.

Les Gavarres és part de la Serralada Litoral i ofereixen paisatges forestals amb alguns cultius. El mapa inclou el 25% est del massís. Malgrat que els cims més alts del mapa tenen només entre 250 m i 350 m d'alçada, el terreny és molt irregular amb poques zones planes. Els boscos característics són d'alzines sureres i pins en general poc penetrables.

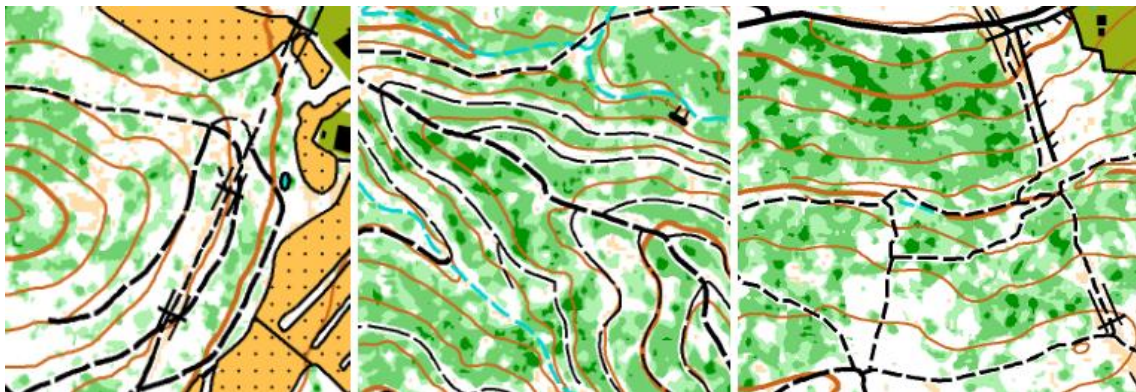
La vegetació del mapa s'ha generat de forma automàtica a partir de dades Lidar i molt puntualment complementada pel treball de camp. La vegetació del mapa és doncs una aproximació. A més a més, existeix una zona al sud est del mapa on el bosc s'està regenerant des d'un gran incendi fa anys i la vegetació en general és més verda del que surt amb les dades Lidar.

L'explotació forestal i de les sureres és una activitat que provoca l'aparició i abandó de pistes sovint paral·leles i molt pròximes. Si són recents i netes, s'han dibuixat com a camins. Si no són netes, ha crescut vegetació, s'ha fet servir el símbol 508, traça lineal.

Aquest símbol 508, a més a més de fer-se servir per les pistes d'explotació forestal, també s'ha fet servir per les pistes de manteniment de torres elèctriques i d'altres camins o corriols quan han quedat en desús. Són traces clares i transitables, però amb terreny irregular i/o certa vegetació que poden alentir la marxa.

El símbol 531, X, s'ha utilitzat per a dòlmens o construccions megalítiques encara que siguin petites. Així com per a monuments i altres elements fets per l'home, per exemple vehicles abandonats.

Les línies elèctriques s'han retallat a trams per facilitar la lectura d'elements i cruïlles.



Atenció: mines! Al voltant de Mont-ras, a la banda Est del mapa, hi ha forats molt perillosos d'antigues mines (pous de ventilació). S'han marcat com a àrea prohibida. Tingueu molta cura.

Hi ha zones amb poca cobertura de telèfon.

8.2 Especificacions del mapa edició 2021

Descripcions de control: el mapa de 6h tindrà impresa les descripcions, el mapa de 3h no les tindrà. Recomenem imprimir-vos les descripcions:

- Descripcions de control 6h:
<http://lanovafita.com/wp-content/uploads/2021/04/Descripcions-de-control-6h-gavarres-scaled.jpg>
- Descripcions de control 3h
<http://lanovafita.com/wp-content/uploads/2021/04/Descripcions-de-control-3h-gavarres.jpg>

Respecteu les propietats privades, els cultius i el bestiar.

La majoria de filats s'han dibuixat. Alguns tenen porta, cal deixar-ho com ho heu trobat, i si accidentalment trenqueu algun filat ens ho feu saber.

Es una zona amb molta activitat de bicicleta de muntanya, aneu amb compte.

9. BONES PRÀCTIQUES

No abandoneu cap mena de deixalles en el terreny.

Es prohibeix la circulació pels llits dels corrents naturals d'aigua, excepte travessar-los perpendicularment per guals o llocs on el pas a peu sigui viable.

En cas d'abandonar, aviseu l'organització.

Us recordem la necessitat de seguir unes bones pràctiques ambientals. Podeu consultar el Codi de bones pràctiques en curses i marxes de muntanya:

http://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf

BOLETÍN

1. ACCESO CENTRO COMPETICIÓN
2. PROGRAMA - HORARIOS
3. MATERIAL OBLIGATORIO
4. CRONOMETRAJE Y SI ALQUILER
5. PROTOCOLO SALIDAS Y LLEGADAS
6. AVITUALLAMIENTO
7. PROTOCOLO ANTI-COVID
8. EL MAPA
9. BUENAS PRÁCTICAS

1. ACCESO CENTRO COMPETICIÓN

El centro de competición está situado en el Pabellón de Mont-ras. Sólo se podrá acceder a la salida de la competición y en el momento de la llegada. Las incidencias se deberán haber resuelto los días previos por correo electrónico. **La fecha límite para resolver incidencias són las 18:00 horas del sábado 24.**

Las zonas de aparcamiento pueden encontrarse en el siguiente enlace:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1PABUVExN8ki0WWZ_79pQpotzwbmmBzdl&usp=sharing

Cuando los dos parkings al oeste de la C-31 estén, una persona de la organización os indicará en la rotonda que se debe ir al parking del este (dirección mar) de la C-31. No aparquéis en las calles del pueblo.

No habrá duchas, pero sí WC.

2. PROGRAMA - HORARIOS

- 08:25 Inicio acceso al parque cerrado (6h)
- 08:45 Inicio entrega de mapas escalonado por categorías (6h)
- 09:00 Inicio salidas escalonadas por categorías (6h)
- 09:25 Inicio acceso al parque cerrado (3h)
- 09:40 Inicio entrega de mapas (3h)
- 10:00 Salida (3h)
- 13:00 Llegada (3h)
- 13:30 Cierre de meta (3h)
- 15:00 Inicio llegadas escalonadas (6h)
- 15:30 Cierre de meta primeros equipos (6h)
- 16:15 Cierre de meta últimos equipos (6h)

3. MATERIAL OBLIGATORIO

3.1 Material obligatorio por participante

- Mochila
- Chaqueta impermeable o cortavientos
- Manta de emergencia
- Mapa entregado por la organización
- Tarjeta SportIdent
- Silbato (en caso de emergencia el corredor tendrá que hacer una serie de silbidos cortas para advertir a los demás participantes)
- **Bidón o bolsa de agua con un mínimo de 2 l**
- Comida y provisiones de emergencia
- Brújula
- **Mascarilla + mascarilla de recambio**

3.2 Material obligatorio por equipo

- Botiquín de socorro
- Móvil con batería cargada
- **Gel hidroalcohólico**

3.3 Material prohibido

- GPS que se puedan cargar mapas
- Altimetro
- Podómetro

3.4 Material recomendado

- Rotulador
- Lupa (el mapa es a escala 1: 20.000)

4. CRONOMETRAJE Y SI ALQUILER

La prueba será cronometrada por medio del sistema sportident. Los modelos de tarjetas autorizadas son: SI 6, 9, 10, 11 y SIAC.

Las bases estarán configuradas por las SIAC.

Los participantes que hayan alquilado tarjeta SportIdent las deberán recoger en el centro de competición, por un acceso reservado sólo para la recogida de la SI.

Los participantes que hayan alquilado tarjeta SportIdent tienen que recogerla en el parque cerrado, después de haber recogido el mapa.

5. PROTOCOLO SALIDAS Y LLEGADAS

5.1 Salidas

Pedimos que accedáis al centro de competición dentro de vuestra franja de hora de acceso al parque cerrado para evitar aglomeraciones en el punto de acceso.

ATENCIÓN: Si un equipo llega tarde al acceso al parque cerrado, tendrá que esperarse para tomar la salida.

ATENCIÓN: Si un equipo llega tarde el acceso al parque cerrado, tendrá que esperar hasta el final para tomar la salida.

Será obligatorio el uso de la mascarilla en el centro de competición. Sólo os la podréis sacar, una vez pasado el arco de salida. Además, deberéis mantener en todo momento la distancia de seguridad que marca la normativa en relación con cualquier otro equipo.

Al entrar en el parque cerrado, se os entregará junto con el mapa un brazalete con el que tendréis que fijaros el SportIdent en la muñeca. No dejaremos salir a los participantes que no se fijen el SportIdent.

Deberéis seguir las indicaciones de la organización y ponerlos en el cuadrante que se os indiquen. Iremos llenando los espacios a medida que entréis en el parque cerrado. Una vez en vuestro cuadrante evitad moveros y guardar siempre las distancias con los equipos de los lados.

El mapa no se podrá abrir hasta que os lo indique la organización. Tendréis 20 minutos para mirar el mapa antes de dar la salida.



Horarios:

ROGAINE 6H

CATEGORÍAS	ACCESO AL PARQUE CERRADO	MAPA	SALIDA	LLEGADA	CIERRE DE META
HV / XO	8:25 a 8:35	8:40 a 9:00	9:00	15:00	15:30
XV	8:40 a 8:50	8:55 a 9:15	9:15	15:15	15:45
JJ / JA / DV	8:55 a 9:05	9:10 a 9:30	9:30	15:30	16:00
SV / HO / DO	9:10 a 9:20	9:25 a 9:45	9:45	15:45	16:15

ROGAINE 3H

CATEGORÍAS	ACCESO AL PARQUE CERRADO	MAPA	SALIDA	LLEGADA	CIERRE DE META
ROGAINE 3H	9:25 a 9:35	9:40 a 10:00	10:00	13:00	13:30

5.2 Llegadas

Después de pasar el arco de meta, deberéis poner os la mascarilla e ir hacia la carpa de descargas. Si os tenéis que esperar, guardar la distancia de seguridad en la cola.

No os quedéis en el centro de competición una vez finalizada la carrera.

6. AVITUALLAMIENTO

No habrá avituallamientos de llegada.

Es una zona donde hay mucha humedad, y si hace calor, necesitaréis mucha agua.

Dentro del apartado de material obligatorio habréis visto que obligamos a llevar 2 litros de agua de salida.

Puntos agua en el mapa:

Sólo hay dos fuentes en el mapa de carrera, y no están centradas. De ahí pondremos un avituallamiento centrado en el mapa con un punto extra de agua de la organización. **El horario de este avituallamiento será de 11:00 a 15:15.**

Se dispondrá de modo que el contacto entre organización y participantes, y entre participantes sea el mínimo posible.

Pedimos que si pasáis por el punto de avituallamiento sed rápidos en cargar los bidones o bolsas de agua y abandonar la zona.

Dispondréis únicamente de una botella de **1,5 l por persona**, que una vez manipulada, deberéis vosotros mismos vaciar completamente y dejar en la bolsa de basura que encontraréis en la zona.

7. PROTOCOLO ANTI-COVID

Aquí os podéis descargar el protol anti-Covid, pedimos que lo leáis atentamente para el buen desarrollo de la carrera:

<http://lanovafita.com/wp-content/uploads/2021/04/Protocol-anti-covid-Rogainde-de-les-Gavarres.pdf>

8. EL MAPA

8.1 Descripción general del mapa

Escala 1:20.000 y equidistancia 10 m. Base cartográfica ICGC. Trabajo de campo y dibujo por Edgar Aguilera (2020 y 2021), y por La Nova Fita. Todos los símbolos han sido aumentados un 10% para mejorar la lectura.

Las Gavarres es parte de la Cordillera Litoral y ofrecen paisajes forestales con algunos cultivos. El mapa incluye el 25% este del macizo. A pesar de que los picos más altos del mapa tienen sólo entre 250 m y 350 m de altura, el terreno es muy irregular con pocas zonas planas. Los bosques característicos son de alcornoques y pinos en general poco penetrables.

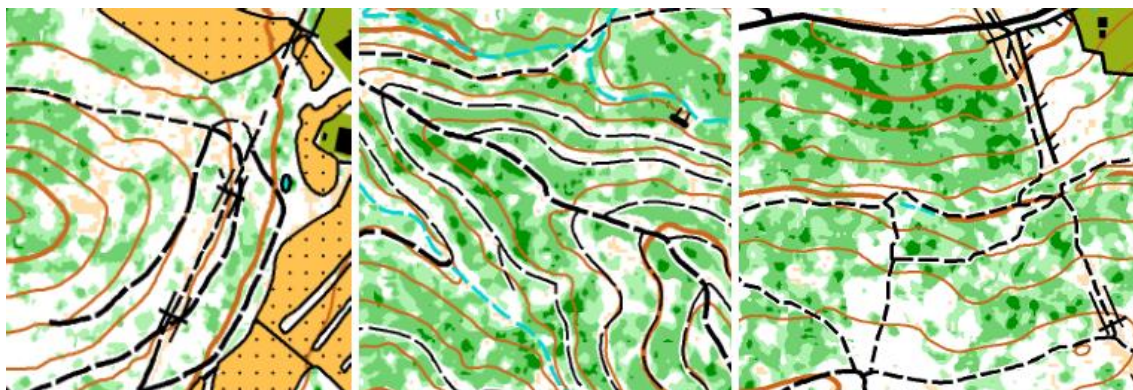
La vegetación del mapa se ha generado de forma automática a partir de datos Lidar y muy puntualmente complementada por el trabajo de campo. La vegetación del mapa es pues una aproximación. Además, existe una zona en el sur este del mapa dónde el bosque se está regenerando desde un gran incendio hace años y la vegetación en general es más verde de lo que se obtiene con los datos Lidar.

La explotación forestal y de los alcornoques es una actividad que provoca la aparición y abandono de pistas, amenudo paralelas y muy próximas. Si son recientes y limpias, se han dibujado como caminos. Si no son limpias, ha crecido vegetación, se ha utilizado el símbolo 508, traza lineal.

Este símbolo 508, además de usarse para representar las pistas de explotación forestal, también se ha usado para las pistas de mantenimiento de torres eléctricas y de otros caminos o senderos cuando han quedado en desuso. Son trazas claras y transitables, pero con terreno irregular y/o cierta vegetación que pueden ralentizar la marcha.

El símbolo 531, X, se ha utilizado para dólmenes o construcciones megalíticas aunque sean pequeñas. Así como para monumentos y otros elementos hechos por el hombre, por ejemplo vehículos abandonados.

Las líneas eléctricas se han recortado en tramos para facilitar la lectura de elementos y cruces.



Atención: minas! Alrededor de Mont-ras, en el lado Este del mapa, hay agujeros muy peligrosos de antiguas minas (pozos de ventilación). Se han marcado como área prohibida. Tenga mucho cuidado.

Hay zonas con poca cobertura de teléfono.

8.2 Especificaciones del mapa edición 2021

Descripciones de control: el mapa de 6h tendrá impresa las descripciones, el mapa de 3h no las tendrá. Recomendamos imprimiros las descripciones:

- **Descripciones de control 6h:**
<http://lanovafita.com/wp-content/uploads/2021/04/Descripcions-de-control-6h-gavarres-scaled.jpg>
- **Descripciones de control 3h**
<http://lanovafita.com/wp-content/uploads/2021/04/Descripcions-de-control-3h-gavarres.jpg>

Puntos agua: sólo hay dos fuentes en el mapa de carrera, y no están centradas, la organización ha añadido un punto central donde cada corredor dispondrá de 1,5 l de agua.

Respetad las propiedades privadas, los cultivos y el ganado.

La mayoría de cercas se han dibujado. Algunos tienen puerta, hay que dejarlas como las habéis encontrado, y si accidentalmente se rompe alguna nos lo hacéis saber.

Es una zona con mucha actividad de bicicleta de montaña, tened cuidado.

9. BUENAS PRÁCTICAS

No abandonar ningún tipo de desechos en el terreno.

25-4-2021 Rogaine de les Gavarres

Se prohíbe la circulación por las cursos de las corrientes naturales de agua, excepto atravesarlos perpendicularmente por vados o lugares donde el paso a pie sea viable.

En caso de abandonar, avisar a la organización.

Se recuerda la necesidad de seguir unas buenas prácticas ambientales. Podéis consultar el Código de buenas prácticas en carreras y marchas de montaña:

http://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf

