



Sant Joan de Mediona, dissabte 20 de Juliol 2019.

Rogaining Popular de 3 hores de temps màxim, amb sortides esglaonades de 8:30 a 9:30 hr.

Aquesta cursa popular, es puntuable per la Lliga de Curses d'Orientació Gran Penedès i forma part del Circuit Català de Rogaines.

<https://lligaorientaciogranpenedes.com/>

<https://circuitrogaines.wordpress.com/>

El recorregut el crearà cada Equip seguint els camins i corriols que vulgui per arribar a les fites, marcades sobre el mapa.

Cursa tipus score, amb mapa mida A4, a escala 1:15.000 i 30 Fites, les quals s'han de fer el major nombre possible en un màxim de 3 hores. Les fites tindran diferents puntuacions, segons el número de les desenes del seu codi.

El marcatge de les Fites serà amb pinça tradicional.

Arribar més tard de les 3 hores, des de l'hora de sortida de cadascú, restarà punts.

les Penalitzacions seran de :

5 punts entre 0:01 i 5:00 minuts de retard

10 punts entre 5:01 i 10:00 minuts de retard

15 punts entre 10:01 i 15:00 minuts de retard

20 punts entre 15:01 i 20:00 minuts de retard

25:punts entre 20:01 i 25:00 minuts de retard

30 punts entre 25:01 i 30:00 minuts de retard

mes de 30:00 minuts desqualificació.

Aparcament i Punt de Trobada.

Al costat del Poliesportiu i piscines de Sant Joan de Mediona. Repartiment de Targes de control i sortides, a la [Zona de Rentadors](#) junt a la riera de Mediona, i al Carrer dels Pins, a prop de l'Església de Sant Joan de Conilles.

Equips i Categories:

Equips de 1 a 5 persones amb les següents Categories:

Masculina

Femenina

Mixta

Familiar amb nens/es (per a famílies amb menors de 14 anys)

Assegurança:

Tot els corredors inscrits a disposaran d'una assegurança d'accidents, aquesta estarà inclosa en el preu de la inscripció. Donat que la cursa no esta adscrita a cap federació no seran acceptades les assegurances federatives. Els menors participants hauran de fer-ho amb una autorització signada pels pares o tutors.

Preu:

12€ per Participant fins el 15 de Juliol. El dia de la cursa amb recàrrec:+3€ si queden mapes. Joves de 14 anys o menys: Gratuït.

Material necessari:

Brúixola.

Aigua (farà calor i no hi haurà avituallaments durant el recorregut, quanta mes millor, mínim 1 litre). Una mica de menjar energètic.

Calçat per anar per terrenys pedregosos. Cames protegides. Crema Solar.

Bolígraf ó fluorescent.

Jaqueta impermeable, manta de supervivència, farmaciola (una per equip).

Mòbil carregat i Xiulet.

Caminant o corrent?

Es pot fer de qualsevol manera. És una prova oberta a tothom. Cada equip es marcarà el ritme, el recorregut i la duresa. Ara bé, no es una cursa pensada per nens petits.

Tota la informació de les Curses d'Orientació, a la web de la [Federació de Curses d'Orientació de Catalunya](http://www.federacioorientacio.cat) i <https://www.cursesorientacio.cat/ca>

Programa:

08:00 - Recollida de Targes de Control.

08:15 - Primera entrega de mapes.

08:30 - Primeres sortides esglaonades.

09:15 - Última entrega de mapes.

09:30 - Última sortida en massa.

11:30 - 12:30 Arribades sense penalització.

13:00 - Tancament de Meta.

Inscripcions:

Fins el 15 de Juliol.

Després no hi haurà opció d'apuntar-se fins el dia de la cursa, amb recàrrec de 3€ i només si queden mapes de sobres.

Formulari a la web: www.thewildboar.org

Avituallament:

Sòlid i líquid a l'arribada. No hi ha avituallaments d'aigua al mapa.

Premis i Lliga Orientació Gran Penedès.

És una cursa popular que no té premis. Els premis es donaran al final de la Lliga Gran Penedès 2019, segons els punts obtinguts i el [reglament](#) de la mateixa.

Altres:

Per a dubtes i preguntes, escriu-nos un correu a: felipgili@gmail.com

