



BOLETÍN 4

INDICE

1. PRESENTACIÓN
2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN
3. PARTICIPACIÓN
4. INSCRIPCIÓN
5. REGLAMENTACIÓN
- 6. MATERIAL OBLIGATORIO**
7. PINCHO Y ENTREGA DE PREMIOS
8. ORGANIZACIÓN

R
O
G
A



I
N
O
C
E
N
T
E
S

2
0
1
8



1. PRESENTACIÓN

El Rogaine es una especialidad de orientación basada en la estrategia de elección de controles a visitar y en la navegación de larga distancia, con un tiempo límite, donde los participantes compiten individualmente o en grupo. El recorrido es libre y el objetivo de cada participante es conseguir el máximo de puntuación en el tiempo definido.

Con la denominación “**Rogaine Inocentes 2018**” el Club de Montaña Ferrol organiza una prueba de **orientación nocturna** a disputar en el ayuntamiento de **San Sadurniño**.

Nuestro objetivo, como organizadores, deportistas y amantes de la naturaleza, es ofrecer una prueba que permita disfrutar del deporte de la orientación en un entorno natural, con el plus de aventura que le aporta su desarrollo durante la noche.

2. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETICIÓN

La prueba será de carácter nocturno y se celebrará el sábado 29 de Diciembre de 2018, en horario de 18:30 a 21:30 horas. Discurrirá por los montes de San Sadurniño y Ferreira.

La recepción de participantes, así como la salida y meta, será en la plaza frente al Cuartel de la Guardia Civil de San Sadurniño, antes Casa do Concello (coordenadas 43.532714, -8.072701).

Se podrá escoger entre tres recorridos distintos, en función del nivel del participante:

- **Recorrido largo:** Formato Rogaine. Será prácticamente imposible coger todas las balizas en el tiempo establecido. Indicado para personas ya iniciadas en el deporte de orientación. Se alternan zonas urbanas y de monte. **Sería necesario recorrer un total de 29km con 790m de desnivel acumulado para visitar las 47 balizas que se encontrarán dispersas por la zona de competición.**
- **Recorrido corto:** Recorrido asequible a niños y mayores con poca experiencia en el deporte de orientación. Se podrán coger todas las balizas en el tiempo establecido. Se alternan zonas urbanas y de monte. **A este recorrido corresponden un total de 21 balizas, para las que será necesario recorrer 14,5km y se acumularán 310m de desnivel.**
- **Recorrido familiar:** Recorrido por el casco urbano de San Sadurniño, ideal para hacer con niños pequeños. **Después de 6km con 80m de desnivel se habrán visitado las 13 balizas de este recorrido.**



ROGAINE INOCENTES 2018

CLUB DE MONTAÑA FERROL



Para todas las categorías se fijará un tiempo límite de 3 horas.

El valor de todas las balizas será de 1 punto, excepto una de ellas, desconocida para todos los participantes, que no dispondrá de pinza y no otorgará puntos. ¡¡Esta será la BALIZA INOCENTE!! ;-)

Los participantes competirán individualmente, aunque se admite la progresión en grupo. Independientemente de cómo se haya progresado en carrera, la clasificación será siempre individual.

Se trata de una competición independiente y no será puntuable para ninguna liga FEGADO.

El mapa se está desarrollando específicamente para esta prueba y sigue la filosofía de los mapas para orientación a pie, aunque sin presentar su nivel de detalle en cuanto a vegetación, rocas, etc. Es más equiparable a un mapa de orientación en BTT, aunque sin representar la ciclabilidad de los caminos.

Estará terminantemente prohibido realizar o asistir a la navegación mediante el uso de cualquier dispositivo de GPS. Sí se autoriza la grabación de tracks, siempre y cuando el dispositivo se lleve permanentemente en la mochila o bolsillo.

3. PARTICIPACIÓN

Para participar será obligatorio estar en posesión de la licencia de raid de la FEDO (Federación Española De Orientación) o licencia de un día, que tramitará la Organización.

Está prohibida la participación de menores sin ir acompañados por un adulto. Para la participación de un menor será necesario entregar formulario de autorización firmado por padre, madre o tutor y el adulto acompañante.

Será necesario poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar este tipo de pruebas y no encontrarse sujeto a sanción disciplinaria que así lo impida.

4. INSCRIPCIÓN

La fecha límite de inscripción es el 26 de Diciembre, hasta las 23:59.

La cuota de inscripción por participante a partir de 18 años será de 7€ y para menores de esa edad será de 3€. Los participantes que no dispongan de licencia



ROGAINE INOCENTES 2018

CLUB DE MONTAÑA FERROL



anual de raid deberán abonar 2€ más para la obtención de la licencia para el día de la prueba.

Los socios del Club de Montaña Ferrol tendrán la inscripción gratis, debiendo pagar únicamente el importe de la licencia, si corresponde.

Descargar el formulario de inscripción de la página web de [FEGADO](#) y cumplimentar según las instrucciones. El número de cuenta para hacer el ingreso se indica en el propio formulario.

Enviar por correo electrónico el formulario de inscripción debidamente cumplimentado y el justificante de pago a raidscmf@gmail.com.

También será posible inscribirse en la [sede del Club de Montaña Ferrol](#) (C/ Coruña 102, 1º dcha. 15401 Ferrol) los lunes, miércoles y viernes, de 19.30 a 21:30 horas.

La inscripción (al igual que la participación) será individual, por lo que será necesario enviar un formulario de inscripción por participante, incluidos niños, aunque se admite el pago conjunto de grupos, en cuyo caso se especificará en el correo los participantes por los que se realiza el pago.

5. REGLAMENTACIÓN

Aunque la prueba está diseñada según un criterio propio, se ha utilizado como reglamentación de referencia la Normativa de la Liga Española y el Campeonato de España de Ultrascor-Rogaine.

6. MATERIAL OBLIGATORIO

Material obligatorio de todos los participantes:

- Chaleco reflectante
- Luz frontal con batería de respaldo
- Teléfono móvil (los números de la organización impresos en el mapa)
- Chubasquero o cortavientos (puede anularse la obligatoriedad de portar el chubasquero o cortavientos en caso de buen tiempo).

Recomendable:

- Brújula (1 por persona o grupo)
- Mochila con algo de agua y comida.
- Camiseta larga y mallas largas, o maguitos (cubrir todo el cuerpo)
- Por la noche refresca, cualquier percance puede hacer pasar un mal rato por el frío. Se recomienda llevar ropa de abrigo polar o Softshell.
- Botiquín de emergencia y silbato.



ROGAINE INOCENTES 2018

CLUB DE MONTAÑA FERROL



7. PINCHO Y ENTREGA DE PREMIOS

El Club de Montaña Ferrol invita a todos los participantes a un pincho tras la finalización de la prueba, durante el que se realizará la entrega de premios.

Se pondrá a disposición de los participantes servicio de duchas en el Pabellón Municipal, a escasos metros de la meta (coordenadas 43.534686, -8.072551).

Habrà sopa caliente en la llegada a meta y posteriormente, durante la entrega de premios, os invitamos a compartir unas pizzas con el resto de participantes. En aras de una gestión eficiente y responsable de los plàsticos desechables os animamos a que cada uno traiga su propia taza para la sopa.

Se entregarán los siguientes premios:

- Recorrido largo: Trofeo para 1º, 2º y 3º clasificado masculino y 1ª, 2ª y 3ª clasificada femenina.
- Recorrido corto: Medalla para 1º, 2º y 3º clasificado masculino y 1ª, 2ª y 3ª clasificada femenina.
- Recorrido familiar: Diploma para 1º, 2º y 3º clasificado masculino y 1ª, 2ª y 3ª clasificada femenina.

8. ORGANIZACIÓN

El “Rogaine Inocentes 2018” está organizado por el CLUB DE MONTAÑA FERROL, contando con la inestimable colaboración del CONCELLO DE SAN SADURNIÑO.

Director de Carrera: Óscar Fernández Otero

Para ponerse en contacto con la organización, enviar email a raidscmf@gmail.com.

