

ROGAINE SERRA DEL CATLLARÀS



Cartell Rogaine de Catllaràs

INDEX

Cliqueu a la línia per anar directament al apartat.

- MATERIAL OBLIGATORI PER LA ROGAINE
- MATERIAL OBLIGATORI PER LA CURSA POPULAR
- RECORDEU PORTAR PLATS I COBERTS PEL DINAR
- COM ARRIBAR
- PROGRAMA ROGAINE (6h)
- PROGRAMA CURSA POPULAR (3h)
- SIMBOLOGIA (Es donarà a la sortida separada del mapa)
- CONSELLS DE SEGURETAT
- PREVISIÓ METEOROLÒGICA

09/05/2015

Santuari de Falgars, La Pobla de Lillet ,
Barcelona

MATERIAL OBLIGATORI PER LA ROGAINE

MATERIAL

Material Obligatori

Per participant:

- SPORTdent lligat al canell amb el precinte facilitat per l'organització,
- rellotge
- xiulet
- brúixola
- aigua
- barretes energètiques o similar
- Jaqueta Impermeable
- Manta d'emergència
- Mapa lliurat per la organització

Per equip:

- Farmaciola
- Telèfon mòbil amb el número de la organització memoritzat **672450126**

Material Prohibit

- GPS, Altímetre, Podòmetre.

[Anar al Index](#)

MATERIAL OBLIGATORI PER LA CURSA POPULAR

Material Obligatori

Per participant:

- SPORTdent lligat al canell amb el precinte facilitat per l'organització
- rellotge
- xiulet
- brúixola
- aigua
- barretes energètiques o similar
- mapa lliurat per la organització
- Recordeu que estem en zona d'alta muntanya entre 1.400 i 2.300 metres, pel que es recomanat ser prudents i preveure roba de pluja i d'abric així com consultar la previsió meteorològica.

Per equip:

- Telèfon mòbil amb el número de la organització memoritzat **672450126**

Material Prohibit

GPS, Altimetre, Podòmetre

[Anar al Index](#)

RECORDEU PORTAR PER DINAR

Cal portar plat, got i coberts!!!

[Anar al Index](#)

COM ARRIBAR

Clicar a l'imatge per anar a google maps



Santuari de Falgars, La Pobla de Lillet ,
Barcelona

[Anar al Index](#)

PROGRAMA ROGAINE

DISSABTE 9 DE MAIG DE 2015

PROGRAMA

07:30 Recollida de dorsals

08:00 Revisió de material i SPORTident, entrada al parc tancat

08:35 Briefing

08:40 Distribució de mapes

09:00 Sortida de la cursa de 6 hores

15:00 Arribada de la cursa de 6 hores

15:30 Tancament Arribada

16:00 Dinar (cal portar plat, got i cobert)

17:00 Entrega de premis

[Anar al Index](#)

PROGRAMA CURSA POPULAR

DISSABTE 9 DE MAIG DE 2015

PROGRAMA

09:30 Nocions bàsiques d'Orientació

10:00 Recollida de dorsals

10:50 Revisió de material i SPORTident

11:35 Briefing

11:40 Distribució de mapes

12:00 Sortida de la cursa de 3 hores

15:00 Arribada de la cursa de 3 hores

15:30 Tancament Arribada

16:00 Dinar (cal portar plat, got i cobert)

17:00 Entrega de premis

[Anar al Index](#)

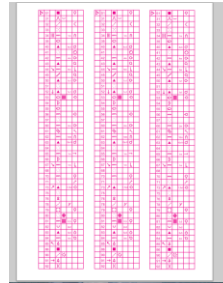
SIMBOLOGIA

31	■		♀
31	∩	—	
32	∠		<
33	∩		
34	m	1m	↑
35	○		
40	▲	4x3	♂
41	∩		○
42	m	4m	○
43	▲		♀
44	∩ m	5m	∟
45	∠		♀
50	▲	1x1	○
51	∩		
52	↓	1x1	♂
53	○	■	○
54	∩		
55	○		
56	m		○
57	∩		
60	m	2m	○
61	∩		∠
62	m	10m	↑
63	▲	10x1	♂
64	∩		
65	m	1m	—
66	∩		
67	∩ m	1m	∟
68	∩		
70	m		♀
71	∩		∠
73	∠	1,5x2	○
75	∩		
76	∩		
78	∠		∠
79	∩		♀
80	∩		
81	m	0,5	♀
82	∩	2x2	
83	▲	5x5	○
84	m	4m	∟
85	∠		
86	■		
90	∠		
91	→	↑	
92	∩		

(No la trobareu impresa al mapa, es donarà a la sortida per separat)

Document per imprimir

Clicar a l'imatge



[Anar al Index](#)

SEGURETAT

SEGURETAT

No hi ha animals perillosos però si algun senglar, isard o cérvol. En algunes zones el sotabosc té moltes branques trencades i arbres caiguts. Hi ha zones amb força pendent que cal evitar. Hi haurà una ambulància per emergències mentre duri la prova que estarà situada al Centre de Competició. Tots els participants són responsables de la seva pròpia seguretat.

TELÈFON EMERGÈNCIES

672450126

PREVISIÓ METEOROLÒGICA

Recordeu que estem en zona d'alta muntanya entre 1.400 i 2.300 metres, pel que es recomanat ser prudents i preveure roba de pluja i d'abric així com consultar la previsió meteorològica.

- [Meteocat](#)
- [Aemet](#)



[Anar al Index](#)