



Uribe Kosta Rogaine Getxo



## UK ROGAINE – GETXO 2015

### BOLETÍN 1

NonStop Aventura despide el año 2015 con un Rogaine popular y Marcha de Orientación familiar el 29 de noviembre. El evento tendrá como centro de competición el Polideportivo de Fadura, complejo deportivo con multitud de instalaciones, lo que nos permitirá disponer de todos los servicios necesarios.

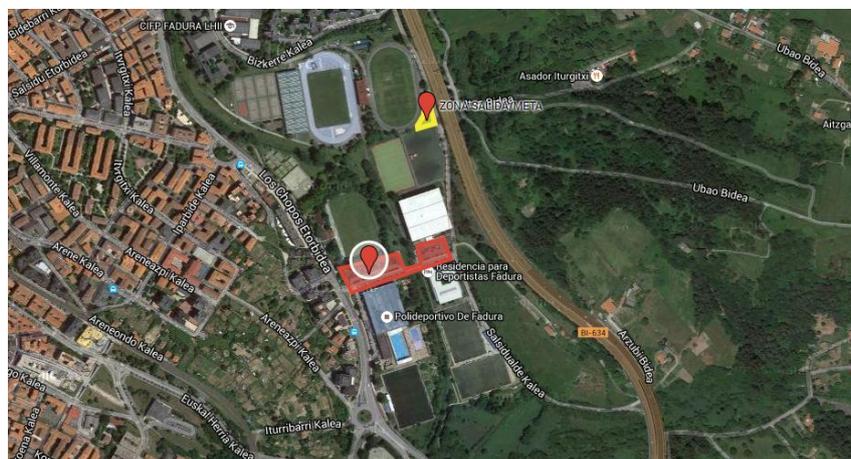
La prueba transcurrirá por las zonas más rurales y boscosas de las localidades de Getxo y Berango, en las que además de practicar deporte, podréis descubrir algunos rincones de gran interés, como el humedal de Bolue, algunos vestigios del cinturón de hierro construido en tiempos de la guerra civil, o los dólmenes y túmulos prehistóricos de Muñarrikolanda.

Si bien no será una prueba de gran nivel técnico, su carácter de rogaine lo hace muy interesante para aquellos que ya practican este deporte de forma habitual, ya que la planificación y la forma de llegar a cada punto tendrán gran protagonismo. Así mismo, para los no iniciados, será una excelente oportunidad de adentrarse en el mundo de la orientación, sin miedo a perderse o a no ser capaz de terminar la carrera. Para los más txikis también, será toda una aventura.

### Lugar

Polideportivo de Fadura.

Se puede llegar fácilmente en coche, entrando en Getxo por la avenida de los Chopos, y también en metro, llegando a las estaciones de Aioa o Algorta.





## Uribe Kosta Rogaine Getxo



### **Parking**

El polideportivo de Fadura cuenta con un amplio parking en sus inmediaciones.

### **Zona de Salida/Meta**

El centro de competición estará situado en el interior de las instalaciones de Fadura, junto al campo de rugby.

En esa zona se instalarán unas carpas para la recepción y registro de los participantes. También se facilitará un servicio de guardamochilas para quienes lo necesiten.

Habrà duchas al finalizar la prueba.

### **Suelo duro**

El suelo duro es el espacio que la organización proporciona a aquellos corredores que vienen de lejos y necesitan un lugar donde poder dormir la noche previa a la carrera. Los interesados en usar el suelo duro deberán ponerse en contacto con la organización - [nonstopaventura@gmail.com](mailto:nonstopaventura@gmail.com)

### **Programa**

8:00 a 9:10 Recepción de participantes Rogaine

9:20 Explicación técnica

9:30 Entrega de mapas y Salida en masa

10:00 a 11:00 Recepción de participantes Marcha familiar

10:00 a 11:00 Salidas Marcha familiar

13:30 Hora límite sin penalización Rogaine

14:00 Cierre de meta Rogaine y Marcha

14:10 Entrega de premios



## Uribe Kosta Rogaine Getxo



### **Terreno**

Nos encontraremos con un terreno mixto, que variará entre zonas rurales, con estradas y pistas pequeñas que unen caseríos de la zona y otras más de monte, donde predominan los bosques de repoblación de eucalipto pero donde también veremos pinares, robledales o castañares.

Hay una gran red de caminos y sendas, bien marcadas y transitables en general. Los bosques están, en su mayoría, bastante cerrados, por lo que la mayor parte de la carrera se hará por senderos.

### **Cartografía**

Para esta prueba se utilizará un ortofotomapa. Es decir, con una foto aérea de la zona como base, se han representado, las curvas de nivel, arroyos, edificaciones, carreteras, pistas, caminos, sendas y algún otro elemento de interés.

Se ha realizado un amplio trabajo de campo, con el objetivo de reflejar todos los caminos de la zona de carrera. Algunos caminos, muy cerrados y en desuso no se han representado en el mapa. Será fácil descubrir cuáles son.

El área total de competición es aproximadamente de 10km<sup>2</sup>.

### **Avituallamientos**

No habrá avituallamientos durante el transcurso de la carrera. En el mapa estarán marcadas las principales fuentes donde poder reponer agua. Hay fuentes repartidas por todo el mapa.

Al finalizar la prueba, habrá avituallamiento líquido y sólido en la zona de meta.

### **Bolsa del corredor**

Todos los participantes del Rogaine y cada equipo de la marcha familiar, recibirán una bolsa del corredor con algunos detalles y obsequios al finalizar la prueba.



## **Inscripciones**

Hasta el martes 24 de noviembre (siempre que queden plazas) rellenando el formulario y realizando el pago a través de nuestra tienda.

No será posible inscribirse el día de la prueba.

-Adulto: 10€ por persona

-Menores de 18 años: 7€ por persona

-Alquiler de tarjeta electrónica (obligatorio si no se dispone de una): 3€ por persona

-12€ por familia (1 mapa y una tarjeta electrónica)

La inscripción incluye seguro deportivo de día para cada uno de los participantes.

## **INFORMACIÓN ESPECÍFICA CATEGORÍA ROGAINE**

### ***La carrera***

El objetivo del Rogaine es conseguir el mayor número de puntos en el menor tiempo posible. Estos puntos se consiguen localizando los puntos de control marcados en el mapa que se entrega al comienzo de la prueba. Habrá cerca de 50 controles, que tendrán una puntuación, que oscilan entre los 3 y los 9 puntos, según su dificultad física y técnica para llegar a ellos.

La puntuación de cada uno de ellos la detallará el primer dígito del código de la baliza (por ejemplo, la baliza 43 tendrá una puntuación de 4; la baliza 64 una puntuación de 6).

No será obligatorio pasar por todos los controles, de hecho, lo más probable es que nadie lo consiga. Por ello, hacer una buena planificación previa de la ruta que se quiere realizar será fundamental. Tampoco será obligatorio estar en carrera las 4 horas, se puede terminar la carrera en cualquier momento dentro de ese tiempo.

Se recomienda dedicar unos minutos a hacer dicha planificación, marcando con un rotulador la ruta prevista. Una vez avance la carrera, será importante valorar si se está cumpliendo la previsión, teniendo en cuenta el ritmo que se lleva y el tiempo que queda.



Es mejor conseguir visitar menos controles y llegar dentro de las 4 horas de carrera que arriesgar a conseguir más puntos y llegar tarde a meta. ¿Por qué?

Porque el llegar tarde a meta tendrá castigo: Por cada minuto de retraso, se perderán 3 puntos.

De 4:00:01 a 4:01:00-----3 puntos de penalización

De 4:01:01 a 4:02:00-----6 puntos de penalización

De 4:02:01 a 4:03:00-----9 puntos de penalización

...

### ***¿Cómo se valida el paso por cada punto de control?***

El cronometraje de la carrera se hará con el sistema Sportident. Para ello, cada corredor llevará consigo un chip atado a la muñeca con un precinto irrompible (que entregará la organización junto con el dorsal).

Quien no tenga tarjeta SI, la podrá alquilar en el momento de inscribirse, a un precio de 3 euros (y dejar un carnet de identidad al recogerla el día de la prueba).

Al paso de cada control, se deberá introducir el chip en el dispositivo que se encontrará atado a la baliza. Con ello, se certificará y quedará registrado el paso por el mismo. Una vez en meta, se procederá a la descarga de los datos del chip y cada equipo recibirá una hoja con la información de los puntos visitados, sus tiempos y la puntuación obtenida.

Para los que disponen de su propia tarjeta Sportident, se comunica que sólo se podrá asegurar el marcaje de las balizas de la carrera usando pinzas Si-6, Si-9, Si-10 y Si-11. Los modelos Si-5 ó Si-8 no disponen de suficiente memoria para recoger los datos de un gran número de controles.

Ejemplo de un paso de control



Ejemplo validación paso control





### **Categorías**

Pareja Mixta

Pareja Femenina

Pareja Masculina

Individual (sin distinción de sexo)

### **Premios**

Para los 3 primeros clasificados de cada categoría.

### **Sorteos y regalos:**

Habrà un sorteo de inscripciones a carreras, sesiones de fisioterapia y sorpresas varias, entre todos los participantes.

### **Material Obligatorio**

1 Mochila o camelback por equipo

1 Bidón o camelback con agua (min. 500ml) por equipo

1 Brújula por equipo

1 Chaqueta cortavientos por corredor

1 Teléfono móvil apagado

Se recomiendan también:

-Zapatos con suela con dibujo

-Pantalones largos

-Rotulador permanente para realizar la planificación.

### **Material prohibido:**

GPS



## INFORMACIÓN ESPECÍFICA MARCHA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

### ***La Marcha***

La marcha de orientación está pensada para que padres y niños disfruten juntos de una agradable mañana, caminando por el monte e intentado a la vez completar el desafío de realizar un recorrido de orientación.

El recorrido principal tendrá una distancia de unos 7kms. A mitad del mismo, se podrá recortar en 2km, quedando en uno más corto de 5. Serán los propios participantes los que decidirán cuál de los dos hacer, sin necesidad de comentarlo previamente.

Será un recorrido de un nivel técnico relativamente fácil, yendo siempre por caminos, sendas o estradas. La idea es que los niños puedan también sentirse participes de la prueba, intenten interpretar el mapa y tomen sus decisiones.

### ***¿Cómo se valida el paso por cada punto de control?***

El cronometraje de la marcha se hará con el sistema Sportident. Cada equipo llevará un chip que habrá que recoger en la zona de salida dejando un DNI por equipo como fianza.

En cada punto de control, se deberá introducir el chip en el dispositivo que se encontrará atado a la baliza. Con ello, se certificará y quedará registrado el paso por el mismo. Una vez en meta, se procederá a la descarga de los datos del chip y cada equipo recibirá una hoja con la información de los puntos visitados y sus tiempos.

Ejemplo de un paso de control



Ejemplo validación paso control





## **Aventura para los más pequeños**

Al mismo tiempo en el que se marcará el paso por los controles mediante el chip, y con el fin de hacer el reto más atractivo, los más pequeños tendrán que ir explorando y resolviendo el enigma que se les planteará al inicio:

*El Explorador Jefe ha visto varias huellas de animales por la zona de la carrera pero no ha sido capaz de reconocer a qué animales pertenecen. ¿Seréis capaces vosotros?*

Cada niño llevará consigo una tarjeta y varias pegatinas de animales. En cada uno de los controles, se encontrarán con una huella de animal, tendrán que asociar la huella que están viendo a uno de los animales que llevan consigo y pegarlo en la casilla correspondiente al número de control de la tarjeta que se les habrá entregado en la salida.

### **Sorteos y regalos:**

Habrá un sorteo de sorpresas varias entre todos los participantes, desde invitaciones dobles para parque multiaventura hasta actividades al aire libre en familia.

### **Material Obligatorio**

1 Mochila o camelback por equipo

1 Bidón o camelback con agua (min. 500ml) por equipo

1 Brújula por equipo, si no se dispone de una se puede descargar una aplicación en el móvil

1 Chaqueta cortavientos por corredor

1 Teléfono móvil

Se recomiendan también:

-Zapatos con suela con dibujo

-Pantalones largos



Uribe Kosta Rogaine Getxo



**NonStop Aventura S.L**

**Pq. Abra Industrial, vial E, P1.2.2 (1º Planta)**

**48500 Abanto y Ciérvana (Bizkaia)**

**Tel: 94 636 95 24**

**[www.nonstopaventura.com](http://www.nonstopaventura.com)**