

# REGLAMENT COAM 2026

## COAM 2026 — Reglament oficial

**Dates:** 27–28 de juny de 2026

**Zona:** Entorn de Port del Comte i Tuixent–La Vansa (Pirineus catalans)

**Organitza:** Rubén Martínez Carrera

**Contacte:** ruben@lacoam.com · +34 660 529 578

**Web:** [lacoam.com](http://lacoam.com)

## 1. Què és la COAM

La COAM (Cursa d'Orientació i Autosuficiència de Muntanya) és una carrera per equips de 2 persones en la qual es combinen orientació clàssica (mapa i brúixola), estratègia de ruta i autosuficiència durant 2 dies en muntanya.

No existeix un recorregut marcat únic: cada equip decideix el seu traçat entre checkpoints obligatoris, gestionant l'esforç, el temps i la navegació.

## 2. Format general

- Durada total de l'esdeveniment: fins a 34 hores (finestra operativa de l'esdeveniment).
- 2 etapes (dissabte i diumenge), amb pernocta en campament remot.
- Equips de 2 persones (masculí, femení o mixt).
- El resultat final es basa en la suma de temps de totes dues etapes (excepte modificacions de seguretat per part de l'organització).

## 3. Horaris de sortida i talls

### Etapa 1 (dissabte 27/06/2026)

- Sortida escalonada per tandes.
- Primer equip: 08.00.
- Hora límit d'arribada al campament (cort): 19.00 (excepte indicació expressa en brífing final).

### Etapa 2 (diumenge 28/06/2026)

- Sortida escalonada per ordre classificatori de l'etapa 1.
- Primer equip (equip 1r en etapa 1): 05.00.
- Tancament de meta / hora límit final: 14.00 (excepte indicació expressa en brífing final).

- L'organització podrà ajustar horaris per meteorologia, seguretat o requeriments d'autoritats.

#### **4. Distàncies mínimes i desnivell**

Les distàncies i desnivells exactes depenen de l'estratègia, però com a referència mínima:

- Etapa 1: 20 km mínims.
- Etapa 2: 14 km mínims.

#### **5. “Seré capaç?” (orientació de temps)**

La COAM no es comporta com una carrera convencional: hi ha lectura de mapa, decisions, marrades i gestió del terreny.

Regla orientativa: al mateix temps que faries en una carrera “normal” amb aquestes dades, afegeix-li aproximadament +2 hores.

*(És una referència: la muntanya mana, i la navegació també.)*

#### **6. Checkpoints, mapes i sistema de control**

- Els checkpoints (CPs) són obligatoris i formen part del joc.
- CP0:
  - La sortida inclou un tram neutralitzat (sense temps de carrera) fins al CP0.
  - En validar CP0 s'activa el temps oficial i es lliura/activa el material de navegació (app + mapa en paper, segons brífig).
- Checkpoints virtuals (sense balises físiques):
  - No es col·loquen balises ni cintes en el terreny.
  - Els CPs es validen amb l'app oficial en entrar en el radi de validació indicat.
- L'equip ha de validar tots els CPs obligatoris per a considerar completada l'etapa.

#### **7. Material i autosuficiència**

La COAM és en règim d'autosuficiència:

- Cada participant porta el seu material i menjar, i gestiona abric, hidratació i seguretat.

- La llista de material obligatori es publicarà/confirmarà en el reglament tècnic i brífling final (pot incloure frontal, manta tèrmica, farmaciola, xiulet, mòbil, bateria, paravents, etc.).

## **8. Normes de navegació (prohibicions)**

Per a mantenir l'esperit d'orientació:

- Prohibit GPS o altres ajudes electròniques per a navegar o traçar rutes.
- El mòbil es considera només de seguretat (comunicació/emergència), no de navegació.
- Qualsevol ús de navegació assistida pot implicar sanció o desqualificació.

## **9. Campament remot (pernocta)**

- La pernocta es realitza en una àrea remota habilitada per l'organització.
- Cada equip ha de portar el seu material d'acampada/bivac.
- S'hauran de respectar les zones delimitades i les normes ambientals.

## **10. Què passa si no arribes a temps al campament i quedes eliminat?**

Si un equip no arriba abans del tall:

- L'equip queda fora de competició (eliminat).
- Si arriba al campament pels seus propis mitjans i en condicions de seguretat, podrà pernoctar en el campament.
- L'endemà l'organització ho traslladarà a la zona de sortida/meta (o punt logístic definit) per a tancar l'activitat amb seguretat.
- En qualsevol cas, l'equip ha d'avisar a l'organització si preveu retard o incidència.

## **11. Seguretat i emergències**

- L'organització comptarà amb pla de seguretat, coordinació i canals d'emergència.
- Si un equip es retarda o sofreix un incident ha de contactar com més aviat millor amb el telèfon d'emergència de l'organització (es lliurarà en brífling/dorsal).
- Si un equip no apareix en temps esperables i no hi ha contacte, l'organització podrà activar protocols de cerca i, si escau, 112.

## **12. Classificacions i premis**

Hi haurà 4 classificacions:

1. General
2. Masculina
3. Femenina
4. Mixta

Trofeus als 3 primers equips de cada categoria. Sense premis econòmics.

## **13. RESIDU ZERO (gestió de residus) — obligatori**

La COAM és una prova d'impacte mínim. El compromís és RESIDU ZERO:

- Tot residu que generis (embolcalls, gels, paper, cinta, burilles, restes orgàniques, etc.) torna amb tu.
- Cada equip haurà de portar bossa(s) de residus en motxilla i utilitzar-la durant tota l'etapa.
- Està prohibit abandonar residus en ruta, en el campament o en zones de pas (inclou “deixar-ho al costat del camí” o “enterrar-lo”).

### **Control i verificació**

- L'organització podrà realitzar controls aleatoris (en meta, en campament o en punts logístics).
- En cas de detectar residus abandonats o conducta negligent, s'aplicaran sancions.

### **Mesures sancionadores (ambientals)**

- Infracció lleu (p. ex. descuit sense abandó, incompliment menor): penalització de +30 min.
- Infracció greu (abandó de residus, reincidència, conducta deliberada): desqualificació.
- L'organització es reserva la possibilitat de comunicar incidències a l'autoritat competent si escau.

#### **14. Modificacions i suspensió**

L'organització podrà:

- Modificar horaris, zones, format o condicions per seguretat, meteorologia o requeriments administratius.
- Suspendre o neutralitzar la prova si la seguretat no està garantida.

#### **15. Acceptació**

La inscripció implica l'acceptació íntegra d'aquest reglament i de qualsevol annex tècnic comunicat per l'organització (brífig, notes de seguretat, material obligatori, etc.).