

REGLAMENTO COAM 2026

COAM 2026 — Reglamento oficial

Fechas: 27–28 de junio de 2026

Zona: Entorno de Port del Comte y Tuixent–La Vansa (Pirineos catalanes)

Organiza: Rubén Martínez Carrera

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

Web: lacoam.com

1. Qué es la COAM

La COAM (Carrera de Orientación y Autosuficiencia de Montaña) es una carrera por equipos de **2 personas** en la que se combinan **orientación clásica (mapa y brújula), estrategia de ruta y autosuficiencia** durante 2 días en montaña.

No existe un recorrido marcado único: cada equipo decide su trazado entre checkpoints obligatorios, gestionando el esfuerzo, el tiempo y la navegación.

2. Formato general

- **Duración total del evento:** hasta **34 horas** (ventana operativa del evento).
- **2 etapas** (sábado y domingo), con **pernocta en campamento remoto**.
- **Equipos de 2 personas** (masculino, femenino o mixto).
- El resultado final se basa en la **suma de tiempos de ambas etapas** (salvo modificaciones de seguridad por parte de la organización).

3. Horarios de salida y cortes

Etapa 1 (sábado 27/06/2026)

- **Salida escalonada por tandas.**
- **Primer equipo: 08:00.**
- **Hora límite de llegada al campamento (corte): 19:00** (salvo indicación expresa en briefing final).

Etapa 2 (domingo 28/06/2026)

- Salida escalonada **por orden clasificatorio** de la etapa 1.

- **Primer equipo (equipo 1º en etapa 1): 05:00.**
- **Cierre de meta / hora límite final: 14:00** (salvo indicación expresa en briefing final).

La organización podrá ajustar horarios por meteorología, seguridad o requerimientos de autoridades.

4. Distancias mínimas y desnivel

Las distancias y desniveles exactos dependen de la estrategia, pero como referencia mínima:

- **Etapa 1: 20 km mínimos.**
- **Etapa 2: 14 km mínimos.**

5. “¿Seré capaz?” (orientación de tiempos)

La COAM no se comporta como una carrera convencional: hay lectura de mapa, decisiones, rodeos y gestión del terreno.

Regla orientativa: al tiempo que harías en una carrera “normal” con estos datos, **añádele aproximadamente +2 horas.**

(Es una referencia: la montaña manda, y la navegación también.)

6. Checkpoints, mapas y sistema de control

- Los checkpoints (CPs) son **obligatorios** y forman parte del juego.
- **CP0:**
 - La salida incluye un **tramo neutralizado** (sin tiempo de carrera) hasta el CP0.
 - Al **validar CP0** se activa el tiempo oficial y se entrega/activa el material de navegación (app + mapa en papel, según briefing).
- **Checkpoints virtuales (sin balizas físicas):**
 - No se colocan balizas ni cintas en el terreno.
 - Los CPs se validan con la **app oficial** al entrar en el radio de validación indicado.

- El equipo debe validar **todos los CPs obligatorios** para considerar completada la etapa.

7. Material y autosuficiencia

La COAM es en régimen de **autosuficiencia**:

- Cada participante porta su material y comida, y gestiona abrigo, hidratación y seguridad.
- La lista de **material obligatorio** se publicará/confirmará en el reglamento técnico y briefing final (puede incluir frontal, manta térmica, botiquín, silbato, móvil, batería, cortavientos, etc.).

8. Normas de navegación (prohibiciones)

Para mantener el espíritu de orientación:

- **Prohibido GPS** u otras ayudas electrónicas para navegar o trazar rutas.
- El móvil se considera **solo de seguridad** (comunicación/emergencia), no de navegación.
- Cualquier uso de navegación asistida puede implicar **sanción o descalificación**.

9. Campamento remoto (pernocta)

- La pernocta se realiza en un **área remota habilitada** por la organización.
- Cada equipo debe llevar su **material de acampada/vivac**.
- Se deberán respetar las zonas delimitadas y las normas ambientales.

10. ¿Qué pasa si no llegas a tiempo al campamento y quedas eliminado?

Si un equipo **no llega antes del corte**:

- El equipo queda **fuera de competición** (eliminado).
- Si llega al campamento **por sus propios medios y en condiciones de seguridad**, **podrá pernoctar** en el campamento.

- **Al día siguiente la organización lo trasladará** a la zona de salida/meta (o punto logístico definido) para cerrar la actividad con seguridad.
- En cualquier caso, el equipo debe **avisar** a la organización si prevé retraso o incidencia.

11. Seguridad y emergencias

- La organización contará con **plan de seguridad**, coordinación y canales de emergencia.
- Si un equipo se retrasa o sufre un incidente debe **contactar cuanto antes** con el teléfono de emergencia de la organización (se entregará en briefing/dorsal).
- Si un equipo no aparece en tiempos esperables y no hay contacto, la organización podrá activar **protocolos de búsqueda** y, si procede, **112**.

12. Clasificaciones y premios

Habrá 4 clasificaciones:

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

Trofeos a los 3 primeros equipos de cada categoría. **Sin premios económicos**.

13. RESIDUO CERO (gestión de residuos) — obligatorio

La COAM es una prueba de **impacto mínimo**. El compromiso es **RESIDUO CERO**:

- Todo residuo que generes (envoltorios, geles, papel, cinta, colillas, restos orgánicos, etc.) **vuelve contigo**.
- Cada equipo deberá llevar **bolsa(s) de residuos** en mochila y utilizarla durante toda la etapa.
- Está prohibido abandonar residuos en ruta, en el campamento o en zonas de paso (incluye “dejarlo al lado del camino” o “enterrarlo”).

Control y verificación

- La organización podrá realizar controles aleatorios (en meta, en campamento o en puntos logísticos).
- En caso de detectar residuos abandonados o conducta negligente, se aplicarán sanciones.

Medidas sancionadoras (ambientales)

- **Infracción leve** (p. ej. descuido sin abandono, incumplimiento menor): **penalización de +30 min.**
- **Infracción grave** (abandono de residuos, reincidencia, conducta deliberada): **descalificación.**
- La organización se reserva la posibilidad de comunicar incidencias a la autoridad competente si procede.

14. Modificaciones y suspensión

La organización podrá:

- Modificar horarios, zonas, formato o condiciones por seguridad, meteorología o requerimientos administrativos.
- Suspender o neutralizar la prueba si la seguridad no está garantizada.

15. Aceptación

La inscripción implica la aceptación íntegra de este reglamento y de cualquier anexo técnico comunicado por la organización (briefing, notas de seguridad, material obligatorio, etc.).