



Corsa d'orientamento Fragori Cadempino 29 maggio 2009

Direttive per i concorrenti

<p>Centro gara: <i>Aperto ore</i> 18.00</p>	<p>Palamondo di Lamone</p>
<p>Posteggi:</p>	<p>Posteggi al Palamondo. Dovrebbero esservi posteggi sufficienti.</p>
<p>Spogliatoi</p>	<p>All'esterno, nell'apposito spazio-concorrenti. Se piove, corridoio all'interno. Docce, WC e piccoli spogliatoi disponibili all'interno del Palamondo.</p>
<p>Iscrizioni <i>aperte ore</i> 18.00-20.00</p>	<p>entro mercoledì sera a lidia.nembrini@bluewin.ch, oppure sul posto: riempire il tagliando con tutti i dati richiesti. Descrizione punti alla partenza. Noleggio chip Fr. 2.-</p>

	I pre-iscritti devono farsi assegnare il tempo di partenza.
Categorie	Vedi specchietto sotto.
Orario partenza	All'info i concorrenti si fanno dare l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
Buvette	Allestita al centro-gara.
Partenza <i>Prime partenze ore 19.00</i>	Prepartenza: a 12 minuti dal centro gara; seguire i nastri. Appello 4 minuti prima del proprio tempo di partenza minuto -4: fare clear e check minuto -3: prendere descrizione punti minuto -2: cartina senza percorsi a disposizione per studio minuto -1: posizionarsi davanti alla cassetta con le cartine della propria categoria segnale di partenza: prendere la cartina dalla cassetta della propria categoria e timbrare il punto "start" . Il tempo di gara viene calcolato a partire da questa timbratura Partenza svedese , lanterna a 30 m.
Percorsi	Stampati per tutti sulla cartina " Cadempino " in scala 1:5000, aggiornata parzialmente nel 2009. Come in tutte le gare di città e di paese, bisogna assolutamente rispettare le proprietà private e tutti gli oggetti che indicano divieto d'accesso (recinti, siepi, muri) Si corre su strade di quartiere; prestare attenzione alle automobili. I partecipanti alla gara sono responsabili del loro comportamento sulle strade e sono tenuti a rispettare le regole della circolazione. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.
Scarpette	Una piccola parte dei percorsi delle categorie A-C è in bosco pulito, prevalentemente su sentiero.
Arrivo	Situato a 15 minuti a piedi dal centro-gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o agli spogliatoi.
Rifornimento	All'arrivo
Elaborazione liste di partenza e classifiche	Sistema Sport-ident. Lettura dei chip al centro gara, nel corridoio dell'edificio palestre. Chi si dimentica di far leggere il chip non figurerà in classifica
Classifiche	Di ogni gara: pubblicate al sito www.swiss-orienteeing.ch Classifica complessiva pubblicata dopo ogni gara sul sito www.asti-ticino.ch Per la classifica complessiva vale la somma del punteggio ottenuto nelle tre gare. Il punteggio di ogni gara è assegnato in rapporto alla media dei tempi dei primi tre classificati, che è pari a 1000.

	In questo modo il vincitore di una singola gara può avere un punteggio superiore a 1000.
Premiazione	Premiazione generale delle tre gare a Breganzona, il 4 settembre. Premio sorpresa estratto fra tutti i partecipanti
Asilo Nido	Non ci sarà.

CATEGORIE INDIVIDUALI

LUNGHEZZE PERCORSI

A Donne/Uomini età libera	3,5 km, 60 m di dislivello, 19 punti
B Donne/Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	3,0 km, 30 m di dislivello, 16 punti
C Donne/Uomini età 15-16 anni e 50-99 anni	2,4 km, 20 m dislivello, 16 punti
D Donne/Uomini età fino a 14 anni	1,7 km, 10 m di dislivello, 11 punti

Individuale o gruppi:

Open per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,6 km, 10 m di dislivello, 13 punti
--	--------------------------------------