



Corsa d'orientamento Fragori

Breganzona venerdì 4 settembre 2009

Direttive per i concorrenti

Centro gara: <i>Aperto ore</i> 18.00	Scuole elementari di Breganzona, raggiungibili dalle Cinque vie di Lugano (uscita autostrada Lugano Nord, dopo la rotonda proseguire verso Lugano. Al secondo semaforo girare a destra, direzione Breganzona, strada in salita (Via Polar). Fasce biancorosse dal cartello di inizio paese
Posteggi:	Posteggi alle scuole (Via Polar), dietro alle scuole (Via Camara), al Centro sportivo (Via Pradello): max 5 minuti a piedi, seguire le indicazioni degli addetti.
Spogliatoi	Docce, WC e spogliatoi a disposizione fino alle ore 21.00 ca. nella palestra delle scuole elementari.
Trasporti pubblici	Treno fino a Lugano; bus cittadino linea no.3, dalla fermata Piazzale Besso fino alla fermata Medi.
Iscrizioni <i>aperte ore</i> 18.00-20.00	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.- 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</i> 19.00	Prepartenza: a 3 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 20 m.



Percorsi	Stampati per tutti sulla cartina " Breganzona-Muzzano " in scala 1:5000, agosto 2009. Cartina e percorsi realizzati da Ina Tsitovich. 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. Gli attraversamenti della strada trafficata saranno sorvegliati. In uno dei nuclei della gara vi sono dei cantieri stradali. Il transito pedonale è garantito. Occorre però prestare attenzione agli scavi. 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	Per territorio urbano.
Arrivo	Situato a 5 minuti a piedi dal centro-gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o agli spogliatoi.
Rifornimento	All'arrivo
Liste di partenza e classifiche	Sistema Sport-ident. Lettura dei chip al centro gara. 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 (classifica parziale dopo due gare: v. "novità" del 18.06.2009). 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 in base alla classifica a punti, dopo le tre gare. Verrà effettuata al termine della gara a Breganzona, il 4 settembre. Premi ai primi 3 (H e D) delle categorie A-D, e al primo della categoria Open. Premio sorpresa estratto fra tutti i partecipanti
Asilo Nido	Non ci sarà. Parco giochi, prati, campo da basket alle scuole

CATEGORIE INDIVIDUALI

LUNGHEZZE PERCORSI (indicative)

A Donne/Uomini età libera	3,4 km, 120 m di dislivello, 20 punti
B Donne/Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	3,2 km, 110 m di dislivello, 19 punti
C Donne/Uomini età 15-16 anni e 50-99 anni	2,1 km, 80 m dislivello, 15 punti
D Donne/Uomini età fino a 14 anni	1,8 km, 70 m di dislivello, 12 punti

Individuale o gruppi:

Open per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,8 km, 70 m di dislivello, 12 punti
--	--------------------------------------