



C.O. Notturna LUI + LEI 2009

Bedano –Taverne
venerdì 25.09.2009

(ultime informazioni)

Ritrovo	Gravesano: Campo di calcio FC Bedano - Gravesano. Venendo da Lamone o da Gravesano prendere la direzione Bedano. Dalle ore 18.15.
Posteggi	Al centro gara.
Tracciatori – Controllori:	Anna Bisceglia / Thomas Hildebrand
Capo gara:	Patrizia Rusca, 6949 Comano, tel.091/ 940 93 81
Categorie e lunghezze dei percorsi (percorsi stampati per tutti)	Lui + Lei A (1990 e più vecchi) Per questa categoria il percorso è stampato su due cartine messe in una mappetta. 4,5 km / 200m↑/ Pt. 21 Lui + Lei B (1991 – 1994) 3,4 km / 150m↑/ Pt. 18 Lui + Lei C (1995 e più giovani) 2,6 km / 100m↑/ Pt. 13 Lui + Lei D (20 anni di differenza fra i due concorrenti) 3.4 km / 150m↑/ Pt. 17 Lui + Lei E (1969 e prima) 3.6 km / 150m↑/ Pt. 18 Open corto (età e composizione libera e facile) 2.7 km / 100m↑/ Pt. 13 Open lungo (età e composizione libera) 3.6 km / 170m↑/ Pt. 18
Prime partenze	Ore 20.15
Partenza svedese	Lanterna a 10m dopo la partenza
Ultimo punto – arrivo	50m
Descrizione dei punti	Al centro gara
Centro gara – partenza:	750 m / 30 m↑ – 10'(non c'è trasporto dei vestiti)
Arrivo – centro gara:	850 m / 0 m↑ – 10'
Cartina	Bedano – Taverne 2007, scala 1:4'000
Calzature	scarpette per la strada (non chiodate)
Iscrizioni	Sul posto dalle ore 18.15 o per via e-mail a cornelio.rusca@bluewin.ch entro il giorno prima della gara.
Procedura per il tempo di partenza	Compilate il tagliando, se già iscritti no e prendete il tempo di partenza.Vi verrà consegnato un'etichetta da consegnare alla partenza (non dimenticate la descrizione dei punti che è al CG).
Prepartenza – partenza	I concorrenti vengono chiamati. Al -3' fare clear + check. -2' si può guardare la cartina vuota. -1' fare lo START e posizionarsi vicino alle cassette coi percorsi 0' partenza
Punti di controllo	In caso di mancato funzionamento di un'unità Sportident è obbligatorio punzonare sulla cartina e mostrarla allo scarico del chip.
Rifornimento/ Samaritani	Presso l'arrivo
Controllo sul percorso	Verrà previsto un posto di controllo, le coppie devono transitare assieme.
Scarico del chip	All'arrivo la cartina viene lasciata e non va mostrata a chi deve ancora partire. Scaricare il chip al centro gara (è responsabilità del concorrente).
Premiazione	Ore 22.00 ca.

Buona corsa a tutti!!