



## Corsa d'orientamento Fragori Comano 4 giugno 2010

### Direttive per i concorrenti

<b>Centro gara:</b> <i>Aperto ore</i> 18.00	Scuole elementari di Comano, raggiungibili dalle Cinque vie di Lugano (uscita autostrada Lugano Nord, dopo la rotonda proseguire verso Vezia- Tesserete. Alla rotonda di Cureglia girare a destra direzione Comano. Alla rotonda proseguire dritto per ca. 100 mt. Fasce biancorosse dal cartello di inizio paese.
<b>Posteggi:</b>	Posteggi: Parcheggio Campagna della RSI (Televisione) Via Cantonale a Comano: max 10 minuti a piedi per il centro gara, seguire le segnalazioni.
<b>Spogliatoi</b>	Docce, WC e spogliatoi a disposizione fino alle ore 22.00 ca. nella palestra delle scuole elementari.
<b>Trasporti pubblici</b>	Autopostale: da Lugano centro o Stazione fino a Comano. Bus: Lugano- Comano Rotonda, o Lamone - Comano Rotonda Orari vedi <a href="http://www.autopostale.ch/ticino">www.autopostale.ch/ticino</a>
<b>Iscrizioni</b> <i>aperte ore</i> 18.00-20.00	entro mercoledì sera a <a href="mailto:lidia.nembrini@bluewin.ch">lidia.nembrini@bluewin.ch</a> , 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.
<b>Categorie</b>	Vedi specchietto sotto.
<b>Orario partenza</b>	All'info i concorrenti si fanno dare l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
<b>Partenza</b> <i>Prime partenze ore</i> 19.00	Prepartenza: a 5 minuti dal centro gara; seguire i nastri. Appello 4 minuti prima del proprio tempo di partenza <b>minuto -4:</b> fare clear e check <b>minuto -3:</b> prendere descrizione punti <b>minuto -2:</b> cartina senza percorsi a disposizione per studio <b>minuto -1:</b> posizionarsi davanti alla cassetta con le cartine della propria categoria <b>segnale di partenza:</b> prendere la cartina dalla cassetta della propria categoria e <b>timbrare il punto "start"</b> . Il tempo di gara viene calcolato a partire da questa timbratura



	<b>Partenza svedese</b> , lanterna a 10 m
<b>Percorsi</b>	Stampati per tutti sulla cartina "Porza-Comano" in scala 1:4000, aggiornata 2010. <b>Tracciatore:</b> Pauline Sautebin, <b>controllore</b> Marco Buck. 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, con marciapiedi e in nuclei di paesi; prestare attenzione alle automobili. Gli attraversamenti della strada trafficata saranno sorvegliati. 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.
<b>Scarpette</b>	Per territorio urbano. Una minima parte dei percorsi è in bosco, prevalentemente su sentiero.
<b>Arrivo</b>	Situato a 3 minuti a piedi dal centro-gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o agli spogliatoi.
<b>Rifornimento</b>	All'arrivo
<b>Buvette</b>	Allestita al centro-gara.
<b>Liste di partenza e classifiche</b>	Sistema Sport-ident. Lettura dei chip al centro gara. Chi si dimentica di far leggere il chip non figurerà in classifica
<b>Classifiche</b>	Di ogni gara: pubblicate al sito <a href="http://www.swiss-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.ch</a> Classifica complessiva pubblicata dopo ogni gara sul sito <a href="http://www.asti-ticino.ch">www.asti-ticino.ch</a> . 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.
<b>Premiazione</b>	Premiazione in base alla classifica a punti, dopo le tre gare. Verrà effettuata al termine della gara a Pregassona il 27 agosto 2010. Premi ai primi 3 (H e D) delle categorie A-E, e al primo della categoria Open. Premio sorpresa estratto fra tutti i partecipanti
<b>Asilo Nido</b>	Non ci sarà.
<b>Campo di calcio</b>	Il campo di calcio al ritrovo è riservato ai calciatori che giocano una partita di campionato. <b>E' vietato entrare nel campo.</b>



**CATEGORIE INDIVIDUALI****LUNGHEZZE PERCORSI (indicative)**

<b>A</b> Donne/Uomini età libera	3,4 Km, 95m di dislivello, 16 punti
<b>B</b> Donne/Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni distanza media	3,2 km, 85 m di dislivello, 15 punti
<b>C</b> Donne/Uomini età 15-16 anni e da 50 anni in poi distanza media	2,1 km, 65m dislivello, 12 punti
<b>D</b> Donne/Uomini età 13 - 14 anni distanza media- corta	1,8 km, 50 m di dislivello, 10 punti
<b>E</b> Donne/Uomini età fino ai 12 anni ( ideale per le scuole) distanza corta	1,2 Km, 45 m di dislivello, 12 punti

**Individuale o gruppi:**

<b>Open</b> per singoli, famiglie, gruppi	1,8 km, 30 m di dislivello, 11 punti
età libera, percorso facile	

Le distanze sono indicative. Visto che negli ultimi giorni nella zona di gara sono stati aperti importanti cantieri, stiamo rivalutando i percorsi. Le lunghezze dei tracciati potrebbero dunque ancora variare.

