



## Corsa d'orientamento Fragori Mezzovico-Vira 11 giugno 2010

### Direttive per i concorrenti

<b>Centro gara:</b> <i>Aperto ore</i> <i>18.00</i>	Protezione Civile, Centro Comunale di Mezzovico-Vira. Raggiungibile da Lugano e Bellinzona sulla cantonale. Alla rotonda di Mezzovico-Vira all'altezza del campeggio-Palazzina seguire le fasce biancorosse .
<b>Posteggi:</b>	Posteggi lungo la strada che porta alla protezione civile , seguendo le indicazioni degli addetti. Tempo Max. 5-8 minuti.
<b>Spogliatoi</b>	Docce (solo una, verranno indicati gli orari per i turni delle donne e degli uomini), WC e spogliatoi a disposizione fino alle ore 22.00 ca. nei locali della protezione civile.
<b>Iscrizioni</b> <i>aperte ore</i> <i>18.00-20.00</i>	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>Buvette</b>	Allestita al centro-gara.
<b>Partenza</b> <i>Prime partenze ore</i> <i>19.00</i>	Prepartenza: a 5 minuti dal centro gara; seguire i nastri. Appello 4 minuti prima del proprio tempo di partenza Procedura partenza: (seguire le direttive degli addetti) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Appello concorrenti</li> <li>○ Effettuare clear e check</li> <li>○ Servirsi della descrizione punti</li> <li>○ Punzonare punto di controllo concorrenti</li> <li>○ Prendere la cartina dalla cassetta di categoria</li> </ul> <b>Partenza svedese</b> , lanterna a 20 m.
<b>Percorsi</b>	Stampati per tutti sulla cartina " Mezzovico-Vira -Sigirino" in scala 1:4500, febbraio 2008. <b>Tracciatore:</b> Anna Bisceglia, <b>controllore</b> Andrea Arnet 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.
<b>Scarpette</b>	Per territorio urbano. Alcuni punti sono in prati o boschetti, facilmente praticabili e raggiungibili
<b>Arrivo</b>	Situato a 10 minuti a piedi dal centro-gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o agli spogliatoi.
<b>Rifornimento</b>	All'arrivo.
<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.

## CATEGORIE

## LUNGHEZZE PERCORSI (indicative)

<b>A</b> Donne/Uomini età libera	3,1 km, 90 m di dislivello, 17 punti
<b>B</b> Donne/Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni distanza media	2,9 km, 80 m di dislivello, 18 punti
<b>C</b> Donne/Uomini età 15-16 anni e da 50 anni in poi distanza media	2,5 km, 70 m dislivello, 18 punti
<b>D</b> Donne/Uomini età 13-14 anni distanza medica- corta	1,6 km, 40 m dislivello, 13 punti
<b>E</b> Donne/Uomini età fino ai 12 anni ( ideale per le scuole) distanza corta	1,3 km, 30 m dislivello, 13 punti
<b>Open</b> per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,3 km, 30 m di dislivello, 15 punti