



## Corsa d'orientamento Fragori Pregassona, 27 agosto 2010

### Direttive per i concorrenti

<b>Centro Gara</b> <i>Aperto dalle 17.30</i>	Scuole Elementari di Bozzoreda, Pregassona bassa. Via Boschina 20; 6963 Lugano-Pregassona. Vedi <a href="#">Google Maps</a>
<b>Posteggi</b>	<b>!!! ATTENZIONE !!!</b> A causa della partita di calcio e della presenza del Circo Nock in zona, non ci è stato possibile riservare posti auto per la nostra manifestazione. Per questo motivo vi consigliamo di arrivare con un po' d'anticipo e sfruttare così il più possibile i posteggi principali dello Stadio di Cornaredo (tra il campo principale e i campetti) ed eventualmente i posteggi dello stadio davanti al Cinema "Cinestar". <b>Non è permesso oltrepassare il fiume Cassarate (lato est) e posteggiare in zona gara (tutto il territorio di Pregassona).</b> Seguire le indicazioni e i nastri per arrivare al centro gara senza uscire dalla "zona di transito" finendo in zona gara.
<b>Spogliatoi</b>	Disponibili (maschi e femmine) presso il centro gara con WC e docce calde.
<b>Iscrizioni</b> <i>Aperte dalle 17.30-19.30</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. 2.00. I pre-iscritti devono farsi assegnare il tempo di partenza.
<b>Orario Partenza</b>	Scegliere il proprio orario di partenza all'info concorrenti, tenendo in considerazione gli spostamenti e l'attesa della pre-partenza. Prime partenze ore 18.30.
<b>Buvette</b>	Allestita al centro-gara.
<b>Partenza</b> <i>Prime dalle 18.30</i>	<b>Pre-partenza:</b> presso il centro gara (2 min.). Appello 4 minuti prima del proprio tempo di partenza. <b>Procedura partenza:</b> (seguire le indicazioni degli addetti) Appello concorrenti, effettuare clear e check, servirsi della descrizione punti, punzonare il punto di controllo concorrenti e prendere la cartina dalla cassetta della propria categoria. <b>Partenza esatta al triangolo (albero a pochi metri davanti)</b>
<b>Cartina Percorsi Strade</b>	Stampati per tutti sulla cartina "Lugano-Pregassona" in scala 1:4500, Eq. 5m, giugno 2009 e revisionata nell'agosto 2010. <b>Tracciatore:</b> Gianni Ghezzi <b>Controllore:</b> Massimo Fioroni Come in tutte le gare di città e di paese bisogna assolutamente rispettare le proprietà private e tutti i divieti d'accesso (recinti, siepi, muri). Si corre su strade principali e secondarie quindi <b>prestare la massima attenzione al traffico</b> . Saranno organizzati tre passaggi sicuri e pattugliati sulle strade principali più trafficate. Per il resto del

	percorso i partecipanti sono responsabili del loro comportamento e sono tenuti a rispettare le normali regole della circolazione. La società C.O. Aget Lugano declina ogni responsabilità in caso di incidenti o disattenzioni.
<b>Scarpette</b>	Adatte al territorio urbano. Alcuni punti possono essere su prati o in boschetti facilmente raggiungibili.
<b>Arrivo</b>	Situato a 8 minuti a piedi dal centro gara. All'arrivo timbrare il punto "finish". I "ritirati" devono annunciarsi al centro gara.
<b>Rifornimento</b>	Disponibile nei pressi dell'arrivo.
<b>Liste Partenza Classifiche</b>	Stampate al centro gara. Sistema Sport-ident. Lettura del chip al centro gara. Chi si dimentica di far leggere il chip non figurerà nella classifica.
<b>Classifiche</b>	Di ogni gara sul sito <a href="http://www.swiss-orientering.ch">www.swiss-orientering.ch</a> Complessiva 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>	Al termine della gara si terrà la premiazione complessiva delle tre tappe "Fragori". Saranno premiati i primi 3 (H e D) delle categorie A-E, e il primo della categoria Open. Un premio sorpresa sarà estratto fra tutti i partecipanti
<b>Asilo Nido</b>	Non disponibile.

## CATEGORIE

## LUNGHEZZE PERCORSI (indicative)

<b>A</b> Donne/Uomini età libera	3,5 km, 100 m di dislivello, 18 punti
<b>B</b> Donne/Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni distanza media	2,8 km, 90 m di dislivello, 16 punti
<b>C</b> Donne/Uomini età 15-16 anni e da 50 anni in poi distanza media	2,4 km, 75 m dislivello, 15 punti
<b>D</b> Donne/Uomini età 13-14 anni distanza medio-corta	1,7 km, 40 m dislivello, 13 punti
<b>E</b> Donne/Uomini età fino ai 12 anni (ideale per le scuole) distanza corta	1,2 km, 30 m dislivello, 12 punti
<b>Open</b> per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,3 km, 40 m di dislivello, 12 punti