



3° TMO GOLD (gara long distance) Lanzo d'Intelvi, domenica 1 aprile 2012

DIRETTIVE PER I CONCORRENTI

- Centro gara** Alpe Grande (coordinate 724.900/90.300), all'aperto, niente spogliatoi e docce, portare tende di società, segnalato da San Fedele d'Intelvi.
- Posteggi** attorno al centro gara, massimo 10-15 minuti a piedi, seguire le indicazioni dei responsabili.
- Cartina** Lanzo d'Intelvi, scala 1:10'000, 5 m, inverno 2012, formato A3 o A4 a seconda delle categorie, percorsi stampati per tutti.
- Iscrizioni sul posto** possibili dalle 09:00 fino alle 10:30. Nelle categorie competitive in numero limitato secondo disponibilità cartine e con supplemento di fr. 5.- (Open, HB e DB senza supplemento). Noleggio chip 2.-, cartine supplementari 3.-
- Troll** per i bambini è previsto un piccolo percorso attorno al centro gara. Partenze dalle 10:00 alle 13:30, costo fr 5.-, incluso piccolo premio.
- Asilo nido** sotto una tenda al centro gara.
- Partenza** distante 0.7 km, 50 m disl. (ca 15 min) dal centro gara. Chiamata 3 minuti prima, descrizioni punti disponibili al minuto -2 (e stampate sulla cartina per tutte le categorie).
Liste di partenza pubblicate sul sito : <http://www.o-l.ch/cgi-bin/results?type=start> .
Prima partenza ore 10:30.
- Punti di controllo** a volte sono posizionati molto vicino fra di loro, controllare bene il numero del punto! I percorsi contengono incroci e/o farfalle, si raccomanda perciò di fare attenzione alla sequenza.
In caso di mancato funzionamento di un'unità Sportident è obbligatorio punzonare sulla cartina e mostrarla allo scarico chip.
- Arrivo** Sono previsti due diversi arrivi.
Da quello per le categorie più lunghe (HAL, HAM, H40, H50, H18, DAL) ci sono 5 minuti a piedi, poi è previsto un trasporto al centro gara con un furgone (ca 10 minuti). Dall'ultimo punto a questo arrivo non sono presenti le bandierine!
L'arrivo di tutte le altre categorie dista invece 1 km (15 minuti a piedi) dal centro gara.
Ad ogni arrivo è previsto un rifornimento.
Scaricare subito il chip appena giunti al centro gara (responsabilità del concorrente).
La cartina di gara viene lasciata e non va mostrata a chi deve ancora partire, si raccomanda il fair-play.
- Trasporto vestiti** Solo per le categorie HAL, HAM, H40, H50, H18 e DAL.
I vestiti verranno trasportati dal centro gara all'arrivo di queste categorie, in modo da mettersi caldi nel caso di attese col trasporto furgoni.
- Samaritani** solo al centro gara.

- Ristoro** fornitissima buvette presso il centro gara.
- Premiazione** al centro gara alle 14:30 circa.
Classifiche pubblicate sul sito: <http://www.o-l.ch/cgi-bin/results>
- Giuria** Stefano Castelli, Nuria Gysin, Gianni Guglielmetti
- Assicurazione** a carico dei concorrenti: l'organizzatore declina ogni responsabilità.
- Diversi:**
- i percorsi sono il 120-150% delle lunghezze normali.
 - per le categorie HAL, HAM, H40, H50, H18 e DAL è previsto un posto di ristoro (segnato sulla cartina) lungo una tratta dove passano tutte le categorie. Bottiglie d'acqua e bicchieri a disposizione, self service.
 - per le categorie D/H10, D/H12 e OK è previsto un passaggio consigliato segnalato con bandierine (da un punto ad un sentiero!).
 - particolarità della cartina: ci sono molte zone aperte ed in generale la percorribilità è buona. A causa della stagione, il tratteggiato verde nel bosco (felci e rovi bassi) è a volte poco visibile sul terreno e comunque meglio percorribile di quanto indicato sulla cartina.
 - a 200 metri dal centro gara c'è un ottimo ristorante, che offre ai concorrenti un menu completo (pizzoccheri, brasato+polenta, vino+acqua+caffè) per 20 Euro. Preriservazione all'info necessaria (entro giovedì sera 29.3).
 - dalle 13:30 circa e fino alla premiazione (ca 14:30) si svolgerà una gara di pesca sportiva nel laghetto vicino al centro gara. Iscrizione gratuita. Interessati portare attrezzatura.

Lunghezze:

Categoria	KM / Dislivello / Punti	Categoria	KM / Dislivello / Punti
HAL	9.4 Km, 430m, 32p	DAL	6.5 Km, 320m, 22p
HAM	6.7 Km, 350m, 23p		
HAK	4.8 Km, 180m, 16p	DAK	4.1 Km, 180m, 14p
H40	7.0 Km, 300m, 24p	D40	4.9 Km, 200m, 21p
H50	5.8 Km, 250 m, 17p	D50	3.8Km, 150m, 13p
H60	4.5 Km, 180m, 16p		
H18	7.0 Km, 320m, 23p	D18	5.7 Km, 240m, 19p
H16	5.8 Km, 250m, 21p	D16	4.5Km, 180m, 16p
H14	4.7 Km, 180m, 20p	D14	3.7 Km, 140m, 14p
H12	4.3 Km, 150m, 14p	D12	3.2 Km, 100m, 12p
H10	2.7 Km, 70m, 12p	D10	2.4 Km, 70m, 11p
HB	4.1 Km, 170m, 17p	DB	4.0 Km, 150m, 15p
OK	2.8 Km, 90m, 13p		

BUONA GARA A TUTTI!