



Corsa d'orientamento "Fragori" Sonvico, 29 maggio 2013

3ª prova Trofeo Sprint-Cup

DIRETTIVE PER I CONCORRENTI

Centro gara <i>Aperto ore 18.00</i>	Centro sportivo Sonvico (passare Sonvico in direzione Madonna d'Arla-Piandera).
Posteggi	Furgoni al campo di calcio. - Auto da 2 a 10 minuti, segnalati. Seguire i cartelli e le indicazioni degli addetti.
Spogliatoi	WC, spogliatoi e docce al centro-gara.
Trasporti pubblici	ARL – linea 461 Tesserete-Villa Luganese (via Lugano – anche stazione!) Fermata Sassello - poi 10 min. al massimo a piedi direzione Madonna d'Arla. Vedi link http://www.arlsa.ch/repository/461feriali.pdf Info: www.ffe.ch
Iscrizioni <i>ore 18.00-20.00</i>	Entro domenica sera, 26 maggio, a clau.gio@bluewin.ch , oppure sul posto. Munirsi della propria SI-Card di gara. Al momento dell'iscrizione viene assegnato l'orario di partenza che sarà stampato su un'etichetta da presentare alla partenza. I pre-iscritti devono unicamente farsi assegnare il tempo di partenza. (Le liste dei pre-iscritti, per categoria, saranno appese al centro gara)
Quote iscrizioni	Vedi specchietto.
Categorie	Vedi specchietto.
Orario partenza	All'info i concorrenti si procurano l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
Partenza <i>Prime partenze ore 19.00</i>	Pre-partenza: a circa 10 minuti dal Centro gara; seguire i nastri. Appello 4 minuti prima: -4' Clear + Check -3' Descrizione punti (stampate sulla cartina) -2' Visione cartina vuota -1' Timbrare lo START e posizionarsi davanti alla cartina 0' Partenza svedese 20metri Seguire le direttive degli addetti.
Scarpette	Per territorio urbano. Vietato l'uso di scarpette chiodate.
Percorsi	Stampati per tutti sulla cartina "Sonvico" (descrizione punti separata e stampata sulla cartina). scala 1:2000, 5m (2005, aggiornamenti parziali 2013). Tracciatore: Gianni Pettinari - Controllore: Vince Pellegrini Attenzione: - molti punti vicini, controllare attentamente la sequenza ed il numero della lanterna! - stradine molto strette, possibilità di scontri! I concorrenti sono tenuti al rispetto alla legge sulla circolazione stradale concernente i pedoni (art. 49 in calce), alle proprietà private e tutti gli oggetti che indicano divieto d'accesso (recinti, siepi, muri, zone vietate). Si corre su strade aperte al traffico; prestare la massima attenzione alle automobili. I concorrenti sono responsabili del loro comportamento sulle strade. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.



Sponsor

RAIFFEISEN Medio Cassarate
Colline del Ceresio
della Magliasina



Città di Lugano

Dicastero Sport



Arrivo	A circa 15 minuti dal Centro gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o alla lettura SI-Card.
Rifornimento	All'arrivo
Buvette	Allestita al Centro gara.
Liste di partenza e classifiche	Nessuna lista di partenza (si legga "orario partenza"). Sistema Sport-ident. Lettura delle SI-Card al centro gara. Chi si dimentica di far leggere la SI-Card non figurerà in classifica.
Classifiche	Di ogni gara: pubblicate al sito www.swiss-orientteering.ch Classifica complessiva pubblicata dopo ogni gara sul sito www.asti-ticino.ch . 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.
Premiazione	Premiazione in base alla classifica a punti, dopo le tre gare. Verrà effettuata a Ponte Tresa, il 31 agosto 2013. Premi ai primi 3 di ogni categoria H e D, e al primo della categoria Open. Premio sorpresa estratto fra tutti i partecipanti.
Asilo Nido	Non previsto.

CATEGORIE INDIVIDUALI

PERCORSI-LUNGHEZZE INDICATIVE

HA	Uomini, età libera	1,9 km, 90 m dislivello
H18/40	Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	1,8 km, 90 m dislivello
H16/50	Uomini età 15-16 anni e da 50 anni in poi	1,7 km, 90 m dislivello
H14	Uomini età 13-14 anni	1,5 km, 70 m dislivello
H12	Uomini età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,2 km, 50 m dislivello
DA	Donne, età libera	1,9 km, 90 m dislivello
D18/40	Donne età 17-18 anni e 40-49 anni	1,8 km, 90 m dislivello
D16/50	Donne età 15-16 anni e da 50 anni in poi	1,7 km, 90 m dislivello
D14	Donne età 13-14 anni	1,5 km, 70 m dislivello
D12	Donne età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,2 km, 50 m dislivello

INDIVIDUALE O GRUPPI

OK	per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,2 km, 50 m dislivello
-----------	--	-------------------------

QUOTE D'ISCRIZIONE

CHF	25.00	iscrizione unica per tre gare
CHF	10.00	iscrizione ad una gara
CHF	5.00	residenti non orientisti
CHF	3.00	cartina supplementare

Legge sulla circolazione stradale - Art. 49 - Pedoni

¹ I pedoni devono circolare sui marciapiedi. In mancanza di questi, essi devono tenersi sul margine della strada e, se è richiesto da particolari pericoli, circolare in fila indiana. Salvo che vi si oppongano speciali condizioni, essi devono tenersi sul margine sinistro della strada, soprattutto di notte fuori delle località.

² Essi devono attraversare la carreggiata con cautela e per la via più breve, usando se possibile i passaggi pedonali. Su di questi godono della precedenza, ma non devono accedervi all'improvviso.

Sponsor

RAIFFEISEN Medio Cassarate
Colline del Ceresio
della Magliasina



Città di Lugano

Dicastero Sport



MORE SPORT FOR YOUR MONEY