

**Sighignola, domenica 28 aprile 2013**

**6° TMO ASCO LUGANO – campionato ticinese (CTCO)**

**2<sup>a</sup> prova trofeo Insubrico - Trofeo Lombardia**

**Ultime informazioni ai concorrenti**

organizzazione:	asco lugano	
tipo di gara:	gara individuale, campionato ticinese (CTCO), gara regionale, trofeo Lombardia e trofeo Insubrico	
informazioni:	Eugenio Pedrazzini <a href="mailto:eugenio@pedrazzini.com">eugenio@pedrazzini.com</a> / +41 79 795 24 55	
informazioni:	Eugenio Pedrazzini	
tracciatrice:	Silvia Zemp	
controllore:	Andrea Pedrazzini	
cartina:	Sighignola, 1:10'000, 5m Inverno 2012	
categorie:	HAL/AM/AK/B/40/50/60/18/16/14/12/10 DAL/AK/B/40/50/18/16/14/12/10 Open corto (OK), TROLL Non viene assegnato il titolo di campione ticinese nelle seguenti categorie: HAM, HAK, HB, DAK, DB, OK, TROLL	
Tassa d'iscrizione:	1992 e più anziani	Fr. 18.-
	1993-1996	Fr. 13.-
	1997 e più giovani, HB, DB, OK	Fr. 11.-
	TROLL	Fr. 5.-
	Cartina supplementare	Fr. 3.-
	Noleggio SI-Card	Fr. 2.-
	Supplemento iscrizioni tardive e mutazioni (HB, DB, OK senza supplemento)	Fr. 5.-

Per **tesserati italiani**, costo iscrizione:

categorie H/D 10, 12, 14 e OK	€	5
altre categorie	€	7
Troll	€	4
Noleggio SI-card:	€	1.5
Cartina supplementare:	€	2.5
Supplemento iscrizioni tardive e mutazioni: (HB, DB, OK senza supplemento)	€	4

Pagamento sul posto in contanti (non si accettano assegni), ricevuta di società su richiesta.

- iscrizioni: tramite GO2OL ([www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch))  
scadenza: domenica 21 aprile 2013, ore 23.59  
versamento su CCP-69-718-0, Asco Lugano, 6901 Lugano
- iscrizioni sul posto: Iscrizioni sul posto dalle 9:00 alle 10:00, solo per categorie **non** valide per il campionato ticinese (CTCO).
- ritrovo (CG): Lanzo d'Intelvi (Como, Italia), Parco Spino (45°58'38" / 9°01'05")  
Seguire le indicazioni dalla dogana Val Mara fino al posteggio.  
Posteggi-ritrovo (CG): 2-10 min. a piedi  
Apertura CG: dalle 8.45.  
Centro gara all'aperto (prevedere le tende di società in caso di cattivo tempo). WC a disposizione al centro gara.  
Non ci sono spogliatoi e docce.
- posteggi: Posteggi a Lanzo d'Intelvi, segnalati dalla dogana Val Mara. Limitati! Siete pregati di riempire furgoni ed auto private. Seguire le segnalazioni degli addetti.
- Prime partenze: ore 10:00
- CG – pre\_partenza: - spostamento in furgone: per tutti 10 min.  
- spostamento a piedi: partenza 1 20 min. (900m, 100m disl.)  
partenza 2 5 min. (250m, 0m disl.)
- Prima partenza furgone dal centro gara (CG): ore 9.15  
**Ultima partenza furgone dal CG: ore 11.00**
- Partenze: Partenza 1: D-18/AL/40 normale H-18/AL/AM/AK/40/50  
Partenza 2: D-10/12/14/16/AK/B/50 H-10/12/14/16/60/B OK  
tipo svedese, ca. 50 m  
chiamata dalla pre\_partenza: 4' prima

- Arrivo - CG: a piedi, 5 min.
- Percorsi: stampati per tutte le categorie
- Rifornimento: all'arrivo
- Lettura SI-Card: al centro gara (CG)
- Servizio sanitario: organizzato all'arrivo
- Simboli sulla cartina: (x nere) utilizzate per indicare le radici di alberi  
(x verdi) utilizzate per indicare pini/abeti in mezzo ad altra vegetazione latifoglie  
(o nero) utilizzato per piloni/tralicci o altri oggetti particolari come p.es. panchine
- TROLL: partenze dalle 11.30 alle 13.30. Percorso presso il CG. Per tutti i ragazzi che hanno corso il TMO in categoria il percorso TROLL è gratuito
- Asilo nido: organizzato al centro gara
- premiazione: verso le ore 14:15, dopo la premiazione della gara podistica
- diversi: in concomitanza con la gara di orientamento si svolgerà la prima edizione della corsa in salita Lanzo-Sighignola prevista nel calendario ASTI con partenza alle ore 11.00 da Lanzo. Il CG sarà condiviso per le due manifestazioni.
- Buvette/ristoro: Presso il centro gara (CG).  
Sarà inoltre organizzato un piatto caldo (**Pasta Party!**), a partire da ca. le 12.00



Tipico faggeto



Vista da paura!!

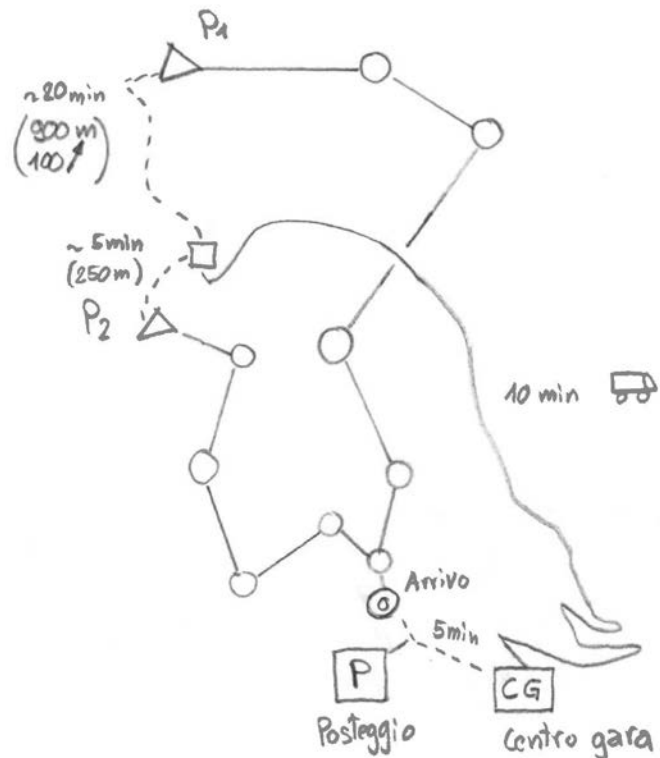
# ASCOLUGANO

Lunghezze percorsi:

Schema spostamenti:

categorie	km	dislivello
D10	1.74	10
D12	2.5	55
D14	2.8	80
D16	3.1	90
D18	4.4	110
DAL	5.3	155
DAK	3.2	120
DB	2.53	40
D40	4.4	120
D50	3.2	70
OK	2.21	15

H10	1.74	10
H12	2.51	75
H14	3.5	100
H16	4.09	125
H18	6.19	220
HAL	6.62	320
HAM	5.19	160
HAK	4.48	130
HB	3.3	135
H40	5.66	300
H50	5.25	150
H60	3.67	105



La manifestazione è patrocinata dalla ditta Giovanni Quadri impresa di costruzioni SA di Cadempino



e da:



Associazione  
Polisportiva  
Campionese



Unione  
Sportiva  
Lanzo d'Intelvi



Associazione  
Sportiva  
Ticinese



COF  
LANZO HOSPITAL S.p.A.

Comune Lanzo  
d'Intelvi