



# Corsa d'orientamento "Fragori" Mezzovico-Sigirino, 13 giugno 2014

## 3<sup>a</sup> prova Trofeo Sprint-Cup

### DIRETTIVE PER I CONCORRENTI

<b>Centro gara</b> Aperto ore 18.00	Centro Protezione Civile di Mezzovico
<b>Posteggi</b>	Da 1 min. a 15 min. Vedi piantina allegata. Seguire le indicazioni degli incaricati.
<b>Spogliatoi</b>	WC e spogliatoi a disposizione.
<b>Trasporti pubblici</b>	Info: <a href="http://www.ffs.ch">www.ffs.ch</a>
<b>Iscrizioni</b> ore 18.00-20.00	Entro mercoledì sera, 11 giugno, a <a href="mailto:clau.gio@bluewin.ch">clau.gio@bluewin.ch</a> oppure sul posto. <b>Munirsi della propria SI-Card di gara.</b> Al momento dell'iscrizione viene assegnato l'orario di partenza che sarà stampato su un'etichetta da presentare alla partenza. <b>I pre-iscritti devono unicamente farsi assegnare il tempo di partenza.</b> (Le liste dei pre-iscritti, per categoria, saranno appese al centro gara)
<b>Quote iscrizioni</b>	Vedi specchietto.
<b>Categorie</b>	Vedi specchietto.
<b>Orario partenza</b>	All'info i concorrenti si procurano l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
<b>Partenza</b> Prime partenze ore 19.00	Pre-partenza: a circa 10-15 minuti dal Centro gara (1km/25 m disl.); 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.
<b>Scarpette</b>	<b>Per territorio urbano.</b> Vietato l'uso di scarpette chiodate.
<b>Percorsi</b>	Stampati per tutti sulla cartina "Mezzovico-Sigirino" (descrizione punti separata e stampata sulla cartina). scala 1:4000, eq. 2,5m (2008, aggiornamenti parziali 2014). <b>Tracciatori:</b> Stefania e Roberto Poggiati - <b>Controllore:</b> Vincenzo Pellegrini <b>Attenzione:</b> - <b>i percorsi presentano punti molto vicini. Controllare attentamente la sequenza ed il numero della lanterna!</b> Come per tutte le gare di città e paese, bisogna assolutamente rispettare le proprietà private e tutti gli oggetti che indicano divieto di accesso (recinti, siepi, muri). <b>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).</b> <b>Si corre su strade aperte al traffico; prestare la massima attenzione alle automobili.</b> I concorrenti sono responsabili del loro comportamento sulle strade. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.



#### Sponsor

**RAIFFEISEN** del Cassarate  
del Vedeggio



Città di Lugano

Dicastero Sport



<b>Arrivo</b>	Presso il Centro gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o alla lettura SI-Card.
<b>Rifornimento</b>	All'arrivo
<b>Buvette</b>	Allestita al Centro gara.
<b>Liste di partenza e classifiche</b>	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.
<b>Classifiche</b>	<b>Di ogni gara:</b> pubblicate al sito <a href="http://www.swiss-orientteering.ch">www.swiss-orientteering.ch</a> <b>Classifica complessiva</b> 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. <b>Verrà effettuata a Cadro, il 29 agosto 2014.</b> Premi ai primi 3 di ogni categoria H e D, e al primo della categoria Open. Premio sorpresa estratto fra tutti i partecipanti.
<b>Asilo Nido</b>	Non previsto.

#### CATEGORIE INDIVIDUALI

#### PERCORSI-LUNGHEZZE INDICATIVE

<b>HA</b>	Uomini, età libera	2,0 km, 100 m dislivello
<b>H18/40</b>	Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	1,9 km, 100 m dislivello
<b>H16/50</b>	Uomini età 15-16 anni e da 50 anni in poi	1,7 km, 100 m dislivello
<b>H14</b>	Uomini età 13-14 anni	1,3 km, 75 m dislivello
<b>H12</b>	Uomini età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,1 km, 40 m dislivello
<b>DA</b>	Donne, età libera	2,0 km, 100 m dislivello
<b>D18/40</b>	Donne età 17-18 anni e 40-49 anni	1,9 km, 100 m dislivello
<b>D16/50</b>	Donne età 15-16 anni e da 50 anni in poi	1,7 km, 100 m dislivello
<b>D14</b>	Donne età 13-14 anni	1,3 km, 75 m dislivello
<b>D12</b>	Donne età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,1 km, 40 m dislivello

#### INDIVIDUALE O GRUPPI

<b>OK</b>	per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,2 km, 60 m dislivello
-----------	--	-------------------------

#### QUOTE D'ISCRIZIONE

CHF	11.00	iscrizione ad una gara
CHF	5.00	residenti non orientisti
CHF	3.00	cartina supplementare

#### Legge sulla circolazione stradale - Art. 49 - Pedoni

<sup>1</sup>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.

<sup>2</sup>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

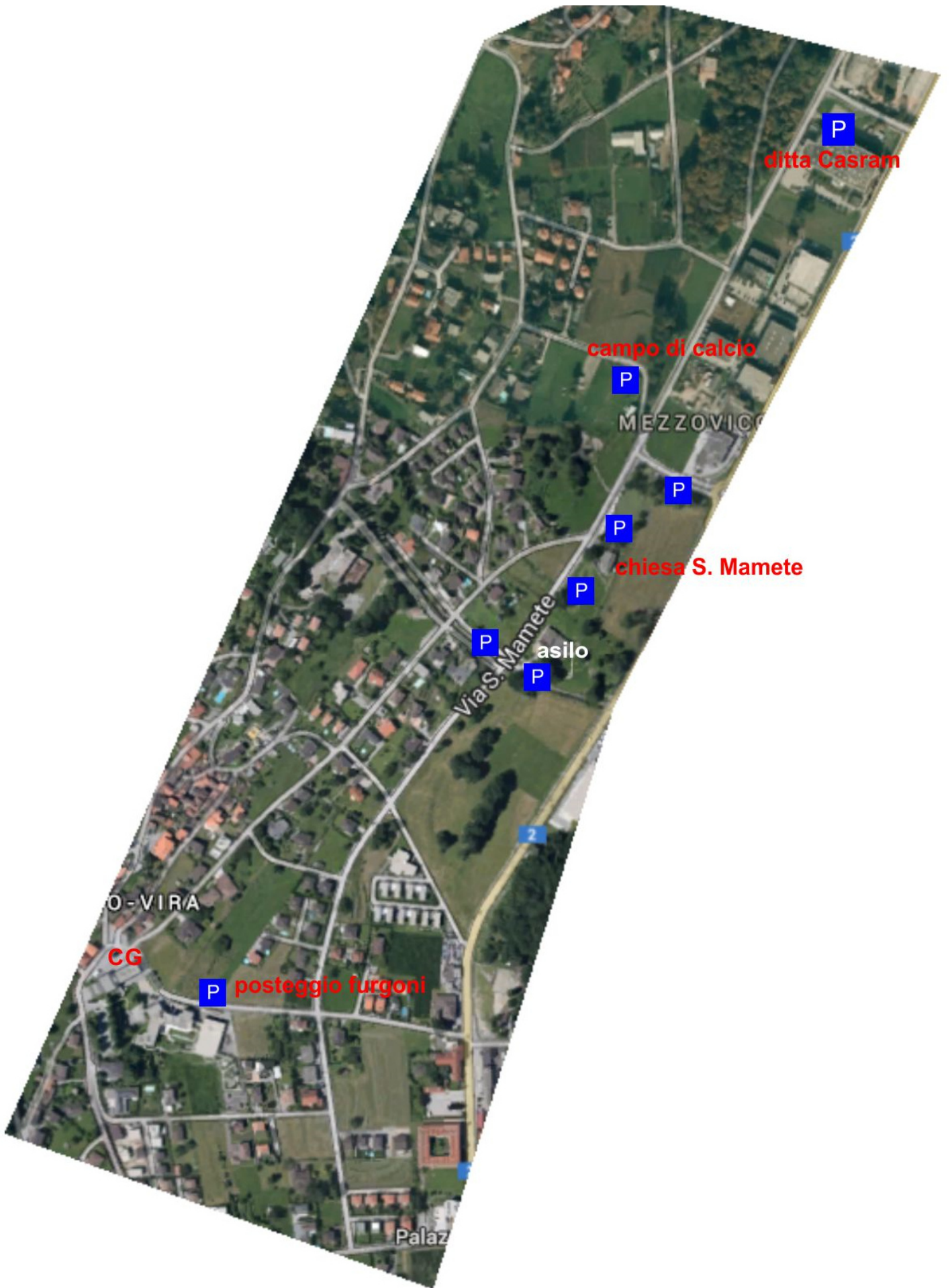
**RAIFFEISEN** del Cassarate  
del Vedeggio



Città di Lugano

Dicastero Sport





Sponsor

**RAIFFEISEN** del Cassarate  
del Vedeggio