



2° TMO GOLD

Cademario, domenica 23 marzo 2014

DIRETTIVE PER I CONCORRENTI

- Tipo di gara:** gara distanza normale
- Centro gara:** scuole consortili Cademario. Posteggi (limitati) presso le scuole ed in zona Lisone (5 minuti a piedi), seguire le direttive dei posteggiatori.
Spogliatoi nei corridoi della scuola e in palestra, WC e docce a disposizione.
- Cartina:** Cademario Sud, scala 1:10'000, equidistanza 5 m, novembre 2013, formato A4, percorsi stampati per tutti.
- Iscrizioni sul posto:** dalle 9:00 fino alle 10:30, per le categorie HB, DB e OK senza restrizioni, in numero molto limitato (secondo disponibilità posti vacanti) e con supplemento di fr. 5.- per le altre categorie.
- Partenza:** 2.2 km con 50 m disl., ca 35' al passo. Prima partenza ore 10:30.
Chiamata 4 minuti prima dell'orario indicato.
- Deposito/trasporto vestiti:** *Sarà organizzato solo in caso di cattivo tempo*
Per i percorsi lunghi (H AL/AM/AK/40/50/18/16 e D AL/40/18) deposito vestiti, lungo la strada CG - partenza (dove si passa tornando dall'arrivo delle categorie lunghe). Per i percorsi corti (H 10/12/14/60/70/B, D 10/12/14/16/50/AK/B e OK) trasporto vestiti, dal luogo di deposito lungo la strada verso la partenza fino al centro gara.
- Punti di controllo:** in caso di mancato funzionamento di un'unità Sportident è obbligatorio punzonare sulla cartina e mostrarla allo scarico chip.
Ci sono punti posizionati vicino fra di loro, controllare bene il numero.
- Percorsi:** Si domanda il rispetto delle proprietà private e delle zone proibite marcate sulla cartina. Per favore non danneggiare le recinzioni.
Per alcuni percorsi lunghi è possibile un tratto di corsa sulla strada cantonale.
Prestare la massima attenzione al traffico.
La presenza di agrifogli può essere fuorviante nella valutazione del terreno; si ricorda che i verdi 1, 2 e 3 definiscono la corribilità del bosco e non il suo aspetto.
- Arrivo:** Per i percorsi corti (categorie H 10/12/14/60/70/B, D 10/12/14/16/50/AK/B e OK) è vicino e dista circa 5 minuti dal centro gara, mentre per gli altri è più lontano e dista 1.9 km, con 150 m disl. (ca 25 min).
La cartina di gara viene lasciata e non va mostrata a chi deve ancora partire, si raccomanda il fair-play (pena la squalifica di entrambi i concorrenti!).
Scaricare subito il chip al centro gara (è responsabilità del concorrente).

Premiazione: presso il centro gara alle ore 14:00 circa.

Rifornimento: All'arrivo dei percorsi corti. Lungo il cammino di ritorno per i percorsi lunghi.

TROLL: per i giovanissimi (fino a 9 anni) prova "timbro sprint" (gratuita) nei pressi del centro gara. Partenze dalle 11:30 alle 13:30.

Diversi:

- asilo nido: presso il centro gara
- samaritani: solo al centro gara
- al centro gara ci sarà uno **stand di vendita Sportis** (Urs Jordi)
- buvette e spuntini a disposizione al centro gara
- informazioni su un eventuale rinvio saranno comunicate sul numero 1600 entro le ore 6:30 del giorno della gara

Dati percorsi:

Categoria	Km	Dislivello	Arrivo
-----------	----	------------	--------

D 10	1.4	85	vicino
D 12	1.8	100	vicino
D 14	2.6	135	vicino
D 16	3.1	170	vicino
D 18	3.4	140	lontano
D AL	5.0	190	lontano
D AK	3.0	210	vicino
D B	2.6	170	vicino
D 40	4.1	220	lontano
D 50	3.4	155	vicino

O K	1.7	110	vicino
-----	-----	-----	--------

Categoria	Km	Dislivello	Arrivo
-----------	----	------------	--------

H 10	1.4	85	vicino
H 12	1.9	100	vicino
H 14	3.4	165	vicino
H 16	3.8	130	lontano
H 18	5.4	215	lontano
H AL	5.9	345	lontano
H AM	4.8	270	lontano
H AK	3.7	195	lontano
H B	3.0	180	vicino
H 40	4.9	210	lontano
H 50	4.3	230	lontano
H 60	3.6	250	vicino
H 70	2.6	150	vicino

