



# CORSA D'ORIENTAMENTO NOTTURNA

## LUI+LEI (Gara a coppie)

Venerdì 19 settembre 2014

**Corsa accessibile a tutti**, con una parte in paese e una nel bosco, adatta anche a combinazioni di coppia tipo "orientista+esordiente".

A coppie che non hanno mai praticato l'orientamento, si consiglia la categoria più facile (Open corto).

<b>Centro Gara (CG)</b>	Scuole elementari di Villa Luganese – dalle ore 18.00		
<b>Trasporti pubblici</b>	Consultare <a href="http://www.ffs.ch">www.ffs.ch</a> oppure <a href="http://www.arlsa.ch">www.arlsa.ch</a> (linea 461) - fermata Villa Luganese		
<b>Auto</b>	Vedi cartina a pagina 2		
<b>Parcheggi</b>	limitati, si prega di riempire le auto! Seguire le indicazioni degli addetti. Massimo 5-10 minuti a piedi al centro gara.		
<b>Spogliatoi</b>	A disposizione.		
<b>Tracciatore/Controllore</b>	Arianna Arpagaus / Gianni Ghezzi		
<b>Capo-gara</b>	Marco Buck, e-mail: <a href="mailto:marco.buck@bluewin.ch">marco.buck@bluewin.ch</a>		
<b>Categorie e lunghezze dei percorsi</b> (percorsi stampati per tutti)	Lui+Lei A (1995 e più vecchi)	3.3 km ca.	} Dislivello 40-110m } lanterne 15-24
	Lui+Lei B (1996-1999)	3.4 km ca.	
	Lui+Lei C (2000 e più giovani)	1.9 km ca.	
	Lui+Lei D (20 anni di differenza fra i due concurr.)	2.5 km ca.	
	Lui+Lei E (1974 e più vecchi)	2.7 km ca.	
	Open lungo (età e composizione libera)	2.6 km ca.	
	Open corto (età e composizione libera – facile)	1.8 km ca.	
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe chiodate Munirsi di pila frontale per ogni concorrente (controllare carica batterie!)		
<b>Prime partenze</b>	<b>ore 20.15</b>		
<b>Cartine</b>	Prima parte della gara su cartina 1:7500 Villa Luganese, aggiornamenti parziali 2014, equidistanza 5m. poi continuazione su cartina Villa Luganese paese 1:4000 equidistanza 2.5 m, (stampa fronte-retro).		
<b>Iscrizioni</b>	<b>Sul posto dalle ore 18.00</b>		
<b>Tasse</b>	CHF 23.00 categorie Lui+Lei A, B, C, D e E per coppia CHF 9.00 categorie Open corto/lungo <b>singolo</b> CHF 15.00 categorie Open corto/lungo <b>coppia</b> o <b>gruppo</b> (2 cartine) CHF 3.00 cartina supplementare CHF 2.00 noleggio SI-Card		
<b>Procedura per il tempo di partenza</b>	Compilare il tagliando d'iscrizione e consegnarlo al TAVOLO ISCRIZIONI dove vi verrà assegnato il tempo di partenza; lo stesso verrà scritto su un'etichetta da consegnare alla PARTENZA.		
<b>CG - Partenza</b>	15 min. ca. al passo. NON ci sarà trasporto vestiti. Riscaldamento solo sul tratto Partenza-CG		
<b>Descrizione punti</b>	Alla partenza; minuto -3; <b>NON</b> stampata sulla cartina		
<b>Prepartenza-Partenza</b>	-4' Clear + Check -3' Descrizione punti -2' Visione cartina vuota -1' Timbrare (-1) e posizionarsi davanti alla cartina 0' Partenza normale		
<b>Punti di controllo e percorso</b>	In caso di mancato funzionamento di un'unità Sportident è obbligatorio punzonare sulla cartina e mostrarla allo scaricamento del chip al CG. Attenzione! Ci sono punti molto vicini, controllare bene numero e sequenza!		

<b>Sicurezza sul percorso</b>	<b>I concorrenti sono tenuti al rispetto</b> 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>Si corre anche 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.
<b>Controllo lungo i percorsi</b>	Saranno effettuati controlli lungo il percorso, non segnati né sulla carta né sulla descrizione punti. I concorrenti "Lui+Lei" DEVONO transitare in coppia sull'intero percorso, pena la squalifica!
<b>Arrivo - CG</b>	2 min. ca. al passo
<b>Rifornimento</b>	Presso l'arrivo
<b>Samaritani</b>	Presso il CG (zona Buvette)
<b>Scaricamento chip</b>	Scaricare la SI-Card al CG appena arrivati. / La cartina di gara sarà lasciata ai concorrenti che non dovranno mostrarla a chi non è ancora partito.
<b>Premiazione</b>	Ore 22.00-22.30 ca. Premi ai primi 3 classificati delle categorie "Lui+Lei" e al primo classificato delle categorie Open corto e Open lungo.

#### 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.

