



Corsa d'orientamento "Fragori" Villa Luganese, 29 agosto 2018

3ª prova Trofeo Sprint-Cup

DIRETTIVE PER I CONCORRENTI

Centro gara <i>Aperto ore 18.00</i>	Scuole elementari Villa Luganese NON SEGNALATO (si veda piano allegato).
Posteggi	Limitati; riempire bene le auto e seguire le indicazioni degli addetti !!! Evitare di parcheggiare al parcheggio principale di Villa Luganese – solo se tutto il resto è occupato! Mezzi pubblici: linea 461 ARL (vedi orario allegato)
WC / Spogliatoi	WC a disposizione Nessun spogliatoio causa imminente apertura delle scuole! In caso di pioggia portare tende società.
Iscrizioni <i>ore 18.00-19.30</i>	Entro domenica sera, 26 agosto a fragori@coaget.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	I concorrenti si procurano l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
Scarpette	Per territorio urbano. Vietato l'uso di scarpette chiodate.
Partenza <i>Prime partenze ore 19.00</i>	Pre-partenza: presso il Centro gara, 5min. Appello 4' minuti prima (seguire le direttive degli addetti): -4' Clear + Check -3' Descrizione punti -2' Visione cartina vuota -1' Timbrare lo START e posizionarsi davanti alla cartina 0' Partenza svedese.
Percorsi	Stampati fronte-retro per tutti sulla cartina "Villa Luganese". Descrizione punti separata. - scala 1:4000, 5m (maggio 2014, aggiornamento estate 2018). Tracciatore: Elia Dell'Andrino - Controllore: Ina Tsitovich
Percorsi	Attenzione: 1) è previsto un cambio cartina per tutte le categorie ad eccezione di OK, D/H12. Il cambio cartina è segnalato sulla descrizione punti e i percorsi sono stampati fronte-retro sullo stesso foglio che ogni concorrente riceve alla partenza (il triangolo sulla seconda cartina corrisponde all'ultima lanterna della prima cartina. <i>Esempio: cartina fronte percorso dalla partenza alla lanterna 6, sul retro la lanterna 6 sarà il triangolo e successivamente i punti dal 7 in avanti)</i> 2) partire con prudenza in quanto vi troverete subito sulla strada principale, un addetto regolerà il traffico 3) molti punti vicini, controllare attentamente la sequenza e il numero della lanterna! 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 e anche ai pedoni. I concorrenti sono responsabili del loro comportamento sulle strade. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.



Arrivo	Presso il Centro gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o alla lettura SI-Card.
Rifornimento	All'arrivo
Samaritani	Al Centro gara
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-orienteing.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 Villa Luganese il 29 agosto 2018, verso le ore 21.00. 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	2,5 km / 17 punti / 120 m dislivello
H18/40	Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	2,4 km / 15 punti / 105 m dislivello
H16/50	Uomini età 15-16 anni e da 50 anni in poi	2,2 km / 15 punti / 100 m dislivello
H14	Uomini età 13-14 anni	2,1 km / 14 punti / 85 m dislivello
H12	Uomini età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,3 km / 11 punti / 50 m dislivello
DA	Donne, età libera	2,5 km / 17 punti / 120 m dislivello
D18/40	Donne età 17-18 anni e 40-49 anni	2,4 km / 15 punti / 105 m dislivello
D16/50	Donne età 15-16 anni e da 50 anni in poi	2,2 km / 15 punti / 100 m dislivello
D14	Donne età 13-14 anni	2,1 km / 14 punti / 85 m dislivello
D12	Donne età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,3 km / 11 punti / 50 m dislivello

INDIVIDUALE O GRUPPI

OK	per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,1 km / 10 punti / 35 m dislivello
-----------	--	-------------------------------------

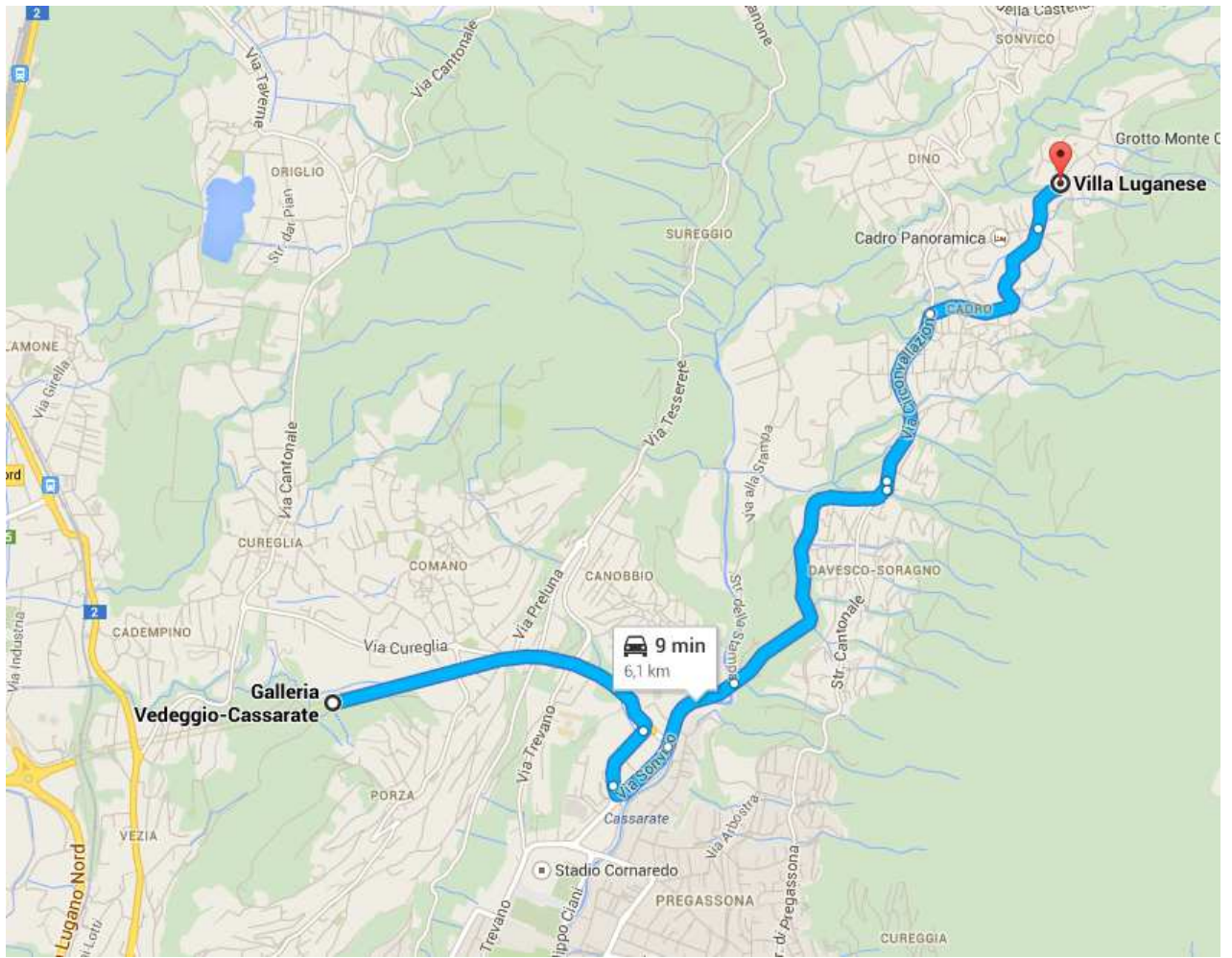
QUOTE D'ISCRIZIONE

CHF	11.00	iscrizione ad una gara
CHF	5.00	residenti non orientisti
CHF	3.00	cartina supplementare
CHF	2.00	noleggio SI-Card

Legge sulla circolazione stradale - Art. 49 - Pedoni

¹I 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.

²Essi 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.



L'attività del Gruppo C.O. AGET Lugano è sostenuta da:





Autolinee Regionali Luganesi 2018

orario valevole dal 10.12.2017 al 08.12.2018

ARL - 6950 Tesserete

info@arlsa.ch

☎ 091 973 31 31 - Fax 091 973 31 30

www.arlsa.ch

461 TESSERETE - LUGANO - VILLA LUGANESE

Lunedì - Venerdì feriali

→	101	103	105	10107	107	10109	109	111	113	115	117	119	121	123	10123	125	127	129	131	133	135	137	139	141	143	1143	145	1145	147	149	151	153	155	11	11	12		
Tesserete, Stazione	06:02	06:32	07:02	07:30	07:32	08:00	08:02	08:32	09:02	09:32	10:02	10:32	11:02	11:32	11:36	12:02	12:32	13:02	13:32	14:02	14:32	15:02	15:32	16:02	16:32				17:02		17:32	18:02	18:32	19:02	19:32	20:32	23:02	00:32
Lugaggia	06:03	06:33	07:03	07:31	07:33	08:01	08:03	08:33	09:03	09:33	10:03	10:33	11:03	11:33	11:37	12:03	12:33	13:03	13:33	14:03	14:33	15:03	15:33	16:03	16:33				17:03		17:33	18:03	18:33	19:03	19:33	20:33	23:03	00:33
Sureggio, Paese	06:06	06:36	07:06	07:34	07:36	08:04	08:06	08:36	09:06	09:36	10:06	10:36	11:06	11:36	11:40	12:06	12:36	13:06	13:36	14:06	14:36	15:06	15:36	16:06	16:36				17:06		17:36	18:06	18:36	19:06	19:36	20:36	23:06	00:36
Canobbio, Stazione	06:10	06:40	07:10	07:38	07:40	08:08	08:10	08:40	09:10	09:40	10:10	10:40	11:10	11:40	11:43	12:10	12:40	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	16:10	16:40				17:10		17:40	18:10	18:40	19:10	19:40	20:40	23:10	00:40
Porza, Belvedere	06:12	06:42	07:12	14	07:42	14	08:12	08:42	09:12	09:42	10:12	10:42	11:12	11:42	11:44	12:12	12:42	13:12	13:42	14:12	14:42	15:12	15:42	16:12	16:42				17:12		17:42	18:12	18:42	19:12	19:42	20:42	23:12	00:42
Lugano, Ospedale Civico	06:14	06:44	07:14		07:44		08:14	08:44	09:14	09:44	10:14	10:44	11:14	11:44		12:14	12:44	13:14	13:44	14:14	14:44	15:14	15:44	16:14	16:44				17:14		17:44	18:14	18:44	19:14	19:44	20:44	23:14	00:44
Massagno, Sassa	06:15	06:45	07:15		07:45		08:15	08:45	09:15	09:45	10:15	10:45	11:15	11:45		12:15	12:45	13:15	13:45	14:15	14:45	15:15	15:45	16:15	16:45				17:15		17:45	18:15	18:45	19:15	19:45	20:45	23:15	00:45
Lugano, Stazione Nord	06:20	06:50	07:20		07:50		08:20	08:50	09:20	09:50	10:20	10:50	11:20	11:50		12:20	12:50	13:20	13:50	14:20	14:50	15:20	15:50	16:20	16:50				17:20		17:50	18:20	18:50	19:20	19:50	20:50	23:20	00:50
Lugano, Stazione Nord	06:25	06:55	07:25		07:55		08:25	08:55	09:25	09:55	10:25	10:55	11:25	11:55		12:25	12:55	13:25	13:55	14:25	14:55	15:25	15:55	16:25	16:55		17:10	17:40	17:55	18:25	18:55	19:25	19:55	20:55	23:25	00:55		
Lugano, Centro	06:29	06:59	07:29	07:52	07:59	08:22	08:29	08:59	09:29	09:59	10:29	10:59	11:29	11:59	11:57	12:29	12:59	13:29	13:59	14:29	14:59	15:29	15:59	16:29	16:59		17:14	17:29	17:44	17:59	18:29	18:59	19:29	19:59	20:59	11	23:29	00:59
Lugano, Centro	06:30	07:00	07:30		08:00		08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00		12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00		17:15	17:30	17:45	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	22:30	23:30	01:00
Lugano, Università	06:32	07:02	07:32		08:02		08:32	09:02	09:32	10:02	10:32	11:02	11:32	12:02		12:32	13:02	13:32	14:02	14:32	15:02	15:32	16:02	16:32	17:02		17:18	17:32	17:48	18:02	18:32	19:02	19:32	20:02	21:02	22:32	23:32	01:02
Viganello, La Santa	06:34	07:04	07:34		08:04		08:34	09:04	09:34	10:04	10:34	11:04	11:34	12:04		12:34	13:04	13:34	14:04	14:34	15:04	15:34	16:04	16:34	17:04		17:19	17:34	17:49	18:04	18:34	19:04	19:34	20:04	21:04	22:34	23:34	01:04
Pregassona, Paese	06:39	07:09	07:39		08:09		08:39	09:09	09:39	10:09	10:39	11:09	11:39	12:09		12:39	13:09	13:39	14:09	14:39	15:09	15:39	16:09	16:39	17:09		17:24	17:39	17:54	18:09	18:39	19:09	19:39	20:09	21:09	22:39	23:39	01:09
Ligaino	06:40	07:10	07:40		08:10		08:40	09:10	09:40	10:10	10:40	11:10	11:40	12:10		12:40	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	16:10	16:40	17:10		17:25	17:40	17:55	18:10	18:40	19:10	19:40	20:10	21:10	22:40	23:40	01:10
Soragno	06:42	07:12	07:42		08:12		08:42	09:12	09:42	10:12	10:42	11:12	11:42	12:12		12:42	13:12	13:42	14:12	14:42	15:12	15:42	16:12	16:42	17:12		17:27	17:42	17:57	18:12	18:42	19:12	19:42	20:12	21:12	22:42	23:42	01:12
Davesco, Paese	06:43	07:13	07:43		08:13		08:43	09:13	09:43	10:13	10:43	11:13	11:43	12:13		12:43	13:13	13:43	14:13	14:43	15:13	15:43	16:13	16:43	17:13		17:28	17:43	17:58	18:13	18:43	19:13	19:43	20:13	21:13	22:43	23:43	01:13
Cadro, Paese	06:46	07:16	07:46		08:16		08:46	09:16	09:46	10:16	10:46	11:16	11:46	12:16		12:46	13:16	13:46	14:16	14:46	15:16	15:46	16:16	16:46	17:16		17:31	17:46	18:01	18:16	18:46	19:16	19:46	20:16	21:16	22:46	23:46	01:16
Dino	06:48	07:18	07:48		08:18		08:48	09:18	09:48	10:18	10:48	11:18	11:48	12:18		12:48	13:18	13:48	14:18	14:48	15:18	15:48	16:18	16:48	17:18		17:33	17:48	18:03	18:18	18:48	19:18	19:48	20:18	21:18	22:48	23:48	01:18
Sonvico, Stazione ARL	06:52	07:22	07:52		08:22		08:52	09:22	09:52	10:22	10:52	11:22	11:52	12:22		12:52	13:22	13:52	14:22	14:52	15:22	15:52	16:22	16:52	17:22		17:37	17:52	18:07	18:22	18:52	19:22	19:52	20:22	21:22	22:52	23:52	01:22
Villa Luganese	06:59	07:29	07:59		08:29		08:59	09:29	09:59	10:29	10:59	11:29	11:59	12:29		12:59	13:29	13:59	14:29	14:59	15:29	15:59	16:29	16:59	17:29		17:44	17:59	18:14	18:29	18:59	19:29	19:59	20:29	21:29	22:59	23:59	01:29

←	102	104	106	1106	108	2108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	11	12			
Villa Luganese	06:00	06:30	07:00	07:15	07:30	07:45	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00				18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	23:00	00:30
Sonvico, Stazione ARL	06:05	06:35	07:05	07:20	07:35	07:50	08:05	08:35	09:05	09:35	10:05	10:35	11:05	11:35	12:05	12:35	13:05	13:35	14:05	14:35	15:05	15:35	16:05	16:35	17:05	17:35	18:05				18:35	19:05	19:35	20:05	20:35	23:05	00:35
Dino	06:08	06:38	07:08	07:23	07:38	07:53	08:08	08:38	09:08	09:38	10:08	10:38	11:08	11:38	12:08	12:38	13:08	13:38	14:08	14:38	15:08	15:38	16:08	16:38	17:08	17:38	18:08				18:38	19:08	19:38	20:08	20:38	23:08	00:38
Cadro, Paese	06:10	06:40	07:10	07:25	07:40	07:55	08:10	08:40	09:10	09:40	10:10	10:40	11:10	11:40	12:10	12:40	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	16:10	16:40	17:10	17:40	18:10				18:40	19:10	19:40	20:10	20:40	23:10	00:40
Davesco, Paese	06:12	06:42	07:12	07:27	07:42	07:57	08:12	08:42	09:12	09:42	10:12	10:42	11:12	11:42	12:12	12:42	13:12	13:42	14:12	14:42	15:12	15:42	16:12	16:42	17:12	17:42	18:12				18:42	19:12	19:42	20:12	20:42	23:12	00:42
Soragno	06:14	06:44	07:14	07:29	07:44	07:59	08:14	08:44	09:14	09:44	10:14	10:44	11:14	11:44	12:14	12:44	13:14	13:44	14:14	14:44	15:14	15:44	16:14	16:44	17:14	17:44	18:14				18:44	19:14	19:44	20:14	20:44	23:14	00:44
Ligaino	06:16	06:46	07:16	07:31	07:46	08:01	08:16	08:46	09:16	09:46	10:16	10:46	11:16	11:46	12:16	12:4																					