



# Cursa d'orientamento "Fragori"

## Arbedo, mercoledì 28 agosto 2019

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

## DIRETTIVE PER I CONCORRENTI

<b>Centro gara (CG)</b> <i>Aperto ore 17.30</i>	<b>Castione, Campo di calcio al Ponte</b> (via Stazione) <b>NON SEGNALATO</b> (si veda piano allegato).
<b>Posteggi</b>	Posteggi comunali, a pagamento, nelle vicinanze del CG, lungo via Stazione (si veda piano allegato) e presso i Centri commerciali (a ca. 10 min dal CG). <b>Il CG è nelle vicinanze della stazione ferroviaria di Arbedo-Castione</b> (5 min. ca.) - per orari si veda <a href="http://www.ffi.ch">www.ffi.ch</a>
<b>WC/Spogliatoi</b>	WC a disposizione al Centro gara. Nessun spogliatoio.
<b>Quote iscrizioni</b>	Vedi specchietto.
<b>Categorie</b>	Vedi specchietto.
<b>Iscrizioni</b> <i>ore 17.30-19.15</i>	Entro domenica sera, 25 agosto a <a href="mailto:fragori@coaget.ch">fragori@coaget.ch</a> , oppure sul posto. <b>Munirsi della propria SI-Card di gara.</b> Quando siete iscritti, procurarsi l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento. <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>Orario partenza</b>	I concorrenti si procurano l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
<b>Partenza</b> <i>Prime partenze ore 18.30</i>	<b>Pre-partenza: a circa 15-20 minuti dal Centro gara</b> (al passo tranquillo); seguire i nastri. <b>Appello 4 minuti prima:</b> -4' Clear + Check -3' Descrizione punti -2' Visione cartina vuota -1' Timbrare lo START e posizionarsi davanti alla cartina 0' Partenza Seguire le direttive degli addetti.
<b>Percorsi</b> 	Stampati per tutti sulla cartina "Arbedo". Scala 1:4000, 2.5 m (2019) <b>Tracciatore:</b> Thomas Ruckstuhl - <b>Controllore:</b> Thomas Hildebrand  <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 su strade aperte al traffico; prestare la massima attenzione alle automobili e anche ai pedoni.</b> I concorrenti sono responsabili del loro comportamento sulle strade. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.
<b>Scarpette</b>	<b>Per territorio urbano.</b> Vietato l'uso di scarpette chiodate.
<b>Arrivo</b>	A circa 15 minuti dal Centro gara Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o alla lettura SI-Card.
<b>Rifornimento</b>	All'arrivo
<b>Samaritani</b>	Al Centro gara
<b>Buvette</b>	Allestita al Centro gara.

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



<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-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.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 Arbedo il 28 agosto 2019.</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	2,8 km / 60 m
<b>H18/40</b>	Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	2,6 km / 70 m
<b>H16/50</b>	Uomini età 15-16 anni e da 50 anni in poi	2,5 km / 60 m
<b>H14</b>	Uomini età 13-14 anni	1,6 km / 30 m
<b>H12</b>	Uomini età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,3 km / 20 m
<b>DA</b>	Donne, età libera	2,8 km / 60 m
<b>D18/40</b>	Donne età 17-18 anni e 40-49 anni	2,6 km / 70 m
<b>D16/50</b>	Donne età 15-16 anni e da 50 anni in poi	2,5 km / 60 m
<b>D14</b>	Donne età 13-14 anni	1,6 km / 30 m
<b>D12</b>	Donne età fino ai 12 anni (ideale per scuole)	1,3 km / 20 m

### INDIVIDUALE O GRUPPI

<b>OK</b>	per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,3 km / 20 m
-----------	--	---------------

### 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

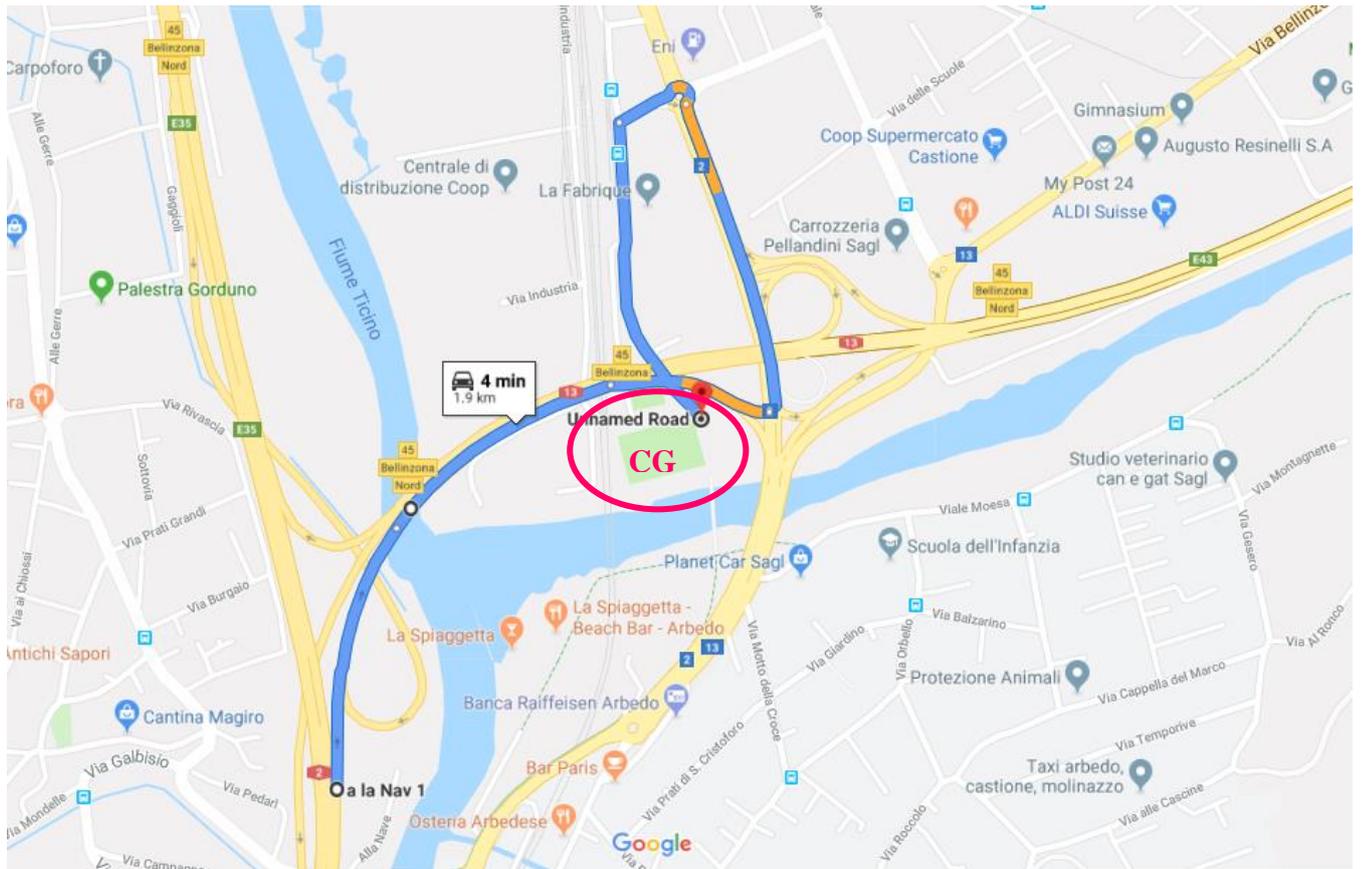
<sup>1</sup>I pedoni devono circolare sui marciapiedi. In mancanza di questi, essi devono tenersi sul margine della strada e, se è richiesto da particolari pericoli, circolare in fila indiana. Salvo che vi si oppongano speciali condizioni, essi devono tenersi sul margine sinistro della strada, soprattutto 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.

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



## percorso dall'uscita autostradale Bellinzona Nord, provenendo da sud



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

