



# CORSA D'ORIENTAMENTO NOTTURNA

## LUI+LEI (Gara a coppie)

Venerdì 20 settembre 2019

35. edizione

## SORENGO

La società Corse d'orientamento AGET Lugano  
in collaborazione con il Comune di Sorengo organizza una

**Corsa d'orientamento notturna accessibile a tutti**  
adatta anche a combinazioni di coppia tipo "orientista+esordiente".

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

<b>Centro Gara (CG)</b> <i>Aperto dalle ore 18.00</i>	Sorengo-Campo Skater (via al Laghetto 2)
<b>Trasporti pubblici</b>	Trenino Lugano-Ponte Tresa, Fermata: Sorengo Per orari consultare <a href="http://www.ffs.ch">www.ffs.ch</a> – <a href="http://www.flpsa.ch">www.flpsa.ch</a>
<b>Parcheggi</b>	Limitati, riempire le auto e seguire le istruzioni degli addetti. Si consiglia l'utilizzo dei mezzi pubblici (vedi sopra!).
<b>Spogliatoi / WC</b>	WC, spogliatoi e docce limitate a disposizione. <b>In caso di brutto tempo portare tende di società.</b>
<b>Tracciatore</b>	Nicolò Borri e Andrea Arnet
<b>Capo-gara</b>	Claudia Giopelli
<b>Categorie e lunghezze dei percorsi</b> <i>(percorsi stampati per tutti)</i>	Lui+Lei A (2000 e più vecchi) 3.0 km ca. Lui+Lei B (2004-2001) 2.6 km ca. Lui+Lei C (2005 e più giovani) 2.2 km ca. Lui+Lei D (20 anni di differenza fra i due concorrenti) 2.5 km ca. Lui+Lei E (1979 e più vecchi) 2.5 km ca. Open (età e composizione libera – facile) 1.5 km ca.
<b>Equipaggiamento</b>	<b>Vietate le scarpette chiodate</b> ; prevalentemente asfalto e bosco praticabile; scarpette ben profilate. Munirsi di pila frontale e porta-descrizioni.
<b>Prime partenze</b>	<b>ore 20.15 ca.</b> (appena fa buio!)
<b>Cartina</b>	<b>Sorengo</b> , scala 1:4000, eq. 2,5 m (aggiornamenti parziali 2019). <b>Descrizioni punti:</b> stampata sulla cartina

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



Sponsor  **SANT'ANNA** *Clinica* **in collaborazione con il Comune di Sorengo**



<p><b>Iscrizioni</b></p> <p><b>Tasse</b></p>	<p><b>Entro mercoledì sera, 18 settembre</b> a <a href="mailto:clau.gio@bluewin.ch">clau.gio@bluewin.ch</a>, <b>indicando obbligatoriamente:</b> cognome/nome e anno di nascita di entrambi i concorrenti, categoria, numero SI-Card (una sola!), società <i>oppure sul posto dalle ore 18.00.</i></p> <p>CHF 23.00 categorie Lui+Lei A, B, C, D e E per coppia CHF 9.00 categorie Open <b>singolo</b> CHF 15.00 categorie Open <b>coppia</b> o <b>gruppo</b> (2 cartine) CHF 3.00 cartina supplementare CHF 2.00 noleggio SI-Card</p>
<p><b>Procedura per il tempo di partenza</b></p>	<p>Compilare il tagliando d'iscrizione e consegnarlo al TAVOLO ISCRIZIONI dove vi verrà assegnato il tempo di partenza (etichetta da consegnare alla PARTENZA).</p> <p><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</p>
<p><b>CG - Partenza</b></p>	<p>5 min. al passo</p>
<p><b>Descrizione punti</b></p>	<p>Alla partenza; minuto -3; stampata sulla cartina.</p>
<p><b>Pre-partenza-Partenza</b></p>	<p>Appello 4 minuti prima: -4' Clear + Check -3' Descrizione punti -2' Visione cartina vuota -1' Timbrare lo START e posizionarsi davanti alla cartina 0' Partenza normale</p>
<p><b>Punti di controllo e percorso</b></p>	<p>In caso di mancato funzionamento di un'unità Sportident è obbligatorio punzonare sulla cartina e mostrarla allo scarico del chip al CG.</p>
<p><b>Sicurezza sul percorso</b></p> 	<p><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).</p> <p><b>Si corre anche su strade aperte al traffico; prestare la massima attenzione alle automobili.</b></p> <p>I concorrenti sono responsabili del loro comportamento sulle strade. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.</p>
<p><b>Controllo lungo i percorsi</b></p>	<p>Saranno effettuati controlli lungo il percorso, non segnati né sulla carta né sulla descrizione punti.</p> <p><b>I concorrenti "Lui+Lei" DEVONO transitare in coppia sull'intero percorso,</b> pena la squalifica!</p>
<p><b>Arrivo - CG</b></p>	<p>Nelle vicinanze del CG</p>
<p><b>Rifornimento</b></p>	<p>All'arrivo</p>
<p><b>Samaritani</b></p>	<p>All'arrivo</p>
<p><b>Lettura SI-Card</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Premiazione</b></p>	<p>Ore 22.00-22.30ca. / Premi ai primi 3 classificati delle categorie "Lui+Lei" e al primo classificato della categoria Open.</p>

**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.

*Vi attendiamo numerosi  
e auguriamo a tutti una buona gara!*

Ringraziamo:

Il comune di Sorengo per l'eccellente collaborazione



Il nostro sponsor:

