



# CORSA D'ORIENTAMENTO NOTTURNA

## LUI+LEI (Gara a coppie)

Venerdì 17 settembre 2021

36. edizione

## SIGIRINO / MEZZOVICO-VIRA

La società Corse d'orientamento AGET Lugano 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>	Mezzovico, Centro protezione civile
<b>Parcheggi</b>	Limitati, riempire le auto e seguire le istruzioni degli addetti.
<b>Spogliatoi / WC</b>	WC a disposizione – <b>NON</b> ci sono spogliatoi.
<b>Tracciatori</b>	Gianni Ghezzi e Vince Pellegrini
<b>Capo-gara</b>	Claudia Giopelli
<b>Categorie e lunghezze dei percorsi</b> <i>(percorsi stampati per tutti)</i>	Lui+Lei A (2002 e più vecchi) 3.5 km ca. Lui+Lei B (2006-2003) 3.2 km ca. Lui+Lei C (2007 e più giovani) 2.2 km ca. Lui+Lei D (20 anni di differenza fra i due concorrenti) 3.0 km ca. Lui+Lei E (1981 e più vecchi) 3.1 km ca. Open (età e composizione libera – facile) 2.1 km ca.
<b>Equipaggiamento</b>	<b>Vietate le scarpette chiodate</b> ; prevalentemente asfalto e bosco praticabile; scarpette ben profilate. Munirsi di <b>pila frontale</b> (batterie cariche!) e <b>porta-descrizioni</b> .
<b>Prime partenze</b>	<b>ore 20.15 ca.</b> (appena fa buio!)
<b>Cartina</b>	<b>Sigirino/Mezzovico-Vira</b> , scala 1:4000, eq. 2,5 m (aggiornamenti parziali 2021). <b>Descrizioni punti: NON</b> stampata sulla cartina

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

<p><b>Iscrizioni</b></p> <p><b>Tasse</b></p>	<p><b>Entro martedì sera, 14 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.</p> <p><i>(ai responsabili di società sarà inviata una tabella excel per la compilazione – rispettare i campi p.f.)</i></p> <p><b>NON si accettano iscrizioni sul posto.</b></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          CHF 5.00 iscrizioni tardive e modifiche</p>
<p><b>Liste di partenza</b></p>	<p>Liste di partenza saranno pubblicate sul sito <a href="http://www.swiss-orienteing.ch/">www.swiss-orienteing.ch/</a></p>
<p><b>CG - Partenza</b></p>	<p>Circa 11 min. al passo (710m / 45m)</p>
<p><b>Descrizione punti</b></p>	<p>Alla partenza; minuto -2; <b>NON</b> stampata sulla cartina.</p>
<p><b>Pre-partenza-Partenza</b></p>	<p>Appello 3 minuti prima:          -3' Clear + Check          -2' Descrizione punti          -1' Timbrare lo START e posizionarsi davanti alla cartina          0' Partenza svedese</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, pena la squalifica!</b></p> <p><b><i>È assolutamente vietato attraversare tutti i prati sbarrati in rosso! Fair play e rispetto delle disposizioni e del lavoro dei contadini della zona. Grazie!</i></b></p>
<p><b>Arrivo - CG</b></p>	<p>Circa 12 minuti al passo (840m / 20m)</p>
<p><b>Rifornimento</b></p>	<p>All'arrivo</p>
<p><b>Buvette</b></p>	<p>Al CG nel rispetto delle norme Covid.</p>
<p><b>Samaritani</b></p>	<p>Al CG</p>

<b>Lettura SI-Card</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 22.00-22.30ca. / Premi ai primi 3 classificati delle categorie "Lui+Lei" e al primo classificato della categoria Open.

#### **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.

---

## **Concetto di protezione COVID-19**

Su indicazione di swiss-orientierung e secondo le direttive emanate dall'UFSP (Ufficio federale di sanità pubblica) per questa manifestazione **valgono i seguenti principi superiori:**

- Chi presenta sintomi di malattia **NON** può partecipare e deve restare a casa. • Appena possibile mantenimento della distanza di 1.5 m.
- Rispetto delle regole di igiene secondo le direttive del UFSP. Portare mascherine dove non si può mantenere la distanza; pulire e/o disinfettare regolarmente le mani; starnutire e tossire in un fazzoletto o nel gomito.
- Contact tracing: sulla base delle liste di partenza e dei dati sportident.

Queste direttive potranno subire mutamenti a seconda dell'evoluzione della situazione. Eventuali aggiornamenti saranno pubblicati sul sito <http://www.asti-ticino.ch/co/>.

#### **Regole di comportamento:**

- È responsabilità dei concorrenti dotarsi di mascherina personale, che è da portare fino nei cancelli di partenza, poi può venir gettata nell'apposito contenitore per rifiuti.
- Alla partenza, all'arrivo e alla lettura delle SI-Card l'organizzatore si impegna a far rispettare la distanza minima prescritta.
- Ai parcheggi, agli "spogliatoi all'aperto", lungo il percorso verso la partenza o di ritorno dall'arrivo, e durante la gara è compito del concorrente rispettare la distanza. Ci si affida alla responsabilità ed al buon senso di tutti i concorrenti.

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