



Corsa d'orientamento Fragori Canobbio 21 maggio 2008

Direttive per i concorrenti

Centro gara: <i>Aperto ore</i> <i>18.00</i>	Centro scolastico di Trevano, comune di Canobbio (dallo stadio di Cornaredo a Lugano) seguire la direzione Canobbio, Comano.
Posteggi:	Posteggi direttamente al centro. Dovrebbero esservi posteggi sufficienti. Se pieni, usare i posteggi dello Stadio di Cornaredo.
Spogliatoi	All'esterno, nell'apposito spazio-concorrenti. Se brutto tempo, all'interno, nel corridoio palestre del primo livello. Dopo le 20.00 sono disponibili le docce e gli spogliatoi della palestra A (entrata edificio palestre a sinistra). WC per donne e uomini nel blocco palestre.
Iscrizioni <i>aperte ore</i> <i>18.00</i> <i>fino 20.00</i>	Riempire il tagliando con tutti i dati richiesti. Descrizione punti alla partenza e stampata sulla cartina. Noleggio chip Fr. 2.-
Categorie	Vedi specchietto sotto.
Orario partenza	All'info i concorrenti si fanno dare l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
Buvette	Allestita al centro-gara.
Partenza <i>Prime partenze ore</i> <i>19.00</i>	Prepartenza: a 12 minuti dal centro gara; seguire i nastri. Appello 4 minuti prima del proprio tempo di partenza minuto -4: fare clear e check minuto -3: prendere descrizione punti minuto -2: cartina senza percorsi a disposizione per studio minuto -1: posizionarsi davanti alla cassetta con le cartine della propria categoria segnale di partenza: prendere la cartina dalla cassetta della propria categoria e timbrare il punto "start" . Il tempo di gara viene calcolato a partire da questa timbratura

	Partenza svedese , lanterna a 50 m.
Percorsi	Stampati per tutti sulla cartina " Canobbio " in scala 1:5000, aggiornata parzialmente nel 2008. Come in tutte le gare di città e di paese, bisogna assolutamente rispettare le proprietà private e tutti gli oggetti non attraversabili (recinti, siepi, muri) Nella parte di percorso nell'abitato prestare attenzione alle automobili. I tracciati toccano per un breve tratto la strada cantonale, ma dappertutto c'è il marciapiede a lato. I partecipanti alla gara sono responsabili del loro comportamento sulle strade e sono tenuti a rispettare le regole della circolazione. L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.
Arrivo	Situato vicino centro-gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o agli spogliatoi.
Rifornimento	All'arrivo
Elaborazione liste di partenza e classifiche	Sistema Sport-ident. Lettura dei chip al centro gara, nel corridoio dell'edificio palestre. Chi si dimentica di far leggere il chip non figurerà in classifica
Premiazione	Premiazione generale delle tre gare a Origlio, il 6 giugno. Premio sorpresa estratto fra tutti i partecipanti
Asilo Nido	Non ci sarà.

CATEGORIE INDIVIDUALI

LUNGHEZZE PERCORSI

A Donne/Uomini età libera	3,0 km, 55 m di dislivello, 15 punti
B Donne/Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	2,7 km, 50 m di dislivello, 16 punti
C Donne/Uomini età 15-16 anni e 50-59 anni (donne dai 50 anni in poi, uomini dai 50 ai 59 anni)	2,3 km, 40 m dislivello, 13 punti
D Donne/Uomini età fino a 14 anni	1,8 km, 20 m di dislivello, 12 punti
E Uomini età 60 anni in poi	2,1 km, 40 m di dislivello, 14 punti

Individuale o gruppi:

Open per singoli, famiglie, gruppi età libera, percorso facile	1,6 km, 15 m di dislivello, 12 punti
--	--------------------------------------

D = Donne / H = Uomini / Distanze: tempo ideale ca. 20 minuti



DICASTERO SPORT
Città di Lugano

RAIFFEISEN