



## Corsa d'orientamento Fragori Tesserete 30 maggio 2008

### Direttive per i concorrenti

<b>Centro gara:</b> <i>Aperto ore 18.00</i>	Centro sportivo di Tesserete, comune di Capriasca, vicino alla ex-caserma.
<b>Posteggi:</b>	Posteggi direttamente davanti al Centro sportivo.
<b>Spogliatoi</b>	Vi sono a disposizione 2 spogliatoi, C e D, con docce. Gli spogliatoi non sono molto grandi, quindi se il tempo è bello le borse e gli zaini vanno lasciati all'esterno nell'apposito spazio-concorrenti, se brutto sotto la lunghissima tettoia esterna. Si entrerà negli spogliatoi solo per cambiarsi e per la doccia. WC per donne e uomini al Centro sportivo, segnalati. Vi invitiamo caldamente a non entrare sulla pista di atletica leggera in tartan con cicche o bibite o scarpe con tacchi, perché è molto delicata. Contiamo sul rispetto di tutti per le infrastrutture che ci ospitano.
<b>Iscrizioni</b> <i>aperte ore 18.00 fino 20.00</i>	Volentieri entro mercoledì sera a <a href="mailto:lidia.nembrini@bluewin.ch">lidia.nembrini@bluewin.ch</a> , per non stampare troppe o troppo poche cartine, oppure sul posto. Riempire il tagliando con tutti i dati richiesti. Descrizione punti solo alla partenza (stavolta non è stampata sulla cartina, per mancanza di spazio). Noleggio chip Fr. 2.-
<b>Categorie</b>	Vedi specchietto sotto.
<b>Orario partenza</b>	All'info i concorrenti si fanno dare l'etichetta con l'orario di partenza scelto tenendo conto dei tempi di spostamento.
<b>Buvette</b>	Allestita al centro-gara.
<b>Partenza</b> <i>Prime</i>	Prepartenza: a 6 minuti dal centro gara; seguire i nastri. Appello 4 minuti prima del proprio tempo di partenza <b>minuto -4:</b> fare clear e check

<i>partenze ore</i> 19.00	<p><b>minuto -3:</b> prendere descrizione punti</p> <p><b>minuto -2:</b> cartina senza percorsi a disposizione per studio</p> <p><b>minuto -1:</b> posizionarsi davanti alla cassetta con le cartine della propria categoria</p> <p><b>segnale di partenza:</b> prendere la cartina dalla cassetta della propria categoria e <b>timbrare il punto "start"</b>. Il tempo di gara viene calcolato a partire da questa timbratura</p> <p><b>Partenza svedese</b>, lanterna a 30 m.</p>
<b>Percorsi</b>	<p>Stampati per tutti sulla cartina " Tesserete " in scala 1:5000, aggiornata parzialmente nel 2008.</p> <p>Come in tutte le gare di città e di paese, bisogna assolutamente rispettare le proprietà private, tutti gli oggetti non attraversabili (recinti, siepi, muri) e i prati con l'erba alta.</p> <p>Nella parte di percorso nell'abitato prestare attenzione alle automobili. Alcuni attraversamenti della strada cantonale saranno sorvegliati dai nostri addetti.</p> <p>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.</p>
<b>Arrivo</b>	Situato vicino al centro-gara. Timbrare il punto "finish". Ritirati si annunciano all'arrivo o agli spogliatoi.
<b>Rifornimento</b>	All'arrivo
<b>Elaborazione liste di partenza e classifiche</b>	Sistema Sport-ident. Lettura dei chip al centro gara, nel corridoio dell'edificio palestre. Chi si dimentica di far leggere il chip figurerà in classifica come "non classificato".
<b>Premiazione</b>	Premiazione generale delle tre gare a Origlio, il 6 giugno. Premio sorpresa estratto fra tutti i partecipanti
<b>Asilo Nido</b>	Non ci sarà.
<b>Negozi C.O.</b>	Sarà presente lo stand di vendita materiale di Willi Streuli (bussole, portadescrizioni, tute, gomasce, scarpette con chiodi), pensateci per i campeggi e le C.O. estive

#### CATEGORIE INDIVIDUALI

#### LUNGHEZZE PERCORSI

<b>A</b> Donne/Uomini età libera	3,9 km, 80 m di dislivello, 20 punti
<b>B</b> Donne/Uomini età 17-18 anni e 40-49 anni	3,5 km, 70 m di dislivello, 16 punti

<b>C</b> Donne/Uomini età 15-16 anni e 50-59 anni (donne dai 50 anni in poi, uomini dai 50 ai 59 anni)	2,9 km, 60 m dislivello, 15 punti
<b>D</b> Donne/Uomini età fino a 14 anni	2,5 km, 40 m di dislivello, 14 punti
<b>E</b> Uomini età 60 anni in poi	2,9 km, 60 m di dislivello, 18 punti

**Individuale o gruppi:**

<b>Open</b> per singoli, famiglie, gruppi	2,3 km, 35 m di dislivello, 13 punti
età libera, percorso facile	

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

