





Ultime info

Weekend CO Mesolcina

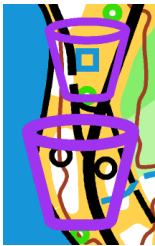
Soazza - San Bernardino

26-27 agosto 2023



| Evento | 5. Sprint-Cup | 8. TMO Long | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--------|-----------------------|---------|------------------|---------|--|---------|--|--------------------|--------|-----------|--------|--------------------|-------|-----------|-------|-----------------------|---------|------------------|---------|--|---------|
| Data | Sabato 26 agosto 2023 | Domenica 27 agosto 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Organizzazione | SCOM Mendrisio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capi gara / Info | Claudia Fomasi - Omar Dotti - Raffaele Crivelli / raffa.crivelli@bluewin.ch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Centro gara (CG) | Soazza, campo di calcio Aperto dalle 15:30 | San Bernardino, Centro Sportivo San Remo Aperto dalle 09:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| WC | Solo al CG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Spogliatoi | Nessuno, in caso di brutto tempo portare tende di società | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tipo di gara | SPRINT | LONG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cartina | Soazza, 1:3'000, eq. 5 m, 2023 | San Bernardino, 1:10'000 (1:7'500 per D/H50, D/H60 e H70), eq. 5 m, rilievi 2015, agg. parziali 2018 / 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Terreno di gara |  |  Guarda il video della zone gara! | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tracciatori / Controllori | Elena Pezzati / Bea Arn | Fabio Alfieri / Noëmi Cerny | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Delegati tecnici | -- | Stefano Bettelini / Andrea Beltraminelli | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Categorie | D/HA, D/H18-40, D/H16-50, D/H60, D/H14, D/H12, OK | HAL/AM/AK/B/40/50/60/70/18/16/14/12/10 DAL/AK/B/40/50/60/18/16/14/12/10/OK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Posteggi | Max. 5 min dal CG - seguire le indicazioni | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mezzi pubblici | Autopostale da Bellinzona o Coira. I concorrenti devono scendere alla fermata "Soazza, Boffalora" e poi continuare a piedi direzione nord fino al CG (ca. 2 km). NON si può scendere alla fermata "Soazza, Staziòn". | Autopostale da Bellinzona o Coira, fermata "San Bernardino, Villaggio", 5 min fino al CG | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Iscrizioni | ol-events.ch Scadenza: domenica 20 agosto 2023, ore 23:59 | ol-events.ch Scadenza: domenica 20 agosto 2023, ore 23:59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tassa d'iscrizione | <table border="1"> <tr> <td>Tutte le categorie</td> <td>11 CHF</td> </tr> <tr> <td>Cartina supplementare</td> <td>+ 3 CHF</td> </tr> <tr> <td>Noleggio SI-Card</td> <td>+ 2 CHF</td> </tr> <tr> <td>Iscrizioni tardive / mutazioni (salvo OK, da pagare sul posto)</td> <td>+ 5 CHF</td> </tr> </table> | Tutte le categorie | 11 CHF | Cartina supplementare | + 3 CHF | Noleggio SI-Card | + 2 CHF | Iscrizioni tardive / mutazioni (salvo OK, da pagare sul posto) | + 5 CHF | <table border="1"> <tr> <td>2002 e più anziani</td> <td>16 CHF</td> </tr> <tr> <td>2003-2006</td> <td>11 CHF</td> </tr> <tr> <td>2007 e più giovani</td> <td>9 CHF</td> </tr> <tr> <td>Open (OK)</td> <td>9 CHF</td> </tr> <tr> <td>Cartina supplementare</td> <td>+ 3 CHF</td> </tr> <tr> <td>Noleggio SI-Card</td> <td>+ 2 CHF</td> </tr> <tr> <td>Iscrizioni tardive / mutazioni (salvo OK / DB / HB, da pagare sul posto)</td> <td>+ 5 CHF</td> </tr> </table> | 2002 e più anziani | 16 CHF | 2003-2006 | 11 CHF | 2007 e più giovani | 9 CHF | Open (OK) | 9 CHF | Cartina supplementare | + 3 CHF | Noleggio SI-Card | + 2 CHF | Iscrizioni tardive / mutazioni (salvo OK / DB / HB, da pagare sul posto) | + 5 CHF |
| Tutte le categorie | 11 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cartina supplementare | + 3 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Noleggio SI-Card | + 2 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Iscrizioni tardive / mutazioni (salvo OK, da pagare sul posto) | + 5 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2002 e più anziani | 16 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2003-2006 | 11 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2007 e più giovani | 9 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Open (OK) | 9 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cartina supplementare | + 3 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Noleggio SI-Card | + 2 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Iscrizioni tardive / mutazioni (salvo OK / DB / HB, da pagare sul posto) | + 5 CHF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| Pagamento iscrizione | PostFinance IBAN CH77 0900 0000 6900 9245 6 intestato a SCOM Mendrisio, 6850 Mendrisio | |
| Iscrizioni sul posto | 16.15 - 17:30, in numero limitato per le categorie competitive; OK: iscrizioni entro le 17:30, fino ad esaurimento delle cartine. | 9:15 - 10:30, limitate per le categorie valide per il TMO (OK, DB e HB senza supplemento) |
| Liste di partenza | Nessuna. Partenza libera (con canali); si controllerà che non ci siano partenze molto ravvicinate tra atleti della stessa società e della stessa categoria. | Qualche giorno prima su swiss-orienteering.ch |
| CG - partenza | 1.5 km + 60 m disl. (ca. 30 min al passo) | 1.7 km + 190 m disl. (ca. 40 min al passo) <ul style="list-style-type: none"> Niente acqua alla partenza. Si può portare una propria bottiglietta in PET da smaltire nei sacchi predisposti Nessun WC lungo il percorso verso la partenza |
| Deposito vestiti | Si possono lasciare i vestiti vicino alla pre-partenza , non lontano dall'arrivo. È compito del concorrente riprendere i propri vestiti tornando al centro-gara. È proibito andare all'arrivo prima e/o rientrare in zona gara dopo la propria gara. | Solo in caso di brutto tempo |
| Orari di partenza | Partenze libere tra le 17:00 e le 19:00 circa. Chi si presenta alla pre-partenza dopo le 18:58 non può più partire. | Prime partenze: 10:30 |
| Procedura di partenza | <ul style="list-style-type: none"> Effettuare Clear + Check prima di entrare nei canali di categoria. Ricordarsi di punzonare lo start. Partenza svedese: 40 m. Descrizione punti a disposizione prima di entrare nei canali, munirsi di porta-descrizione (non c'è la descrizione punti sulla carta). Seguire le direttive degli addetti. È responsabilità del concorrente prendere la descrizione e la cartina della propria categoria. | <ul style="list-style-type: none"> -3': clear / check -2': descrizione punti con simboli IOF (self service) -1': start-check, poi avanzare verso la propria scatola Partenza svedese: 80 m di percorso obbligato dalla scatola della cartina fino al triangolo della partenza (punto senza unità SI) È responsabilità del concorrente prendere la descrizione e la cartina della propria categoria. |
| Punti di controllo | In caso di mancato funzionamento di un'unità SportIdent è obbligatorio punzonare sulla cartina e mostrarla allo scarico del Chip. Le unità SI sono in funzionalità Air. | |
| Scarpette | <ul style="list-style-type: none"> NON sono ammesse scarpe da CO con chiodini. Sono consigliate scarpe ben profilate, in modo particolare se il terreno è umido. | <ul style="list-style-type: none"> Sono consigliate scarpe da CO o ben profilate Sono consigliate anche le gamasce (sottobosco molto rigoloso) |
| Percorsi | <ul style="list-style-type: none"> Percorsi stampati per tutte le categorie. Ci sono parecchi punti vicini, prestare attenzione. Eccetto le categorie H12, D12 e OK, tutti hanno la carta stampata fronte-retro. Attenzione: il cambio carta può avvenire ad un punto dove si è già passati. precedentemente, prestare attenzione alla numerazione dei punti. Questo punto deve essere punzonato prima di ripartire. L'ultimo punto della prima parte, sul retro è marcato con il simbolo della partenza. La numerazione dei punti continua in ordine progressivo. | <ul style="list-style-type: none"> Percorsi stampati per tutte le categorie Alcuni percorsi presentano incroci e farfalle: controllare l'ordine dei punti Alcuni punti sono molto vicini: controllare il numero e descrizione punti Per le categorie D/H10, D/H12 e OK una tratta tra due punti è segnalata (da seguire) |

| | | |
|--------------------|--|---|
| Terreno | <ul style="list-style-type: none"> È un alternarsi tra prati (a volte ripidi) e terreno urbano, dove in parte le strade e le piazzette possono essere asfaltate oppure con ciottoli Rispettate per favore le aree private (verde oliva) e proibite (rosso). Saranno fatti controlli È vietato attraversare il ruscello che attraversa il paese, salvo usando ponticelli o altri passaggi chiaramente indicati sulla carta (attenzione: non sono marcati con il simbolo passaggio obbligatorio) Prestate attenzione alle auto posteggiate vicine a punti A volte ci sono dei nastri che delimitano delle zone pericolose o private, per favore rispettate le zone segnalate, altre volte delimitano zone proibite | <ul style="list-style-type: none"> Ci sono recinti elettrici mobili non marcati sulla cartina che possono essere attraversati. Alcuni sono ATTIVATI: aiutarsi con la cartina per attraversarli. Annunciare eventuali danni all'arrivo Potrebbero esserci animali al pascolo: mantenere distanza di sicurezza In zona gara ci sono molte aree protette di livello nazionale e regionale (soprattutto torbiere). Sono marcate sulla cartina come zone vietate (NON segnalate con nastri). P.f. rispettarle! Pena la squalifica per chi le attraversa |
| Strade | <p>I concorrenti sono tenuti al rispetto 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>Si corre su strade aperte al traffico; prestare la massima attenzione alle automobili e anche ai pedoni. I concorrenti sono responsabili del loro comportamento sulle strade.</p> <p>L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Si attraversa una strada principale poco trafficata. Ognuno è libero di attraversare dove preferisce (NESSUN passaggio obbligato). Fanno eccezione le categorie D10, H10 e OK, per le quali ci sarà un pattugliatore Si può correre a fianco della strada. Prestare attenzione! L'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidenti |
| Rifornimento | All'arrivo | <ul style="list-style-type: none"> Uno o più rifornimenti durante la gara I rifornimenti presidiati sono marcati sulla cartina con il simbolo "bicchiere" in grandezza normale. Fontane con acqua potabile, dalle quali ci si può abbeverare in maniera autonoma, sono marcate sulla cartina con lo stesso simbolo rimpicciolito Rifornimento sul tragitto arrivo-CG  |
| Arrivo | <ul style="list-style-type: none"> Timbrare il finish Ritirati si annunciano alla lettura SI-Card, che si trova al CG Scaricare subito il chip presso il CG (responsabilità del concorrente) La cartina di gara viene lasciata e non va mostrata a chi deve ancora partire. Si raccomanda il fair-play (pena la squalifica di entrambi i concorrenti!) | |
| Arrivo - CG | 1.5 km (ca. 25 min) | 400 m (ca. 5 min) |
| Servizio sanitario | All'arrivo | Presso il CG |
| Troll | Non previsto | Presso il CG, 11.00 - 13:00 |
| Asilo-nido | Non previsto | |
| Buvette | Fornitissima al CG con la possibilità di gustare lo SCOMburger con patatine fritte | Fornitissima al CG. Inoltre ci sarà la possibilità di acquistare un piatto di pasta per 10 CHF presso il ristorante del centro sportivo. |
| Classifiche | <ul style="list-style-type: none"> Classifiche live: http://classifiche.asti-ticino.ch/o2rank/ Classifiche definitive: swiss-orientering.ch Possibilità di caricare e visualizzare i percorsi già a partire dalla fine della gara su: livelox.com | |
| Premiazione | Nessuna | Ore 14:00-14:30 ca. al CG |

| Annullamento gara / spostamento orari di partenza | -- | In caso di condizioni meteo particolarmente avverse gli organizzatori possono annullare la gara o spostare gli orari di partenza. Info in tal senso entro il giorno prima su asti-ticino.ch/co e www.scom-mendrisio.ch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|----------------|----------------|----------------|----|-------------------|-----|-----|----|--------------------|-----|-----|--------|--|-----|-----|--------|--|-----|-----|--------|---------------------------------------|-----|-----|--------|--|-----|-----|-----|-------------------------------|-----|----|-----|--------------------------------|-----|----|-----|-----------------------|-----|----|-----|------------------------|-----|----|-----|--|-----|----|-----|---|-----|----|-----------|--|-----|----|---|-----------|----------------|----------------|--------------|-----|-----|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|
| Assicurazione | A carico dei concorrenti, l'organizzazione declina ogni responsabilità | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Attenzione | Con l'iscrizione i concorrenti acconsentono all'eventuale pubblicazione di loro fotografie effettuate per divulgare la corsa d'orientamento. Nel caso non si desideri un'eventuale pubblicazione, i concorrenti sono pregati di informare per iscritto il capo-gara entro il 22.08.2023. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lunghezze indicative dei percorsi (in linea d'aria) | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoria</th> <th></th> <th>Lunghezza (km)</th> <th>Dislivello (m)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DA</td> <td>Donne, età libera</td> <td>1.7</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>HA</td> <td>Uomini, età libera</td> <td>2.1</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>D16-50</td> <td>Donne, età 15-16 anni e dai 50 anni in poi</td> <td>1.6</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>H16-50</td> <td>Uomini, età 15-16 anni e da 50 anni in poi</td> <td>1.7</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>D18-40</td> <td>Donne, età 17-18 anni e da 40-49 anni</td> <td>1.7</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>H18-40</td> <td>Uomini, età 17-18 anni e da 40-49 anni</td> <td>1.9</td> <td>135</td> </tr> <tr> <td>D60</td> <td>Donne, età dai 60 anni in poi</td> <td>1.4</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>H60</td> <td>Uomini, età dai 60 anni in poi</td> <td>1.5</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>Donne, età 13-14 anni</td> <td>1.3</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>H14</td> <td>Uomini, età 13-14 anni</td> <td>1.4</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>Donne, età fino ai 12 anni (ideale per scuole)</td> <td>1.0</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>H12</td> <td>Uomini, età fino ai 12 anni (ideale per scuole)</td> <td>1.1</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>Open (OK)</td> <td>per singoli o nuclei familiari, età libera, facile</td> <td>1.0</td> <td>55</td> </tr> </tbody> </table> | Categoria | | Lunghezza (km) | Dislivello (m) | DA | Donne, età libera | 1.7 | 130 | HA | Uomini, età libera | 2.1 | 110 | D16-50 | Donne, età 15-16 anni e dai 50 anni in poi | 1.6 | 110 | H16-50 | Uomini, età 15-16 anni e da 50 anni in poi | 1.7 | 110 | D18-40 | Donne, età 17-18 anni e da 40-49 anni | 1.7 | 110 | H18-40 | Uomini, età 17-18 anni e da 40-49 anni | 1.9 | 135 | D60 | Donne, età dai 60 anni in poi | 1.4 | 80 | H60 | Uomini, età dai 60 anni in poi | 1.5 | 85 | D14 | Donne, età 13-14 anni | 1.3 | 85 | H14 | Uomini, età 13-14 anni | 1.4 | 85 | D12 | Donne, età fino ai 12 anni (ideale per scuole) | 1.0 | 55 | H12 | Uomini, età fino ai 12 anni (ideale per scuole) | 1.1 | 65 | Open (OK) | per singoli o nuclei familiari, età libera, facile | 1.0 | 55 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoria</th> <th>Lunghezza (km)</th> <th>Dislivello (m)</th> <th>Numero punti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>D10</td> <td>3.0</td> <td>25</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>4.0</td> <td>85</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>4.4</td> <td>155</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>5.4</td> <td>170</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>6.0</td> <td>210</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>DAL</td> <td>7.8</td> <td>310</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>DAK</td> <td>4.8</td> <td>155</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>DB</td> <td>4.4</td> <td>170</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>D40</td> <td>6.0</td> <td>210</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>D50</td> <td>5.1</td> <td>170</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>D60</td> <td>4.1</td> <td>95</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>H10</td> <td>3.0</td> <td>25</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>H12</td> <td>4.0</td> <td>90</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>H14</td> <td>4.8</td> <td>180</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>H16</td> <td>5.7</td> <td>245</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>H18</td> <td>7.1</td> <td>245</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>HAL</td> <td>9.8</td> <td>365</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>HAM</td> <td>7.0</td> <td>275</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>HAK</td> <td>5.1</td> <td>160</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>HB</td> <td>4.4</td> <td>170</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>H40</td> <td>7.6</td> <td>280</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>H50</td> <td>6.5</td> <td>240</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>H60</td> <td>5.6</td> <td>160</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>H70</td> <td>4.1</td> <td>90</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>OK</td> <td>3.0</td> <td>25</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table> | Categoria | Lunghezza (km) | Dislivello (m) | Numero punti | D10 | 3.0 | 25 | 12 | D12 | 4.0 | 85 | 13 | D14 | 4.4 | 155 | 10 | D16 | 5.4 | 170 | 14 | D18 | 6.0 | 210 | 15 | DAL | 7.8 | 310 | 20 | DAK | 4.8 | 155 | 14 | DB | 4.4 | 170 | 10 | D40 | 6.0 | 210 | 15 | D50 | 5.1 | 170 | 15 | D60 | 4.1 | 95 | 11 | H10 | 3.0 | 25 | 12 | H12 | 4.0 | 90 | 14 | H14 | 4.8 | 180 | 12 | H16 | 5.7 | 245 | 16 | H18 | 7.1 | 245 | 17 | HAL | 9.8 | 365 | 24 | HAM | 7.0 | 275 | 18 | HAK | 5.1 | 160 | 15 | HB | 4.4 | 170 | 10 | H40 | 7.6 | 280 | 19 | H50 | 6.5 | 240 | 15 | H60 | 5.6 | 160 | 16 | H70 | 4.1 | 90 | 11 | OK | 3.0 | 25 | 12 |
| Categoria | | Lunghezza (km) | Dislivello (m) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DA | Donne, età libera | 1.7 | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HA | Uomini, età libera | 2.1 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D16-50 | Donne, età 15-16 anni e dai 50 anni in poi | 1.6 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H16-50 | Uomini, età 15-16 anni e da 50 anni in poi | 1.7 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D18-40 | Donne, età 17-18 anni e da 40-49 anni | 1.7 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H18-40 | Uomini, età 17-18 anni e da 40-49 anni | 1.9 | 135 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D60 | Donne, età dai 60 anni in poi | 1.4 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H60 | Uomini, età dai 60 anni in poi | 1.5 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D14 | Donne, età 13-14 anni | 1.3 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H14 | Uomini, età 13-14 anni | 1.4 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D12 | Donne, età fino ai 12 anni (ideale per scuole) | 1.0 | 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H12 | Uomini, età fino ai 12 anni (ideale per scuole) | 1.1 | 65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Open (OK) | per singoli o nuclei familiari, età libera, facile | 1.0 | 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Categoria | Lunghezza (km) | Dislivello (m) | Numero punti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D10 | 3.0 | 25 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D12 | 4.0 | 85 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D14 | 4.4 | 155 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D16 | 5.4 | 170 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D18 | 6.0 | 210 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DAL | 7.8 | 310 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DAK | 4.8 | 155 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DB | 4.4 | 170 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D40 | 6.0 | 210 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D50 | 5.1 | 170 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D60 | 4.1 | 95 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H10 | 3.0 | 25 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H12 | 4.0 | 90 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H14 | 4.8 | 180 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H16 | 5.7 | 245 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H18 | 7.1 | 245 | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HAL | 9.8 | 365 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HAM | 7.0 | 275 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HAK | 5.1 | 160 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HB | 4.4 | 170 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H40 | 7.6 | 280 | 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H50 | 6.5 | 240 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H60 | 5.6 | 160 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| H70 | 4.1 | 90 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OK | 3.0 | 25 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

La SCOM augura una piacevole corsa e naturalmente buon divertimento! 😊