

Gola di lago – Capriasca EST
domenica 18 ottobre 2026

12° TMO 2026 – Individuale, middle Trofeo Giovanni Quadri SA

Tipo di gara	Gara individuale middle in bosco
Capo gara e info	Maurizio Pozzoni, 076 203 16 77 – m.poz@bluewin.ch (sostituto Francesco Beltraminelli 079 438 91 29)
Tracciato- re/Controllore	Selina Castelli / Benedetto Castelli
Cartina	Capriasca Est , equidistanza 5m, 2018 revisione parziale 2026
Centro Gara	Dalle 9:00 presso i prati adiacenti alla Chiesetta di Gola di Lago (All'aperto!) Il CG è raggiungibile a piedi dai posteggi. Calcolare ca. 10-15' a piedi. È possibile far scendere i passeggeri salendo verso i posteggi. Attenzione: il percorso verso il CG attraversa la zona gara. Si prega di seguire la segnaletica e di non disturbare i concorrenti in gara (pena la squalifica).
Spogliatoi	Nessuno spogliatoio e nessuno spazio coperto a disposizione, in caso di brutto tempo organizzarsi con le tende di società. 3 Toi-Toi a disposizione presso il CG.
Posteggi	Visto il numero esiguo di posteggi a Gola di lago, da Lelgio possono proseguire solo auto piene. Seguire le indicazioni dei pattugliatori. • Auto con una o due persone, posteggiare presso la piazza di compostaggio di Lelgio, trasbordare e proseguire per Gola di Lago solo con auto piene. • Gola di Lago: posteggio auto segnalato, zona "Bocchetta" – "Tiro al piattello". • Nessun posteggio auto al CG! Le auto possono fermarsi al CG unicamente per far scendere i passeggeri!
Iscrizioni	Sulla piattaforma www.ol-events.ch entro domenica 11.10.2026 ore 23:59. Iscrizioni sul posto: in numero limitato per le categorie TMO; senza supplemento per le categorie DB/HB e OK. Si prega di annunciare all'informazione i codici SI-card mancanti o cambiati, prima di recarsi alla partenza

Tassa d'iscrizione	Tariffario secondo RECO 2026: 21 anni e oltre: CHF 16.- Fra 17 e 20 anni: CHF 11.- Fino 16 anni e Open [OK] CHF 9.- Cartina supplementare CHF 3.- Supplemento iscrizioni tardive e mutazioni CHF 5.- Noleggio SI-Card CHF 2.-
Categorie previste	D10, D12, D14, D16, D18, DAL, DAK, DB, D40, D50, D60, D70 H10, H12, H14, H16, H18, HAL, HAK, HAM, HB, H40, H50, H60, H70 Open (OK)
Partenze	Prime partenze alle ore 10:30 chiamata 4 minuti prima. Partenza svedese 80 m
CG – Partenza	20 min al passo (900 m, 100 m di dislivello)
Trasporto vestiti	Non previsto
Arrivo	5 min dal CG. La cartina di gara viene lasciata e non va mostrata a chi deve ancora partire. Si raccomanda il fair-play (pena la squalifica!). Scaricare subito il chip alla postazione presso il CG (responsabilità del concorrente). Tempo massimo 90 minuti.
Percorsi	Percorsi stampati per tutte le categorie. Descrizione punti stampata sulla cartina e disponibile al minuto -2. Munirsi di porta descrizione. Rispettare scrupolosamente le zone di divieto (protette). Le aree protette NON possono essere attraversate, ma è possibile correre lungo il loro margine. Le aree protette non sono delimitate sul terreno. Si raccomanda il rispetto delle proprietà private e attenzione all'attraversamento dei recinti fissi e mobili (annunciare eventuali danni all'arrivo)
Servizio sanitario	Presso il CG.
Troll	Non organizzato.
Asilo nido	Organizzato al centro gara soltanto per chi si annuncia entro la scadenza delle iscrizioni al capo gara.
Troll	Causa adiacenza della strada ed in mancanza di spazio libero attorno alla chiesetta di Gola di Lago non è previsto un percorso TROLL.

Buvette

Fornitissima e organizzata al CG. Possibilità di gustare un buon minestrone.

Per una gestione più ecologica vi invitiamo a portare le vostre stoviglie riutilizzabili per il minestrone, **NON monouso!**

Lunghezze percorsi

Categoria	Lunghezza [km]	Dislivello [m]	Numero punti	Categoria	Lunghezza [km]	Dislivello [m]	Numero punti
D10	1.7	100	7	H10	1.8	90	8
D12	1.9	120	8	H12	1.8	110	8
D14	2.1	150	8	H14	2.1	120	9
D16	2.5	210	10	H16	3.0	230	12
D18	2.6	230	10	H18	3.3	260	14
DAK	1.9	180	9	HAK	2.7	180	11
DAL	3.2	230	12	HAM	2.9	200	11
D40	2.8	210	13	HAL	3.6	320	13
D50	2.2	220	9	H40	3.0	220	11
D60	2.3	120	9	H50	2.7	210	10
D70	2.0	130	9	H60	2.2	160	9
DB	2.0	130	8	H70	1.6	140	7
OK	2.0	110	9	HB	2.0	130	9