



## Istruzioni Gara

Data	Sabato 2 luglio 2011	Domenica 3 luglio 2011
Centro gara	Cagno, <a href="#">Centro sportivo intercomunale</a> sabato dalle 13.00, domenica dalle 08.30 Informazioni, noleggio SI-card, noleggio legggi, noleggio caschi, spogliatoi, docce, lavaggio bici, buvette	
Centro gara staffetta	Albiolo, 1,5 km (segnalato) dal Centro sportivo di Cagno	
Prime partenze	alle 15.30	alle 10.00
Posteggi	solo presso il centro sportivo di Cagno	
Percorsi	stampati per tutte le categorie, incluse Open	
Punzonatura	Sistema Sport-Ident. Chi fosse sprovvisto di una SI-card personale può noleggiarla (Fr 2.- / 1,5 € al giorno) presso la segreteria al Centro gara	
Cartina	Valli del Lanza, 2008/2009, 15'000, 10 m, carta antispappolo	Valli del Lanza, 2008/2009, 1:15'000, 10 m, carta antispappolo
Attrezzatura	Una mountainbike o una bicicletta robusta, casco, leggio per la carta fissabile alla bicicletta. È possibile noleggiare il leggio per la bicicletta al Centro gara al costo di 3 Fr / 2 € al giorno (fino ad esaurimento).	
Regolamento gara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) La gara si svolge su sentieri e su strade aperte al traffico. Sui sentieri: vanno rispettati tutti gli altri utenti, in caso di incrocio si deve tenere la destra, chi scende deve facilitare chi sale. Sulle strade: è obbligatorio rispettare il Codice della strada.</li> <li>2) È obbligatorio l'uso del casco.</li> <li>3) È obbligatorio mantenersi sui sentieri e sulle strade cartografate; non è permesso tagliare nei prati o nei boschi.</li> <li>4) Il concorrente deve sempre condurre la bicicletta con se.</li> </ol> Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono il SOLV Bike-O Wettkamfreglement per i concorrenti svizzeri e il regolamento FISO per tutti gli altri concorrenti.	
Documenti	Il Centro gara si trova in Italia; i concorrenti provenienti dalla Svizzera dovranno essere in possesso di un documento valido per attraversare la frontiera. La gara di domenica si svolge in parte in Svizzera e in parte in Italia. Ogni concorrente deve portare con se un documento valido.	
Ritrovo - Prepartenza	partenza presso il centro gara di Albiolo	3 km (15 minuti), segnalato dal centro gara di Cagno
Arrivo - Ritrovo	arrivo presso il centro gara di Albiolo	arrivo presso il centro gara di Cagno
Prepartenza	-	prepartenza al minuto -3; carta di gara al minuto -1
Assicurazione	È a carico del concorrente. Le società organizzatrici declinano ogni responsabilità per danni a cose e/o persone che dovessero accadere prima, durante e dopo la manifestazione.	
Premiazioni	Per ciascuna delle due gare, domenica al centro gara di Cagno Premi ai primi classificati delle due gare (questi premi vengono consegnati solo ai concorrenti presenti alla premiazione) e premi per i campioni italiani.	
Asilo - nido	Presso il centro gara viene organizzato un asilo-nido. Annunciare l'esigenza con l'iscrizione.	



## Organizzatori

Società organizzatrici	Orienteering Como ASD e GOLD Savosa
Capo gara	Giuseppe Ceresa
Tracciatore	Laura Piatti
Controllo	Fabrizio Donadini / Michele Guglielmetti
Delegato FISO / SOLV	Angelo Bozzola / Beat Oklé
Informazioni Svizzera	Michele Guglielmetti, via L.Piffaretti 29, CH-6853 Ligornetto, michele.guglielmetti@edu.ti.ch, tel (0041) 091 6474217
Informazioni Italia	Orienteering Como. info@orienteeringcomo.it, tel (0039) 031 563054

## Programma

Data	Sabato 2 luglio 2011	Domenica 3 luglio 2011
Tipo Gara	staffetta a due frazionisti	gara individuale long
Validità	Campionato italiano	Campionato italiano long Gara di coppa svizzera di Bike-O
Pasta party		dalle 12.00 alle 14.00 al centro gara
Premiazione	nessuna premiazione	Cagno, Centro sportivo intercomunale ore 14.30

## Categorie per la staffetta (a due frazionisti)

In grassetto le categorie agonistiche.

Per i concorrenti italiani nelle categorie non agonistiche è obbligatoria la tessera green o FISO o FCI

categoria		percorso
W12	donne, fino a 12 anni	F
<b>W16</b>	<b>donne, fino a 16 anni</b>	<b>E</b>
<b>W20</b>	<b>donne, fino a 20 anni</b>	<b>D</b>
<b>WA</b>	<b>donne, età libera</b>	<b>C</b>
<b>W35</b>	<b>donne, nate nel 1976 o prima</b>	<b>D</b>
<b>W45</b>	<b>donne, nate nel 1966 o prima</b>	<b>E</b>
M12	uomini, fino a 12 anni	F
<b>M16</b>	<b>uomini, fino a 16 anni</b>	<b>E</b>
<b>M20</b>	<b>uomini, fino a 20 anni</b>	<b>B</b>
<b>MA</b>	<b>uomini, età libera</b>	<b>A</b>
<b>M35</b>	<b>uomini, nati nel 1976 o prima</b>	<b>B</b>
<b>M45</b>	<b>uomini, nati nel 1966 o prima</b>	<b>C</b>
OPEN	open (per tutti), medio	D

Sarà possibile partecipare anche individualmente su un percorso OK (facile, 7km).

## Percorsi gara staffetta

percorsi	km percorso ideale	difficoltà tecnica / fisica
A	22	difficile / duro
B	18	difficile / duro
C	14	difficile / abbastanza duro
D	11.5	medio alta / mediamente duro
E	10.5	medio / normale
F	7	facile / scorrevole



### Categorie per la gara long

Categorie per tesserati FISO e per i concorrenti italiani. In grassetto le categorie agonistiche. Per le categorie non agonistiche è obbligatoria la tessera green o FISO o FCI

categoria		percorso
W12	donne, fino a 12 anni	G
<b>W16</b>	<b>donne, fino a 16 anni</b>	<b>F</b>
<b>W20</b>	<b>donne, fino a 20 anni</b>	<b>D</b>
<b>WA</b>	<b>donne, età libera</b>	<b>E</b>
<b>WB</b>	<b>donne, età libera</b>	<b>F</b>
<b>WE</b>	<b>donne, età libera</b>	<b>C</b>
<b>W35</b>	<b>donne, nate nel 1976 o prima</b>	<b>D</b>
<b>W45</b>	<b>donne, nate nel 1966 o prima</b>	<b>E</b>
M12	uomini, fino a 12 anni	G
<b>M16</b>	<b>uomini, fino a 16 anni</b>	<b>E</b>
<b>M20</b>	<b>uomini, fino a 20 anni</b>	<b>B</b>
<b>MA</b>	<b>uomini, età libera</b>	<b>C</b>
<b>MB</b>	<b>uomini, età libera</b>	<b>F</b>
<b>ME</b>	<b>uomini, età libera</b>	<b>A</b>
<b>M35</b>	<b>uomini, nati nel 1976 o prima</b>	<b>B</b>
<b>M45</b>	<b>uomini, nati nel 1966 o prima</b>	<b>C</b>
<b>M55</b>	<b>uomini, nati nel 1956 o prima</b>	<b>D</b>
<b>M65</b>	<b>uomini, nati nel 1946 o prima</b>	<b>E</b>
ESO-L	open (per tutti), lungo	E
ESO-M	open (per tutti), medio	F
ESO-K	open (per tutti), corto	G

Categorie per i concorrenti svizzeri

D14	donne, fino a 14 anni	F
D17	donne, fino a 17 anni	E
D20	donne, fino a 20 anni	D
DAK	donne, età libera	E
DAL	donne, età libera	C
D40	donne, nate nel 1971 o prima	D
D55	donne, nate nel 1956 o prima	E
H14	uomini, fino a 14 anni	E
H17	uomini, fino a 17 anni	D
H20	uomini, fino a 20 anni	B
HAK	uomini, età libera	C
HAL	uomini, età libera	A
H40	uomini, nati nel 1971 o prima	B
H50	uomini, nati nel 1961 o prima	C
H60	uomini, nati nel 1951 o prima	D
H70	uomini, nati nel 1941 o prima	E
OL	open (per tutti), lungo	E
OM	open (per tutti), medio	F
OK	open (per tutti), corto	G

### Percorsi gara long

percorsi	km percorso ideale	difficoltà tecnica / fisica
A	36	difficile / duro
B	29	difficile / duro
C	24	difficile / abbastanza duro
D	19	medio alta / mediamente duro
E	14	medio / normale
F	10	facile / scorrevole
G	7.5	facile / scorrevole



## Iscrizioni

Tasse di iscrizione	staffetta		gara long	
	SUI	ITA	SUI	ITA
1999 e più giovani	18 Fr	10 €	9 Fr	5 €
1990-1998	24 Fr	20 €	12 Fr	10 €
1989 e più anziani	32 Fr	20 €	16 Fr	10 €
Open	18 Fr	10 €	9 Fr	5 €

### Iscrizioni per tesserati FISO e concorrenti italiani

Per E-mail all'Info Italia oppure per fax al numero 0039-031-56.30.54 con indicazione della gara, cognome e nome, indirizzo completo, anno di nascita, categoria, società, no. tessera FISO, no. badge SI.

Pagamento tramite bonifico a  
Cassa rurale ed artigiana di Cantu'  
Agenzia di VillaGuardia via Tevere  
IBAN : IT 74 R 08430 51840 000000310028

### Iscrizioni per concorrenti svizzeri

Per E-mail o per lettera all'Info Svizzera con indicazione della gara, cognome e nome, indirizzo completo, anno di nascita, categoria, società, no. SI-card.

Le quote di iscrizione verranno versate sabato al centro gara.

I partecipanti delle categorie Open possono iscriversi anche sul posto senza sovrattassa, al più tardi un'ora prima della prima partenza, finché ci saranno cartine disponibili. Anche per loro è pertanto consigliato di iscriversi anticipatamente.

Scadenza: **domenica 26 giugno 2011, ore 24.00.**

Iscrizioni tardive saranno accettate solo fino a martedì 28 giugno con supplemento del 50%.

L'atto d'iscrizione è una conferma tacita di idoneità alla pratica sportiva secondo le vigenti normative italiane.

## Terreni

Il terreno di gara comprende parti boschive su colline moreniche con pendenze anche accentuate e dislivelli da 30 a 200 m inframmezzate da prati e campi, da paesi e da zone abitate.

Qualche strada trafficata e parecchie strade collegano i paesi. Nel terreno aperto e nel bosco la rete di sentieri è variata sia per larghezza che per percorribilità. La valutazione della percorribilità è forse un po' ottimista. La robinia è abbastanza diffusa nelle parti di bosco: le spine dei rami caduti potrebbero causare qualche foratura.

Nelle parti più pianeggianti l'equidistanza di 10 m della carta non permette di interpretare al meglio il dettaglio del rilievo.

## Trasporti

Il viaggio con mezzi pubblici dalla Svizzera è possibile fino a Mendrisio, stazione FFS, caricando le biciclette sul treno.

Da Mendrisio stazione FFS al centro gara 10 km, 100 m dislivello; seguire Genestrerio, Italia (dogana Bizzarone), Valmorea, Albiolo, Cagno.



## Alloggi

Sono previste le seguenti possibilità:

- 1) Casa La Perfetta, CH-Arzo, a 5 km da Mendrisio in direzione Serpiano (13 camere, 74 posti)  
Cena + pernottamento + colazione Fr 34 / 28 €  
Pernottamento + colazione Fr 22 / 18 €  
Iscrivere presso Info-Svizzera, annunciando il numero di posti e il tipo di arrangiamento.  
Pagamento sabato al centro gara di Cagno.
- 2) Pernottamento nella palestra del Centro sportivo intercomunale di Cagno (Centro gara); 7 Fr / 5 € .  
Portare materassino/ lettino e sacco a pelo.  
Iscrivere presso Info-Italia, annunciando il numero di posti.  
Pagamento sabato al centro gara di Cagno.  
Possibilità di avere la colazione al bar del Centro sportivo; iscriversi presso Info-Italia.
- 3) Possibilità di pernottare in camper ; posteggio riservato per i camper (prato) presso il centro gara.  
Annunciarsi presso Info-Italia (no. di posti camper).

Altre possibilità possono essere trovate in <http://www.mendrisioturismo.ch> (in italiano) o <http://www.mendrisiotourism.ch> (tedesco) e <http://www.lakecomo.com>.

## Liste di partenza

Le liste di partenza sono pubblicate sul sito [SOLV](http://www.solv.ch), sul sito [FISO](http://www.fiso.ch) e sul sito [www.orienteringcomo.it](http://www.orienteringcomo.it)  
I concorrenti che si iscrivono sul posto nelle categorie Open, ricevono un orario di partenza.

## Classifiche

Le classifiche vengono pubblicate sul sito [SOLV](http://www.solv.ch), sul sito [FISO](http://www.fiso.ch) e sul sito [www.orienteringcomo.it](http://www.orienteringcomo.it)

**Info Svizzera** Michele Guglielmetti, [michele.guglielmetti@edu.ti.ch](mailto:michele.guglielmetti@edu.ti.ch), Tel (0041) 091 6474217  
**Info Italia** Giuseppe Ceresa, Orienteering Como, [info@orienteringcomo.it](mailto:info@orienteringcomo.it), Tel (0039) 031 563054