

# **REGOLAMENTO 5 LAGHI RAID 2014**

## **1. ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

Il 5 LAGHI RAID 2014 si svolge in conformità al presente Regolamento.

La partecipazione al 5 LAGHI RAID 2014 comporta da parte dei concorrenti l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve di questo Regolamento.

Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare il Regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione.

Per tutto quanto non espressamente specificato, si fa riferimento al vigente RTF della F.I.S.O.

## **2. TIPOLOGIA DI GARA**

Il 5 LAGHI RAID 2014 è una gara di corsa in orientamento, su distanza extra long, **da effettuare in coppia o gruppo.**

Le sue caratteristiche peculiari sono:

- gara in orientamento: il percorso è costituito da una serie di punti di controllo, riportati su una cartina, da raggiungere nell'ordine prestabilito; non vi sono indicazioni sul terreno (frecce o altro), ma solo un segnale (lanterna) in corrispondenza dei punti di controllo indicati sulla cartina; i concorrenti sono liberi di scegliere il percorso ritenuto migliore tra un punto e l'altro e la "navigazione" avviene utilizzando solamente la cartina fornita prima della partenza ed eventualmente una bussola; ogni aiuto esterno e l'utilizzo del GPS è espressamente vietato; la verifica del corretto passaggio ai punti avverrà tramite punzonatura manuale di un cartellino di controllo cartaceo (uno per ogni squadra);
- gara a squadre: le squadre sono composte esclusivamente da coppie di concorrenti sui due percorsi più lunghi (percorso NERO e percorso ROSSO), mentre sono ammessi anche gruppi di più di due persone, fino ad un massimo di quattro, sui due percorsi più brevi (percorso BLU e percorso BIANCO); la composizione delle squadre può essere maschile, femminile o mista; i componenti di ogni squadra dovranno rimanere insieme per tutta la durata della competizione; sui due percorsi più lunghi sarà fatta una classifica separata per coppie maschili, femminili o miste; sui due percorsi più brevi sarà fatta una classifica unica per coppie e gruppi insieme;
- gara in autosufficienza idrica e alimentare: non sono previsti ristoranti lungo il percorso, ad eccezione di un ristoro limitato ad alcuni generi essenziali (acqua, biscotti) in corrispondenza del punto spettacolo sul percorso più lungo (percorso NERO); per il resto, i concorrenti dovranno provvedere autonomamente ai propri ristoranti; lungo i percorsi si incontrano comunque fontane e si transita in prossimità di locali pubblici (bar o simili) e centri abitati; sarà allestito un ristoro presso l'arrivo.

## **3. PERCORSI - CATEGORIE - NORME PER LA PARTECIPAZIONE**

Sono previsti quattro percorsi:

- Percorso NERO: 30,1 km con 1.090 m D+ (da confermare)  
Categorie: coppie maschili / femminili / miste
- Percorso ROSSO: 20,3 km con 640 m D+ (da confermare)  
Categorie: coppie maschili / femminili / miste
- Percorso BLU: 14,5 km con 300 m D+ (da confermare)  
Categorie: unica (coppie o gruppi)
- Percorso BIANCO: 8,0 km con 260 m D+ (da confermare)  
Categorie: unica (coppie o gruppi)

La lunghezza e il dislivello dei percorsi sono stati calcolati considerando la scelta di percorso ritenuta migliore dal tracciatore, sono quindi da considerarsi puramente indicativi.

Le età minime per partecipare sono:

- percorsi NERO e ROSSO: minimo 16 anni compiuti e solo in coppia con un maggiorenne
- percorso BLU: minimo 12 anni compiuti e solo in coppia o in gruppo con un maggiorenne
- percorso BIANCO: senza limite minimo di età; i concorrenti con meno di 16 anni compiuti solo in coppia o in gruppo con un maggiorenne; i concorrenti con più di 16 anni compiuti anche in coppia o in gruppo con pari età

**Tutti i concorrenti devono essere tesserati per la F.I.S.O. (Federazione Italiana Sport Orientamento) e in possesso del certificato medico per attività sportiva agonistica o non agonistica.**

A chi non è ancora tesserato, contestualmente all'iscrizione alla gara sarà rilasciata la tessera F.I.S.O. Green, che permette la partecipazione a tutte le gare inserite in calendario nelle categorie promozionali.

#### **4. LOGISTICA**

- Ritrovo, partenza, arrivo, ristoro finale e premiazioni si svolgeranno presso la palestra comunale di Montalto Dora (TO) e la circostante area verde.
- Saranno a disposizione spogliatoi, docce e spazio per il deposito borse.
- Ampi parcheggi a circa 500 metri; a disposizione area camper per la sosta notturna (segnalare la richiesta al momento dell'iscrizione, al ritiro del materiale di gara verrà consegnato il pass da esporre sul veicolo).

#### **5. ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno pervenire entro mercoledì 2 aprile 2014.

Le iscrizioni possono essere fatte:

- preferibilmente via mail all'indirizzo [orientamondo@fastwebnet.it](mailto:orientamondo@fastwebnet.it), compilando con tutte le informazioni richieste il modulo di iscrizione (scaricabile alla pagina della gara sul sito [www.orientamondo.weebly.it](http://www.orientamondo.weebly.it)) e inviandolo in allegato;
- telefonicamente ai numeri 3773062710 - 012544202 (Leonardo Curzio); dovranno essere comunque fornite tutte le informazioni richieste sul modulo di iscrizione.

La quota di iscrizione è di **Euro 20,00 per squadra** (coppia o gruppo) di cui Euro 7,00 x 2 = quota da regolamento FISO + Euro 3,00 x 2 = extra costi organizzazione raid extra long, e comprende:

- cartellino di controllo (un solo cartellino per squadra)
- n. 2 cartine con il percorso di gara
- n. 2 pacchi gara
- ristoro finale
- utilizzo spogliatoi e docce

I concorrenti non tesserati F.I.S.O., nati negli anni 1996 e precedenti, dovranno inoltre versare una ulteriore quota di Euro 2,00 procapite per il rilascio della tessera F.I.S.O. Green; per i concorrenti nati dal 1997 in avanti la tessera è gratuita.

Il pagamento dovrà essere effettuato in contanti al momento della registrazione presso il ritrovo, nei seguenti orari:

- sabato 5 aprile 2014, dalle 16,30 alle 19,00
- domenica 6 aprile 2014, dalle 7,30 alle 8,30 (percorso NERO) / 9,00 (percorso ROSSO) / 10,15 (percorsi BLU e BIANCO)

Limitatamente alle cartine disponibili, nei suddetti orari saranno accettate ulteriori iscrizioni, ma non si garantisce la possibilità di avere anche il pacco gara.

Le iscrizioni dei concorrenti minorenni dovranno essere firmate per l'autorizzazione da un genitore (o da chi ne fa le veci).

**Le iscrizioni saranno accettate solo previa presentazione di copia del certificato medico per attività sportiva agonistica o non agonistica, per ogni componente della squadra; copia del certificato dev essere inviata insieme alla scheda di iscrizione, o deve essere consegnata al ritrovo prima del pagamento.**

## **6. PROCEDURA DI GARA**

Al momento della registrazione, verrà consegnato ad ogni squadra il cartellino per le punzonature di controllo (un unico cartellino per ogni squadra); le carte con il percorso (2 copie per ogni squadra) saranno consegnate 5 minuti prima della partenza, per permettere ai concorrenti di poterle visionare con calma e garantire un inizio di gara più facile.

Gli orari di partenza previsti sono:

- ore 9.00: percorso NERO (partenza in linea - mass start)
- ore 9.30: percorso ROSSO (partenza in linea - mass start)
- dalle ore 9.40 fino alle ore 10.30: percorsi BLU e BIANCO (un lancio ogni 10 minuti, a scelta dei concorrenti)

I membri della stessa squadra dovranno rimanere insieme per l'intera durata della competizione, ovvero a non più di 30 metri di distanza uno dall'altro; all'arrivo, il tempo verrà preso sull'ultimo componente della squadra.

I punti di controllo dovranno essere raggiunti secondo l'ordine numerico dato, come indicato sulla carta di gara.

Per il solo percorso NERO è previsto un punto-spettacolo, a circa un terzo della distanza, che sarà posizionato nell'abitato di Montalto Dora, per permettere agli accompagnatori e ad altri spettatori di assistere ai passaggi; in corrispondenza del punto sarà allestito un ristoro intermedio e potrà essere verificata, a cura di un Giudice di gara, la regolarità delle punzonature di controllo.

Tutte le strade sono aperte al traffico, pertanto è fatto obbligo di rispettare le norme del Codice della Strada relative alla circolazione pedonale (Art. 190).

E' inoltre obbligatorio rispettare i terreni coltivati e le proprietà private; a tale proposito, è bene precisare che eventuali cartelli di divieto di accesso si riferiscono al transito veicolare, mentre è di solito consentito il passaggio a piedi, a meno che palesemente non si entri in una proprietà recintata o altrimenti delimitata.

I punti di controllo sono tutti lungo sentieri o strade o in prossimità degli stessi. Pur non essendo esplicitamente vietato, considerando la tipologia del terreno di gara e le caratteristiche della carta, **E' VIVAMENTE SCONSIGLIATO** tagliare al di fuori di sentieri o strade, tranne per quei brevi tratti, in prossimità di bivi e incroci o tratti paralleli e vicini, dove la percorribilità del terreno sia direttamente verificabile a vista

Dopo il traguardo, il cartellino di controllo dovrà essere consegnato al Giudice d'Arrivo, per la verifica della regolarità delle punzonature.

Il tempo massimo previsto per portare a termine il percorso è:

- percorso NERO: 7,30 h (chiusura ore 16.30)
- percorso ROSSO: 5,30 h (chiusura ore 15.00)
- percorso BLU: 4,30 h (chiusura ore 15.00)
- percorso BIANCO: 3,30 h (chiusura ore 14.00)

I concorrenti che non giungeranno al traguardo entro i suddetti orari saranno considerati fuori gara e squalificati.

Solo per il percorso NERO, è previsto inoltre un cancello orario in corrispondenza del punto spettacolo, a un terzo del percorso. Il tempo massimo per transitare dal punto spettacolo è di 3,00 h (passaggio entro ore 12.00); i concorrenti che transiteranno dal punto dopo il suddetto orario saranno considerati fuori gara e dovranno consegnare il cartellino per le punzonature di controllo.

Ore 17.00: chiusura manifestazione e inizio ritiro dei punti di controllo da parte dell'organizzazione.

In caso di ritiro di una squadra, **è obbligatorio avvertire tempestivamente il Direttore di gara** al numero telefonico riportato sulla carta (377-3062710); i concorrenti ritirati dovranno raggiungere con i propri mezzi il ritrovo e consegnare comunque il cartellino di controllo; solo in caso di effettivo grave impedimento l'organizzazione provvederà al recupero dei concorrenti ritirati lungo il percorso.

## **7. EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO**

Considerando il periodo di svolgimento della manifestazione, la quota massima raggiunta non superiore a 500 m s.l.m., il transito in corrispondenza o in prossimità di centri abitati e locali pubblici, non si richiede ai concorrenti un equipaggiamento obbligatorio prestabilito.

Si consiglia comunque di avere con sé ed essere equipaggiati con:

- pantaloni lunghi o a mezza gamba
- scarpe con una buona tenuta (scarpe da trail o da corsa in montagna), sono del tutto sconsigliate le scarpe con suola chiodata
- maglia a maniche lunghe e/o giacca antivento (secondo le condizioni atmosferiche)
- copricapo
- borraccia o camelbak con almeno 500 cc di capacità
- barrette o snack enegetici
- zainetto o marsupio
- bussola
- telefono cellulare con batteria carica e numero di emergenza in memoria (377-3062710 - Direttore di Gara)

## **8. SQUALIFICHE**

Costituiscono motivo di squalifica:

- mancato passaggio a uno o più punti di controllo
- mancato rispetto dell'ordine secondo cui raggiungere i punti di controllo
- arrivo fuori tempo massimo
- solo per il percorso NERO, passaggio al punto spettacolo fuori tempo massimo
- ritiro di uno dei concorrenti di una coppia, o più di uno dei concorrenti di un gruppo (un concorrente non può restare da solo a completare il percorso)
- utilizzo di un mezzo di trasporto
- mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà
- abbandono di proprio materiale o rifiuti lungo il percorso, inquinamento o degrado dei luoghi
- mancato rispetto delle proprietà private, delle coltivazioni in atto, delle norme del Codice della Strada
- maleducazione, insulti o minacce nei confronti dei membri dell'organizzazione

Dei membri dell'organizzazione, dislocati lungo i percorsi, potranno effettuare controlli per verificare il rispetto del regolamento in generale e dei suddetti punti in particolare e riferire in merito al Direttore di Gara, al quale compete l'emanazione del provvedimento.

Eventuali reclami avverso squalifiche o penalità dovranno pervenire al Direttore di Gara entro un'ora dall'emanazione del provvedimento, in forma scritta e accompagnati da Euro 50,00 a titolo di cauzione, che saranno restituiti solo in caso di accettazione del reclamo stesso.

## **9. CARTA DI GARA E TIPOLOGIA DEL TERRENO**

Carta di gara: estratto e adattamento da carta per MTB-O "Cinque Laghi", realizzazione 2009, omologazione 2010 (marchio n. 713 MTB-O), ampliamento 2012, scala 1:15.000, equidistanza 10 m, dimensione di stampa 29,7 x 42 cm (A3).

La carta è stampata su carta di buona qualità e spessore (100 g/m<sup>2</sup>), ma non antispappolo; in caso di pioggia, sarà cura dei concorrenti di munirsi di idonei supporti (buste o altro) di protezione.

Per i meno esperti si precisa che la carta, in quanto omologata per MTB-O, riporta con precisione la rete di sentieri e stradine, riporta inoltre i più evidenti altri elementi (rocce, fabbricati, vegetazione...) in prossimità dei sentieri stessi, a titolo di riferimento; mentre il terreno nelle parti più distanti dai sentieri è rappresentato solo con le curve di livello, ma non sono stati rilevati altri elementi. Per tali motivi è vivamente sconsigliato, come riportato al precedente punto 6., tagliare al di fuori dei sentieri.

Il territorio interessato è prevalentemente collinare, con ridotte fasce di pianura ai piedi dei rilievi e un piccolo pianoro nella parte più alta. Quota altimetrica: minimo 250 m s.l.m., massimo 500 m s.l.m.

La viabilità è composta in parte da sentieri e strade campestri, in parte da strade asfaltate.

I sentieri e le strade campestri hanno fondo generalmente compatto, anche in caso di maltempo i tratti fangosi sono limitati, perlopiù nelle zone di pianura; spesso sono presenti tratti selciati (pavimentati con pietre di fiume) o con sassi affioranti, da affrontare con cautela in caso di pioggia, perché possono diventare scivolosi; si possono incontrare piccoli guadi, attraversabili di solito senza problemi anche in caso di precipitazioni; alcuni tratti presentano pendenze impegnative.

Le strade asfaltate comprendono in parte tratti di viabilità minore a carattere locale (proprietari o conduttori dei fondi agricoli) e in parte tratti di strade provinciali, interessate da un maggiore traffico. Si richiamano i concorrenti ad uno scrupoloso rispetto del Codice della Strada, si raccomanda in particolare attenzione negli attraversamenti degli abitati e ai possibili veicoli in uscita da portoni e cancelli.

Molti sentieri o strade campestri, e a volte anche asfaltate, presentano muretti di pietra ai lati, non segnati in cartina.

## **10. PREMIAZIONI**

Saranno inseriti in classifica i soli concorrenti (coppie o gruppi) che avranno regolarmente raggiunto tutti i punti di controllo dei rispettivi percorsi e che taglieranno il traguardo entro il tempo massimo stabilito.

Per il percorso NERO e per il percorso ROSSO: saranno premiate le prime tre coppie per ogni categoria (maschile, femminile, mista).

La premiazione è prevista per le ore 15.00, e comunque non prima che siano giunte al traguardo le prime tre coppie di ogni categoria per i due percorsi.

Per il percorso BLU e per il percorso BIANCO: a ogni concorrente verrà consegnato un riconoscimento per la corretta esecuzione del percorso (nessun premio di classifica).

Le classifiche, provvisorie e definitive, saranno esposte in forma cartacea al ritrovo.

Le classifiche definitive saranno pubblicate sul sito di Orientamondo e sul sito FISO al più presto.

## **11. MODIFICHE IN CASO DI FORZA MAGGIORE**

La società Orientamondo ASD organizzerà la manifestazione con qualsiasi condizione meteorologica.

In caso di maltempo o per altre cause di forza maggiore, l'organizzazione si riserva la facoltà di modificare i tracciati o il programma, al fine preminente di garantire l'incolumità dei concorrenti.

La sospensione o l'annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore non daranno diritto ai concorrenti ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

## **12. DIRITTI DI IMMAGINE**

L'organizzazione potrà utilizzare qualsiasi immagine filmata o fotografica della manifestazione senza che i concorrenti possano avvalersi del diritto di immagine.

**Qualsiasi filmato o immagine fotografica dell'organizzazione può essere utilizzata dagli atleti esclusivamente per uso privato. È vietato l'utilizzo pubblico, senza autorizzazione preventiva dell'organizzazione.**

**Orientamondo A.S.D. - Società F.I.S.O. n. 0094**

**Recapito: c/o Leonardo Curzio - Via Germane n. 2 - 10015 - Ivrea (TO)**

**Email: [orientamondo@fastwebnet.it](mailto:orientamondo@fastwebnet.it)**

**Cell.: +39 377 3062710 (Leonardo)**