ORIENTAMONDO
ASS. SPORT. DIL. - FISO 0094

EAD Eporedia Active Days
11-14 GIUGNO 2015

RIDE & RUN ORIENTEERING
sulle sponde della Dora
Sabato 13 giugno 2015, ore 14,30
Gara non competitiva, promozionale FISO

REGOLAMENTO

- Formule di gara tra cui scegliere: **- duathlon MTB + CORSA**
  - staffetta MTB e CORSA
  - solo frazione in MTB
  - solo frazione di CORSA

- La partenza e l'arrivo delle due frazioni sono previste nell'area dello Stadio della canoa.

- 2 livelli di difficoltà tra cui scegliere il percorso più adatto alle proprie capacità : ***esordiente - agonista.***

- Carta di gara: MTB, "Dora Baltea, riva destra", carta MTB-O, realizzazione 2015
  Corsa, Ivrea, centro storico, carta CS, scala 1:5000, revisione 2015

- Scegli il percorso che fa per te ed in sella alla tua mountain bike e di corsa, cerca la strada più veloce e congeniale ai tuoi mezzi per orientarti lungo le sponde della Dora, visitando il maggior numero di punti possibile.

L' orienteering come funziona:

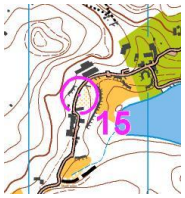
Utilizzando sentieri e strade, si deve compiere un percorso costituito da "punti di controllo", indicati sulla carta da cerchi di 8 mm di diametro.
Sul terreno, il punto di controllo è costituito da un segnale di stoffa ("lanterna"), bianco-arancio, con dimensione 30 x 30 cm, identificato con un numero ben visibile.

Al via ogni concorrente riceverà:
- una carta topografica a colori, molto dettagliata, con sovrastampati i punti di controllo numerati, corrispondenti al percorso scelto;
- un cartellino ("testimone") con delle caselle numerate, su cui "punzonare" per dimostrare il passaggio dai punti. La punzonatura di controllo deve essere effettuata sulla casella del testimone che ha lo stesso numero riportato in cartina e sul segnale corrispondente (in caso di gruppo, il testimone verrà consegnato solo ad un membro del gruppo).

La gara è a sequenza libera: il tragitto e la sequenza con cui passare dai vari punti sono liberi, ogni concorrente mette in atto la tattica preferita.
Il concorrente deve passare dal maggior numero di "punti di controllo" nel minor tempo possibile. La classifica viene stilata in base al numero di punti trovati, a parità di questi conta il minor tempo impiegato.

punto di controllo/lanterna

cartellino/testimone e punzone



estratto cartina con punto di controllo

Percorsi e categorie:

PERCORSO AGONISTI (MASCHILE / FEMMINILE): durata 2 ore circa, per ciclisti e runner allenati con esperienza e/o conoscenza di cartografia, età minima 16 anni (under 16 solo se in gruppo con un adulto)

PERCORSO ESORDIENTI (CAT. UNICA): durata 1,30 ora circa, per chi si vuole avvicinare sportivamente alla disciplina dell'orienteering, giovanissimi under 12 solo se in gruppo con un adulto.
Si può partecipare singolarmente o in gruppo

Nella frazione di MTB è obbligatorio l'uso del casco.

Programma
ore 13,00: ritrovo presso Stadio della Canoa di Ivrea, via Dora Baltea
ore 14,30: inizio partenze delle varie categorie
ore 17,30: premiazioni presso lo Stadio della Canoa

Iscrizioni:

Le iscrizioni potranno essere effettuate entro il giorno 11 giugno 2015 attraverso il sito: www.eporediaactivedays.com, oppure presso:

- Moda Uomo - via Roma 18 – Banchette (TO)
- Gazebo "Eporedia Active Days" sabato 6 giugno in Piazza Ottinetti ad Ivrea, dalle 9.00 alle 18.00
- Stadio della Canoa – Ufficio EAD - da giovedì 11 giugno 2015

Dopo tale termine, e fino alle ore 13,30 di sabato 13 giugno, ulteriori iscrizioni saranno accettate in base alla disponibilità delle cartine rimaste.

Per poter partecipare è obbligatorio tesserarsi alla FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento) e presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

I minorenni saranno tesserati gratuitamente con formula "green", previa sottoscrizione del modulo apposito da parte dei genitori.
Gli adulti saranno tesserati con formula "green" versando la quota di euro 3,00.

Il tesseramento FISO/green, comprensivo di copertura assicurativa, sarà valido per l'anno 2015 dando il diritto a partecipare alle manifestazioni promozionali FISO nelle categorie non agonistiche

Il perfezionamento delle iscrizioni avverrà solo con il pagamento della quota, l'iscrizione FISO, copia del certificato medico e la consegna dell'apposito modulo (compresa autorizzazione al trattamento dei dati personali), debitamente compilato in ogni suo punto e sottoscritto[1].

[1] Per i minori il modulo di iscrizione dovrà essere compilato e sottoscritto da un genitore.

Quota di iscrizione :

Individuale: Euro 15,00 (pacco gara completo)
Staffetta : Euro 25,00 (pacco gara completo ai 2 staffettisti)
Gruppi: Euro 15,00 + euro 5,00 per ciascun componente aggiuntivo del gruppo (solo T-shirt EAD2015 per i componenti aggiuntivi)

Pacco Gara:

T-shirt EAD2015, prodotti/gadget da definire.

Premiazioni:

Le premiazioni avverranno presso lo Stadio della Canoa alle ore 17,30.

Per info tecniche: orientamondo@fastwebnet.it; www.orientamondo.weebly.com; www.fiso.it

Leonardo Curzio: 0125-44202 – 377-3062710