



**GARA REGIONALE – MIDDLE DISTANCE**  
**Monserrato – 8 Dicembre 2019**  
**COMUNICATO GARA**

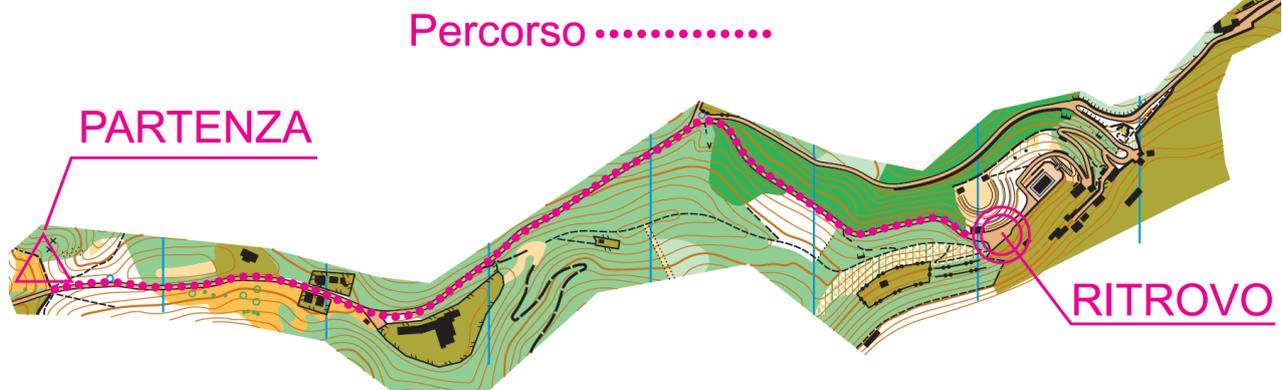
Un caloroso benvenuto da parte di tutto lo staff organizzatore dell'Oricuneo. Si riportano nel seguito alcune indicazioni utili per lo svolgimento della gara:

**VISITA AL SANTUARIO E AI PRESEPI**

In occasione della gara dalle ore 12:00 circa saranno aperte le porte del Santuario di Monserrato. I concorrenti potranno pertanto visitarne l'interno, inclusa l'interessante esposizione temporanea di presepi.

**PARTENZA**

- La partenza si trova a circa 1,5 km + 60 m di dislivello (all'incirca 20' al passo). Dal ritrovo prendere la strada asfaltata che inizia dal ristorante "AMUNSE" e procedere per circa 400 m. Arrivati ad un incrocio di 4 vie prendere la strada in salita verso la clinica. Proseguire su tale strada per circa 1 km



**Figura1: Localizzazione partenza e ritrovo**

- La partenza è di tipo "svedese" ovvero il triangolo di partenza è disegnato circa 50 mt dopo il via. In corrispondenza del triangolo di partenza è posata una lanterna che non è da punzonare ma indica per l'appunto il triangolo di partenza in carta.
- I concorrenti partiranno in base alla lista di partenza pubblicata. Si ricorda tuttavia che l'avvio del cronometraggio avverrà tramite punzonatura della stazione "start".

**TEMPO MASSIMO:**

- Il tempo massimo di gara è di 2h dalla propria partenza. Entro tale tempo i concorrenti sono tenuti a presentarsi all'arrivo anche senza aver completato il proprio percorso.

**TRASPORTO INDUMENTI**

- i concorrenti potranno lasciare nei pressi della partenza n°1 indumento che sarà riportato all'arrivo a cura dell'organizzazione.

**CARTOGRAFIA e DESCRIZIONI PUNTO**

- La scala della carta è 1:7.500 per tutte le categorie (1cm = 75 m).
- La descrizione punti si troverà stampata presso la segreteria ed è inoltre riportata sulla carta di gara. Sarà testuale per la categoria Esordienti, secondo simbologia IOF per tutte le altre categorie.

**EQUIPAGGIAMENTO**

- Si consiglia l'utilizzo di scarpe con chiodi, meglio se in gomma data la presenza di strade asfaltate.

