

VENETO ADVENTURE RACE MULTISPORT VAR 2022

REGOLAMENTO GARA

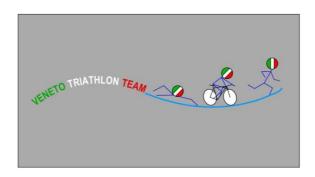
Rev. 01 del 07/10/2022



ASD EREBUS ORIENTAMENTO VICENZA



VENETO TRIATHLON TEAM



organizzano il

2° VENETO ADVENTURE RACE

Data della manifestazione : Domenica 23 ottobre 2022

Tipo di gara: Multisport (orienteering, MTB, corsa, tiro con l'arco, slackline, canyoning e passaggio su parallele e tiro con la fionda)

Ritrovo: presso la Polisportiva di Brendola – Piazza del Donatore, 10, Brendola (VI)

Programma:

- Ore 6:30 Arrivo presso il ritrovo, apertura segreteria e inizio preparativi
- Ore 7.30 Briefing
- Ore 8:00 Inizio gara con prova speciale di tiro con l'arco e controllo materiale
- a seguire Partenza di corsa e inizio cronometraggio
- Ore 19:00 Termine manifestazione
- Ore 19:30 Ristoro
- Ore 20:00 Premiazioni

Zona partenza in Piazza del Donatore a Brendola:

Pianta della zona di partenza.



Materiale obbligatorio:

- -MTB con kit di riparazione e gonfiaggio (per concorrente)
- -Un caschetto da bici per la frazione in MTB (per concorrente)
- -Mantellina antivento (per concorrente)
- -Fischietto (per concorrente)
- -Bussola (per concorrente)
- -Busta trasparente ed impermeabile porta cartine (per concorrente)
- Torcia frontale (per concorrente)
- Luci notturne per MTB
- Telo termico (per concorrente)
- -Kit minimo di primo soccorso: disinfettante, cerotti, benda, nastro cerotto (per squadra)
- -1 cellulare con batteria carica e autonomia sufficienti per tutta la durata del percorso. Deve essere un cellulare Android, no Apple. Si deve fornire il numero all'atto dell'iscrizione per ottenere l'app VARMARKER ed è da utilizzare anche come emergenza. Il cellulare dovrà essere utilizzato in gara per registrare i passaggi sui punti di controllo (uno per squadra).

Materiale consigliato:

- -Borraccia in bici ed altri liquidi per almeno 500 ml nello zaino in borraccia o sacca idrica
- -Scarpe da trail running anche in MTB o scarpe di ricambio al seguito nello zaino (per concorrente)
- -Zainetto da running
- -Eventuale power bank per aumentare l'autonomia del cellulare
- -Porta cartina da manubrio per MTB
- -Penna ed evidenziatore
- -Abbigliamento che copra le gambe (possibile presenza di zecche)
- -Gel , barrette energetiche, sali
- -Sistema portacellulare adeguato per velocizzare le operazioni di punzonatura
- -Repellente per zecche

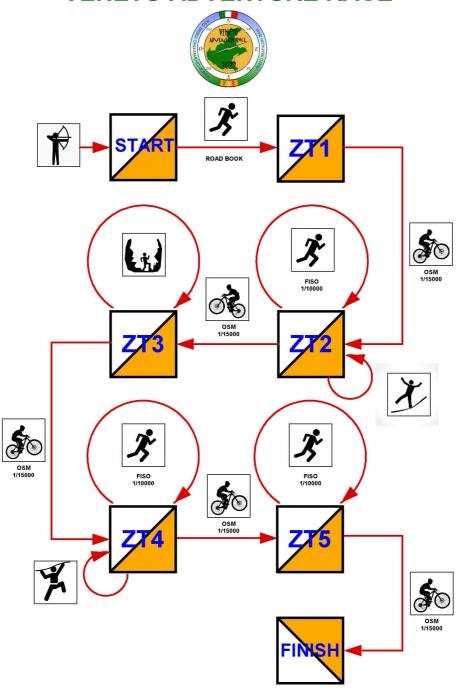
Sequenza di gara

Successione discipline: Tiro con l'arco - Prologo di Corsa con road book - MTB orientamento - Corsa orientamento - passaggio su slackline - MTB orientamento -

Canyoning - MTB orientamento - Corsa orientamento - passaggio su parallele e tiro con la fionda - MTB orientamento - Corsa orientamento - MTB orientamento. Ci saranno 5 zone cambio (Zone di Transizione) denominate ZT1 – ZT2 – ZT3 – ZT4- ZT5.

Tutto il percorso sarà a sequenza obbligata. Comunque anche se si salta un punto obbligatorio si sarà posizionati in classifica dopo l'ultima squadra che ha completato tutta la sequenza obbligatoria anche se in un tempo superiore. Il tempo limite di gara è fissato in 10 ore. I punti punzonati non in sequenza non saranno conteggiati.

VAR 2022 VENETO ADVENTURE RACE



Dopo il briefing e gli ultimi preparativi i concorrenti posizioneranno la MTB in zona cambio in piazza del Donatore quindi tutti in massa si andrà ad effettuare la prima prova speciale di Tiro con l'arco. Terminata tutti la prova speciale e controllato il materiale obbligatorio le squadre si presenteranno allo Start del prologo in via Revese a Brendola. Si andrà tutti insieme dalla piazzola dell'arco.

La partenza verrà sancita dalla scansione con il cellulare del QR della lanterna di START e da quel momento partirà la gara in linea.

Il prologo si svolgerà seguendo un percorso tramite road book. Quando la squadra ritornerà in zona cambio ZT1 verranno assegnate le penalità di squadra per il tiro con l'arco con un percorso supplementare di corsa e solo dopo verranno fornite le cartine della MTB e si potrà proseguire.

Cartine.

Durante lo svolgimento della gara verranno utilizzate differenti tipologie di cartine topografiche sia FISO che Open Street Map modificate. Le cartine del percorso totale di MTB verranno consegnate in entrata in ZT1 a ciascun concorrente. Quelle di corsa verranno consegnate nelle rispettive ZT. Sulle cartine sono segnati tutti i punti da raggiungere. Le cartine vengono appositamente realizzate per la manifestazione e non sono in commercio.

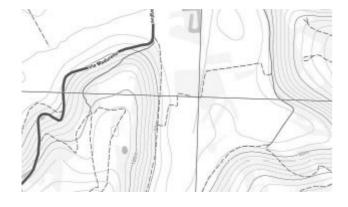
Tutte le mappe saranno in formato A3 e A4 e con scale da 1:7500, 1:10000 , 1:15000 , 1:20000 e 1:30000 ed è consigliato usarle all'interno di buste protettive per preservarle dal sudore o dalla pioggia.



: carta stradale scala 1:30000



: carta FISO MTB scala 1:20000



: Carta Open Street Map con solo sentieri e curve di livello scala 1:15000



: Carta FISO scala 1:10000

Carta FISO 1:7500 abbinata a foto aerea





Le mappe saranno consegnate una per concorrente, all'inizio di ogni ZT.

Il tempo massimo a disposizione è di 10 ore. Lo sforamento di questo tempo implica una penalità di 1 punti a minuto o frazione di esso e dopo 15' la squalifica. Solo il tiro con l'arco verrà svolto prima di partire, le altre tre prove sono presso la ZT2, il passaggio su

slackline, presso la ZT3 il canyoning e presso la ZT4 il passaggio su parallele e il tiro con la fionda.

Le zone cambio MTB / Corsa sono in successione in zone diverse quindi chi vuole gareggiare con scarpe dedicate per ogni disciplina deve portarsele al seguito nello zaino.

NUMERO DI EMERGENZA Andrea 338 6100326.

Zone cambio:

Sono previste cinque zone di transizione per i passaggi da corsa a MTB e da MTB a corsa. Le transizioni sono in luoghi presidiati (verranno custodite le bici). La prima in partenza presso la Polisportiva di Brendola (ZT1) mentre la seconda (ZT2), la terza (ZT3), la quarta (ZT4) e la quinta (ZT5) saranno lungo il percorso e il loro raggiungimento è obbligatorio tranne che per la ZT5 che potrà essere saltata per chi rischia di sforare le 10 ore.

Si entra ed esce dalle ZT a piedi con la bici al seguito. E' obbligatorio rilevare le lanterne (valgono anch'esse un puntociascuna) di ZT1, ZT2, ZT3, ZT4 e ZT5 quando si entra e quando si esce dalla zona cambio.

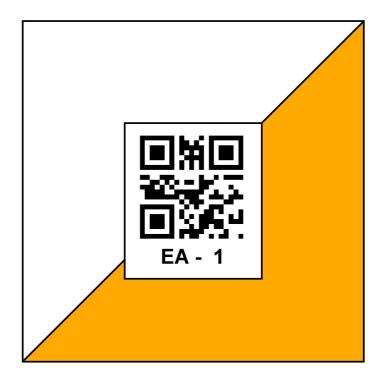
Attenzione l'equipaggiamento minimo, come da regolamento, dovrà sempre esser portato con sé anche in corsa, nelle zone cambio o lungo il percorso ci saranno dei giudici a controllare. In zona cambio si può lasciare oltre al MTB, il casco e le scarpe da MTB, lo zaino lo si porta sempre anche nella corsa.

Sistema di punzonatura:

Alla partenza si legge con il cellulare di squadra il QR di START che da il via al tempo di gara poi nel prologo la squadra farà un percorso a sequenza obbligatoria con road book dove dovrà trovare obbligatoriamente tutte le lanterne a disposizione. Terminato il prologo si potrà partire in MTB. Per tutta la gara le lanterne verranno punzonate tramite lettura del QR con il cellulare.

Le lanterne si presentano plastificate con il classico colore bianco e arancione in formato quadrato bidimensionale (14 cm x 14 cm) con al centro un QR sotto il quale è stampato il codice di due lettere della lanterna e il punteggio. La verifica del codice va fatta prima controllando la corrispondenza del codice segnato sulla tabella sulla cartina. Se la lanterna risulta mancante perché vandalizzata allora si deve scattare una foto dell'oggetto su cui doveva essere installata come in descrizione.

Questa è un esempio di lanterna utilizzata.



Ci si dovrà munire di cellulare carico e che possa tenere la carica per almeno 10 ore. Si dovrà predisporre un sistema di aggancio del cellulare in modo di averlo rapidamente a disposizione quando si deve fare la scansione del QR. Si consiglia una busta trasparente per cellulari da tenere al collo o attaccata allo zaino.

Ai punti di controllo verrà registrato il passaggio tramite scansione con il cellulare del QR presente sulla lanterna. Per la scansione del QR a tutte le squadre iscritte verrà inviata l'app VARMARKER realizzata appositamente per la gara che è compatibile con Android e non con iPhone. E' possibile verificarne il funzionamento inquadrando la lanterna di questa guida.

L'app registra il codice lanterna , il punteggio della lanterna il tempo di percorrenza dal via, il parziale tra una lanterna e l'altra e il punteggio complessivo. Alla fine della competizione il file prodotto verrà inviato al responsabile del cronometraggio tramite mail o whats app. tramite apposito tasto (vedasi documento con istruzioni VARMARKER allegato). Per aumentare l'autonomia l'app VARMARKER può essere utilizzata spegnendo la ricezione dati e la posizione GPS, mettendo cioè sostanzialmente in modalità aereo . Se non si è sicuri di avere una batteria sufficiente allora munitevi di batteria aggiuntiva esterna.

Punteggi

Le lanterne avranno un valore pari ad un punto ciascuna tranne quella del canyoning che vale 3 punti se raggiunta da entrambi i concorrenti.

PROLOGO

Percorso obbligato seguendo le istruzioni di un road book. Rientro in ZT1 con percorso a piacere. (3 lanterne) Le sigle delle lanterne inizieranno per Z.

MTB

Il percorso di MTB è un percorso di trasferimento che raccorda tutte le ZT dove si effettuano le altre prove speciali o di corsa (31 lanterne) . Le sigle delle lanterne da timbrare in MTB inizieranno per A e B.

CORSA1

Corsa ZT2 (8 lanterne) . Le sigle delle lanterne da timbrare nella corsa in questa zona inizieranno per C.

CORSA 2

Corsa ZT4 (8 lanterne) . Le sigle delle lanterne da timbrare nella corsa in questa zona inizieranno per D

CORSA 3

Corsa ZT5 (6 lanterne) . Le sigle delle lanterne da timbrare nella corsa in questa zona inizieranno per E

Non si possono timbrare le lanterne della corsa in MTB.

Penalità

Penalità di 1 punti per ogni minuto (o frazione) di ritardo eccedente il tempo massimo (10 ore), fino ad un massimo di 15 minuti di ritardo; squalifica oltre i 15 minuti di ritardo.

I componenti della squadra non devono allontanarsi tra di loro per più di 20 m e devono recarsi entrambi sulla lanterna. Se vengono sorpresi separati da un giudice scatta una penalità di 5 punti.

Squalifica

La squadra può essere squalificata per le seguenti infrazioni :

- mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio

- utilizzo di un mezzo di trasporto non conforme
- abbandono di proprio materiale o rifiuti lungo il percorso
- inquinamento o degrado del luogo da parte di un concorrente
- insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione, dei volontari o degli abitanti del luogo
- lamentele da parte degli abitanti per scavalcamento di recinzioni di proprietà private e attraversamento campi coltivati
- Il ritiro di un componente della squadra equivale alla squalifica dell'intera squadra.

Ritiro.

In caso di ritiro lungo il percorso i team devono ritornare al ritrovo autonomamente. Tutti i ritiri devono comunque essere segnalati ad un membro dell'organizzazione o tramite numero di emergenza 338 6100326.

Approvvigionamento idrico:

La gara è in autosufficienza alimentare e idrica. L'organizzazione non fornirà nulla lungo il percorso. Comunque sulle cartine verranno segnate le fontane su cui ci si può rifornire. Programmare un giusto rifornimento idrico per evitare la disidratazione farà parte della strategia di gara.

Prove speciali

Le prove speciali verranno effettuate nel tempo gara tranne il tiro con l'arco.

Le prove speciali saranno valutate come superate o non superate. Non verranno tolti o aggiunti punti ma a chi non supera la prova verrà fatto percorrere un percorso di corsa supplementare di penalità con una prova fotografica da esibire al giudice per testimoniare di aver scontato la penalità.

Prima della partenza, fuori tempo gara, verrà svolta la prova speciale di tiro con l'arco.

-Tiro con l'arco

La prova di tiro con l'arco sarà effettuata con istruttori federali del gruppo sportivo "Gli Arceri dei Berici". Sarà possibile effettuare dei tiri di prova entro le 8.00. La prova prevede il tiro di tre frecce per concorrente con la modalità colpito o non colpito, ad ogni centro mancato verrà applicata una penalità.

La penalità sarà un precorso di circa 250 m da fare a piedi di corsa che partirà in prossimità della ZT1, e solo dopo aver scontato la penalità il team potrà ricevere le mappe del MTB ed accedere alla ZT1 per prendere la bici.

La penalità è complessiva del Team, quindi tutti e due i componenti del team dovranno effettuare gli eventuali giri del percorso previsto in base agli errori fatti nella prova di tiro.

La penalità sarà fatta scontare dopo il prologo , a timer iniziato e prima della MTB.

Schema penalità:

0 ERRORI (per entrambi i componenti del Team) = 6 centri = 0 giri di corsa di penalità.

1 ERRORE (per 1 o 2 componenti del Team) = 4 o 5 centri = 1 giro di corsa di penalità

2 ERRORI (per 1 o 2 componenti del Team) = 2 o 3 centri = 2 giro di corsa di penalità

3 ERRORI (per 1 o 2 componenti del Team) = 0 o 1 centro = 3 giro di corsa di penalità

Si ribadisce che tutti i Team quando avranno finito la prova di tiro con l'arco andranno tutti insieme alla partenza del prologo e al loro ritorno dovranno effettuare l'eventuale penalità prevista. Percorso dalla zona tiro con l'arco alla partenza di corsa .



- Percorso con Road book

La prova sarà svolta in coppia e consisterà nel raggiungere la cima della Rocca seguendo un percorso obbligato che vi farà passare per le lanterne. Raggiunta la Rocca si ritorna alla ZT1 con percorso a piacere.

Esempio del road book lineare che verrà utilizzato, la linea centrale rappresenta il tracciato da percorrere mentre le linee laterali indicano se agli incroci o bivi bisogna tenere la destra, la sinistra o andare diritti. Per aiutare è indicata la distanza tra un bivio e l'altro.





- Passaggio su Slackline

La prova sarà svolta da ciascun concorrente su una slackline di lunghezza di circa 4-5 mt, con a disposizione 2 tentativi ciascuno. Concludere interamente la slackline farà proseguire la squadra senza penalità. Ogni concorrente che non riuscirà a superare la prova dovrà a percorrere a piedi un circuito supplementare di penalità. Un giro per ogni prova mancata con prova fotografica dell'avvenuta percorrenza da mostrare al giudice della ZT2 per poter proseguire.

- Canyoning

La prova sarà svolta da entrambi i concorrenti che dovranno risalire un torrente e delle cascatelle per circa 400 m fino ad una cascata alta circa 5 m alla cui base troveranno la lanterna. La prova consiste nel timbrare la lanterna con il cellulare (vale un punto) e fare una foto della lanterna con l'altro componente della squadra a figura intera da esibire al giudice della ZT3 (2 punti supplementari).

- Passaggio su parallele e tiro con la fionda

I concorrenti della squadra si divideranno le prove , uno andrà alle parallele e l'altro al tiro con la fionda. Alle parallele bisognerà salire con tutto l'equipaggiamento (zaino e caschetto) issarsi sulle braccia e senza toccare per terra con i piedi traslare per tutta la lunghezza degli attrezzi. Nel tiro alla fionda ci sono a disposizione tre tiri, basta centrarne uno sul bersaglio per superare la prova. Il superamento delle prove di entrambi i concorrenti farà proseguire la squadra senza penalità. Ogni concorrente che non riuscirà a superare la prova dovrà percorrere a piedi un circuito supplementare di penalità. Un giro per ogni prova mancata con prova fotografica dell'avvenuta percorrenza da mostrare al giudice della ZT4 per poter proseguire.

Premiazioni

Verranno premiate le prime tre squadre classificate delle categorie Elite e Elite Mista.

Altre informazioni:

La manifestazione avrà luogo con qualsiasi tempo atmosferico e su strade aperte al traffico, i concorrenti sono tenuti al rispetto del codice della strada e sono responsabili del proprio comportamento.

Si raccomanda il rispetto delle proprietà private e di tutti i prati coltivati e dei filari di uva.

E' consigliato gareggiare con pantaloni lunghi dato che in zona si segnala la presenza di zecche. Si consiglia di usare i guanti da ciclismo anche nella corsa per i tratti nel bosco, data la possibilità di trovare rovi. E' consigliato l'uso del repellente anti zecche.

Nella zona di gara sono stati avvistati caprioli, cinghiali, lepri, poiane, aironi, nutrie. Sono tutti animali innocui che scappano appena vi vedono o vi sentono.

Le carte sono aggiornate, ma non in modo completo quindi potreste trovare particolari o sentieri non in carta o limiti di vegetazione non precisi, fate prima di tutto riferimento alle curve di livello e ai particolari inamovibili e alle distanze. Affrontare anche questa difficoltà

interpretative fa parte della gara. Comunque le carte sono giuste al 90 per cento. In questa zona il bosco, anche se rado, è pieno di cespugli pungitopo e rovi. Il consiglio è di attraversarlo solo se vedete libera tutta la strada da percorrere.

I punti di controllo (lanterne) sono posizionati nei pressi di sentieri, anche se non vige alcun divieto si consiglia di seguirli perché rovi, fossi, recinzioni, proprietà private e campi coltivati non perfettamente indicati sono in agguato.

Attività per il pubblico ed accompagnatori

Presso la zona partenza, dopo che sono partiti i concorrenti il pubblico e gli accompagnatori potranno fare attività di tiro con l'arco con istruttori .

Per gli accompagnatori e i bambini sarà a disposizione anche un percorso di orientamento in centro cittadino o di orientwalking su collina.

Scopo finale

Lo scopo della gara è quello di portarvi fuori dalla vostra zona di confort mentale e fisico, sarete chiamati a operare su più fronti cognitivi e motori contemporaneamente e in stretta collaborazione con il compagno di squadra. Vi renderete conto, senza filtri, di quali saranno i vostri punti deboli che dovrete successivamente allenare. La prova sarà dura, ma anche molto divertente. Bisognerà mettere in campo tutte le doti a disposizione come coraggio, volontà, freddezza, tecnica, tattica, memoria, fisicità, precisione, autostima, onestà, attitudine al rischio, spirito di squadra per riuscire a concludere la prova con piena soddisfazione. Sbagliare o non valutare a pieno le scelte migliori da fare sarà una certezza. Tutti sbaglieranno qualcosa, il vincitore sarà solo colui che farà meno errori. Tutto ciò che non si può controllare sarà lasciato alla fortuna.

E quindi vi auguriamo buona fortuna e buon divertimento.

Il Comitato Organizzatore