

# GARA REGIONALE MIDDLE FALZES

Sabato 20 maggio 2023

## BOLLETTINO 2

### PROGRAMMA

Apertura segreteria: ore 14:00  
Prima partenza: ore 15:00  
Premiazioni: ore 18:00

### RITROVO

Il ritrovo è locato presso il centro sportivo di Falzes (46.807235, 11.881537).  
Non c'è nessun'area coperta presso il ritrovo.

### PARCHEGGIO

Non ci sono parcheggi disponibili vicino il ritrovo presso la zona sportiva. È disponibile un parcheggio nella zona industriale "Bachla", ca. 1400m dal ritrovo (46.812021, 11.894886).



### MAPPA DI GARA

Falzes  
Scala 1:10.000  
Equidistanza 5m  
Realizzazione 2022

La carta di gara è stampata su carta antispappolo. Per chi desidera in partenza sono disponibili buste di nylon per proteggerle.

### DESCRIZIONE PUNTI

La descrizione punti sarà stampata solo ed esclusivamente sulla carta di gara.  
Tutte le categorie avranno la descrizione punti a simboli.

## CATEGORIE

### Agonistiche:

M/W12, M/W14, M/W16, M/W18, M/W Elite, M/WB, M/W35, M/W45, M/W55, M/W65, M/W70

### Non agonistiche:

M/W10, Direct, Esordienti

Sarà possibile accompagnare gli atleti solo nella categoria Esordienti. Nel caso anche l'accompagnatore gareggia, deve avere terminato la sua gara prima dell'accompagnamento.

## LUNGHEZZE PERCORSI INDICATIVE

Categoria	Lunghezza	Dislivello	Categoria	Lunghezza	Dislivello
W 10	1,6 km	25 m	M 10	1,6 km	25 m
W 12	1,9 km	40 m	M 12	1,9 km	40 m
W 14	2,0 km	60 m	M 14	2,2 km	65 m
W 16	2,9 km	75 m	M 16	3,3 km	110 m
W 18	2,8 km	80 m	M 18	3,8 km	115 m
W E	4,6 km	135 m	M E	6,0 km	155 m
W B	2,9 km	75 m	M B	2,9 km	75 m
W 35	3,0 km	110 m	M35	4,6 km	135 m
W 45	2,6 km	70 m	M 45	3,9 km	120 m
W 55	2,4 km	65 m	M 55	3,0 km	110 m
W 65	2,3 km	65 m	M 65	2,4 km	65 m
W 70	2,1 km	70 m	M 70	2,3 km	65 m
Esordienti	1,6 km	25 m	Direct	3,3 km	110 m

## PARTENZA

La partenza dista 5 minuti dal ritrovo (350m con 30m di dislivello). Si raggiunge la partenza lungo una stradina asfaltata, non chiusa al traffico. Si ricorda di prestare attenzione e di rispettare le regole del codice della strada.

La partenza per la categoria Esordienti è di tipo punching start. La prima partenza possibile per questa categoria è alle 15:30.

## RISCALDAMENTO

Riscaldamento è possibile sulla strada per la partenza. Fuori dalla strada inizia la zona gara, quindi è vietato lasciare la strada asfaltata.

## TERRENO DI GARA

Alcuni sentieri risultano poco visibili per recenti lavori boschivi. Per le categorie più facili (Esordienti, M/W10, M/W12) tra la lanterna 3 e la lanterna 5 saranno posizionate delle fettucce bianco-rosse lungo i tratti meno visibili per evidenziare i sentieri.



Inoltre è necessario l'attraversamento di una stradina poco trafficata per alcuni percorsi. Si ricorda che la strada non è chiusa al traffico e di prestare attenzione nei momenti di attraversamento.

## SISTEMA DI PUNZONATURA

Sport Ident AIR+

## TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo è di 1h 30.

## SERVIZI IGIENICI

Ci sono bagni mobili a disposizione per gli atleti presso il ritrovo. È invece vietato l'uso dei bagni del ristorante senza consumare bevande o pasti.

Non saranno presente le docce.

## ISCRIZIONI

### Scadenza iscrizioni

Entro lunedì 15 Maggio, ore 23:59

### Quote iscrizioni

M/W Elite, M/WB, M/W35, M/W45, M/W55, M/W65, M/W70, Direct	10,00€
M/W10, M/W12, M/W14, M/W16, M/W18, Esordienti	7,00€

### Metodo d'iscrizione

- Tramite sito FISO
- Tramite email all'indirizzo [haunoldoteam@hotmail.com](mailto:haunoldoteam@hotmail.com) indicando le seguenti informazioni:  
Nome e Cognome, data di nascita, n° SI-Card, nome e nazione della società, categoria

### Pagamento iscrizioni

Tramite bonifico bancario. La ricevuta di pagamento deve essere inviata in anticipo all'indirizzo [haunoldoteam@hotmail.com](mailto:haunoldoteam@hotmail.com) oppure mostrata alla segreteria per il ritiro della busta società.

#### Causale

iscrizione gara middle Falzes – “nome della società”

#### Coordinate bancarie

Sparkasse – Cassa di Risparmio  
IT29C0604558790000000333800