



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

**Trofeo delle regioni
1/3 settembre 2023**

Circolo Velico Lucano Policoro (MT)



LUNGHEZZE PERCORSI GARA CO SPRINT INDIVIDUALE* - **

*tali dati potranno subire leggere modifiche

** i dislivelli dei percorsi sono dati dalle caratteristiche del piccolo centro storico di Tursi che si sviluppa tra i 160 ed i 250 metri e da necessità logistiche

Percorso	Categorie	Tempo Gara da Regolamento TDR	Velocità indicativa dei vincitori nelle gare nazionali sprint da sito FISO	Lunghezza e dislivello percorsi Sviluppo sulle effettive scelte tra le strade
1	M20	(22')	4'	Sviluppo 3350 m 160 m dislivello
2	W20 M18	(20')	4'30"/5' 4'/4'30"	Sviluppo 2586 m 160 m dislivello
3	W18 M16	(18')	4'30"/5' 4'/4'30"	Sviluppo 2208 m 150 m dislivello
4	W16 M14	(16')	4'30"/5' 4'30"/5'	Sviluppo 2140 m 140 m dislivello
5	W14	(15')	5'/5'30"	Sviluppo 1590 m 130 m dislivello
6	W12 M12	(15') (15')	7' 7'	Sviluppo 1228 m 100 m dislivello
7	BIANCO			Sviluppo 1789 m 130 m dislivello
8	ROSSO			Sviluppo 2073 m 150 m dislivello

LUNGHEZZE PERCORSI GARA MTBO SPRINT INDIVIDUALE*

*tali dati potranno subire leggere modifiche

1	W - 16	W YOUNG	3,6 Km – dislivello trascurabile
2	M - 16	M YOUNG	4,0 Km – dislivello trascurabile
3	W - 20	W JUNIOR	4,8 Km – dislivello trascurabile
4	M - 20	M JUNIOR	6,4 Km – dislivello trascurabile

LUNGHEZZE PERCORSI GARA CO SPRINT RELAY (STAFFETTA MISTA) *

*tali dati sono dati medi delle varie frazioni e potranno subire leggere modifiche

1	WM13 WM15	YOUNG	2250 m – dislivello trascurabile
2	WM17 WM20	JUNIOR	2400 m – dislivello trascurabile
3	OPEN	OPEN	2220 m – dislivello trascurabile