



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

Comitato
FRIULI VENEZIA GIULIA

FISKY



TriOrienteering Challenge dal Carso al Mare Monfalcone 22-23 Novembre 2025



BOLLETTINO N. 2

1°SkyRun in Orienteering Young&U23 e 1°Rogaining

Il Comitato regionale FISO Friuli Venezia Giulia, in collaborazione con la Federazione Italiana SkyRunning dà il benvenuto ad atleti tecnici ed accompagnatori.

Programma:

Sabato 22 novembre 2025 - 1°SkyRun in Orienteering Young&U23 e 1°Rogaining

- ◇ Prima partenza ore 9.30
- ◇ Tempo massimo 5 ore

Sabato 22 novembre 2025 - Campionato regionale FVG Sprint in notturna

- ◇ Prima partenza ore 18.30

Domenica 23 novembre 2025 allenamento *Ultra Long MTBO*

- ◇ **Prima partenza ore 10.00 dal Centro visite del Lago di Pietrarossa:** <https://maps.app.goo.gl/TJrcn-fi6zwceEEzf6>

Rocca di Monfalcone - Doberdò del Lago/Doberdob

COMITATO TECNICO ORGANIZZATIVO

	Sabato 22 novembre 2025 SkyRun - Rogaining	Sabato 22 novembre 2025 Campionato regionale Sprint in notturna
Delegato Tecnico	-	Pelessoni Renato
Direttore Gara	Pelessoni Renato	Margiore Elena
Tracciatori	Zambiasi Clizia	Todeschini Maurizio
Controllore	Mattioni Flavio e Sancin Federica	Sancin Federica
Resp. Segreteria	De Masellis Giovanna	Gubiani Fiamma
Elaborazione dati	Foschian Andrea	Zacchigna Lucia
Resp. Partenza	Collodet Stefano	Frappa Monica
Resp. Arrivo	Giudici Piero	Sancin Federica
Resp. Cartografia	Mattioni Flavio	Mattioni Flavio

Sabato 22 novembre 2025 1°SkyRun in Orienteering Young&U23 e 1°Rogaining

RITROVO E SEGRETERIA: dalle ore 8.30 presso il Centro Sportivo Integrato di Piazzale della Resistenza a Monfalcone: <https://maps.app.goo.gl/y1AaqoX3RzgoHBze6>

PARCHEGGI: disponibili in loco parcheggi: <https://maps.app.goo.gl/4gZg5911V4CsRXqd6>

MAPPA DI GARA: “Carso Goriziano - Goriški Kras” ISMTBO 2022 realizzazione ottobre 2025 a cura del Comitato FISO FVG

Categoria Bianco Scala 1:10.000 equidistanza 5m

Categoria Youth A, Direct, Youth B Scala 1:15.000 equidistanza 5m

Categoria Youth B, Youth C, Under23

Rogaining 1:20.000 equidistanza 5m.

Con cambio Doberdò del Lago CO Scala 1:10.000

Realizzazione: Ottobre 2025 a cura del Comitato FISO FVG.

Esempio di cartografia utilizzata e di tipologia di terreno.



TERRENO DI GARA: terreno caratterizzato da rocce calcaree con doline, campi carsici e boschi. Vegetazione che include macchia mediterranea con arbusti come il sommacco e boschi di latifoglie e conifere. Terreno che presenta pendenze a tratti rilevanti, con fitta rete di sentieri e stradine dal fondo spesso sconnesso.

TESSERAMENTO E PARTECIPAZIONE ALLA GARA: è consentita la partecipazione ai tesserati FISO e FISKY in possesso di certificato medico agonistico.

CATEGORIE AGONISTICHE:

- ◇ **SKYRUN in Orienteering:** riservato alle categorie giovanili (fino a U23) con partecipazione **esclusivamente a coppie.**
- ◇ **Youth A:** 15-16 anni, con il consenso scritto di chi esercita la responsabilità genitoriale.
- ◇ **Youth B:** 17-18 anni, con il consenso scritto di chi esercita la responsabilità genitoriale per i minorenni.
- ◇ **Youth C:** 19-20 anni
- ◇ **U23:** 21-22-23 anni
- ◇ **ROGAINING:** con partecipazione a coppie o individuale, riservato agli over 23 nati prima del 1° gennaio 2002.
- ◇ **CATEGORIE NON AGONISTICHE individuali:** BIANCO (3,300m con 110m di dislivello) e DIRECT (12,000 km con 435m di dislivello)

ISCRIZIONI:

Entro martedì 18 novembre sul sito FISO per i tesserati italiani e su Orienteering Online per gli atleti stranieri. Sarà possibile iscriversi il giorno della gara per le sole categorie Bianco e Direct fino a esaurimento carte. Le quote di iscrizione saranno di 10 euro per le categorie giovanili, under23 e Direct, di 15 euro per le categorie Senior e Master. 7 euro per la categoria Bianco.

PAGAMENTO

Tramite bonifico bancario intestato a: Comitato FISO FVG, IBAN IT89S0548464890000000421021 c/o Civi-Bank – Banca di Cividale S.p.A.

Si prega di effettuare un SOLO bonifico per Società entro venerdì 21 novembre 2025 e di inviarne copia via mail a comitato@fisofvg.it.

PARTENZA E TIPOLOGIA DI GARA:

La partenza dista dal ritrovo 5 minuti al passo per raggiungerla seguire le fettucce bianche e rosse.

Rogaining: partenza di tipo mass start alle ore 9.30

Percorso: Score. Prevede il transitare alle lanterne in qualsiasi ordine. Le lanterne avranno un valore/punteggio assegnato in base a distanza e difficoltà come indicato nella tabella:

La punzonatura della lanterna n°100 è obbligatoria.

La coppia di concorrenti dovrà transitare entro un minuto al medesimo punto di controllo da punzonare con entrambe le sicard, qualora si superi questo lasso di tempo la lanterna verrà annullata.

La classifica sarà determinata dalla somma del punteggio delle lanterne punzonate. **Il tempo massimo è di 5 ore. Si classifica prima la Squadra/individuo che ha totalizzato il maggior punteggio nel minor tempo.** Trascorse le 5 ore e per i 30 min successivi il punteggio verrà decurtato per ogni minuto di ritardo di 10 punti. Allo scoccare delle 5 ore e 30 min i concorrenti non ancora sopraggiunti al traguardo verranno considerati fuori tempo massimo.

Al traguardo conterà il tempo del secondo componente, quello più lento, che punzona.

Per la partecipazione è necessario usare si-card che registrino almeno 50 punzonature, chi ne fosse sprovvisto può noleggiarla dall'organizzazione inviando una mail preventiva di richiesta.

TABELLA PUNTEGGI PER IL ROGAINING

CODICE LANTERNA	VALORE IN PUNTI
DAL N°70 AL N°90 compresi	10 punti
DAL N°91 AL N°100 compresi	20 punti
DAL N°101 AL N°110 compresi	30 punti
DAL N°111 AL N°116 compresi	50 punti

Partenza: per lo SkyRun in Orienteering e per le categorie Direct e Bianco la partenza sarà a cronometro dalle ore 10.00.

I concorrenti devono presentarsi alla pre-partenza con 3' di anticipo sull'orario loro assegnato seguendo le fettucce bianche e rosse posate lungo la strada.

Il percorso sarà a sequenza obbligata, in corrispondenza di alcune salite ci saranno dei tratti da percorrere obbligatoriamente e saranno cronometrati, ci sarà una lanterna ai piedi della salita e una nel punto più alto, la coppia che impiega meno tempo a percorrere questi tratti cronometrati vincerà la classifica a punti delle salite cronometrate.

CRONOMETRAGGIO: Sistema elettronico Sport-Ident entrambi gli atleti che gareggiano in coppia devono essere muniti di si-card, per tutto l'arco temporale della gara non devono separarsi e al traguardo conterà il tempo del secondo componente, quello più lento, che punziona.

ARRIVO: in piazza della Repubblica a Monfalcone. Si rammenta che, anche in caso di ritiro, è obbligatorio transitare per l'arrivo e scaricare la propria SiCard.

Tracciato:	Lunghezza [km]:	Dislivello (salita) [m] :	N° salite cronometrate:	Scala mappa	Formato mappa
Bianco	3,250	110	-	1:10.000	A4
Youth A - Direct	12,750	435	2	1:15.000	A4
Youth B	14,150	440	3	1:15.000	A3
Youth C	20,100	655	5	1:15.000	A3
Under 23	22,222	780	6	1:15.000	A3
Rogaining	Non dichiarata	Non dichiarato	-	1:20.000 1:10.000	N°1 A3 N°1 A4

ATTENZIONE:

- ◇ Sono previsti la percorrenza di un breve tratto di strada asfaltata comunale ed alcuni attraversamenti di strade asfaltate anche se poco trafficate: **si ricorda che i concorrenti sono sempre**

tenuti al rispetto del codice della strada e a prestare la massima attenzione al traffico veicolare, che ha la precedenza.

TEMPO MASSIMO

- ◇ Per lo SkyRun in orienteering e Direct 4 ore. Per il percorso Bianco 1'30 minuti.
- ◇ Per il rogaining: 5 ore, 5 ore e 30 min con penalizzazione.
- ◇ Dalle ore 16 si provvederà al ritiro delle stazioni elettroniche.

RISTORO: sono previsti due ristori lungo il percorso (saranno indicati in mappa con l'apposito simbolo bicchierino magenta) in corrispondenza della lanterna n°85 e della n°111, saranno presenti acqua, bibite, frutta fresca e secca.

Per le categorie: Youth A, Youth B e Direct è previsto il transito per un punto ristoro lungo il percorso, mentre per le categorie Youth C, Under23 e Rogaining i punti di ristoro saranno 2, oltre a questi si aggiunge quello finale. Per la categoria Bianco è previsto solamente il ristoro a fine gara in Piazza della Repubblica.

Servizio di assistenza sanitaria: AMBULANCE SERVICE che stazionerà al ristoro presso la lanterna n°85 dove transiteranno tutti i percorsi ad eccezione del bianco.

NUMERO DI EMERGENZA: Foschian Andrea +39 3471622678

Dotazione consigliata: scarpe da trail running **NON** chiodate Borraccia o zaino con acqua, barrette e alimenti energetici, un telefono per coppia, in caso di pioggia giacca impermeabile.

PREMIAZIONI:

Sabato 22 novembre alle ore 16.30, al termine della gara in Piazza della Repubblica.

Verranno premiate le prime 3 coppie classificate delle categorie giovanili, U23, Senior e Master e i primi 3 classificati delle categorie a partecipazione individuale.

Sabato 22 novembre 2025 - Campionato regionale FVG Sprint in notturna

RITROVO E SEGRETERIA: dalle ore 17.30 presso il Centro Sportivo Integrato di Piazzale della Resistenza a Monfalcone: <https://maps.app.goo.gl/y1AaqoX3RzgoHBze6>

PARCHEGGI: disponibili in loco parcheggi: <https://maps.app.goo.gl/4gZg5911V4CsRXqd6>

MAPPA DI GARA: "Monfalcone Centro", Scala 1:3.000 equidistanza 2,5 m. Realizzazione febbraio 2025 a cura del Comitato FISO FVG. Omologazione: CS/T 1407 ISSprOM 2019

Terreno di gara: il terreno di gara è prevalentemente urbano, con fondo asfaltato. I percorsi più lunghi potrebbero includere brevi tratti su sterrato o sentieri battuti.

Il dislivello varia da piatto a moderato, con zone in pendenza e alcune scalinate.

Scarpe consigliate: scarpe da corsa normali; sconsigliate quelle con tacchetti alti. Si consiglia un abbigliamento adeguato alla stagione e l'uso di elementi riflettenti.

PARTENZA: a cronometro con griglia a partire dalle ore 18.30.

È obbligatoria la lampada frontale.

La partenza è situata a 750 m dal ritrovo, seguire le fettucce di colore bianco e rosso. La partenza è di tipo delayed start con triangolo distante 50 m dalla presa mappe.

Una **strada principale** attraversa l'area di gara:

- **È vietato attraversarla** al di fuori dei due punti consentiti, chiaramente indicati in mappa con il **simbolo ISOM 710 (crossing point)**.

- Tutta la restante parte della strada è segnalata come **zona vietata (ISOM 709 – out of bounds area)**, evidenziata in **reticolato viola**.
- Gli attraversamenti autorizzati sono **obbligatori per tutte le categorie, tranne che per le categorie Under 10 e Under 12**, i cui percorsi non prevedono l'attraversamento della strada.

ARRIVO: L'arrivo è distante dal ritrovo 250 m, è vietato visitare l'arrivo prima della propria partenza.

PREMIAZIONI: ORE 20.30 in Piazza della Repubblica a Monfalcone

LUNGHEZZE DEI TRACCIATI

Tracciato:	Lunghezza[km] :	Dislivello (salita) [m] :	N° punti di controllo:
M10, W10, BIANCO	1,30	0	14
M12, W12, ESORDIENTI	1,60	0	15
M14, W14	1,90	25	13
M16, W16, DIRECT	2,25	45	20
W55, M65, W65	2,00	25	15
W18, W35, W45, M55	2,40	35	15
WE, M18, M35, M45	2,75	65	19
ME	3,50	65	23

CATEGORIE AGONISTICHE:

M/W12- M/W-14, M/W-16, M/W-18, M/W ELITE, M/W35, M/W45, M/W55, M/W65.

CATEGORIE NON AGONISTICHE: ESORDIENTI, M/W10 - DIRECT E BIANCO

QUOTE DI ISCRIZIONE: M/W10 - M/W12- M/W-14, M/W-16, DIRECT, ESORDIENTI E BIANCO **8 EURO**
M/W-18, M/W ELITE, M/W35, M/W45, M/W55, M/W65 **10 EURO**

PAGAMENTO

Tramite bonifico bancario intestato a: Comitato FISO FVG, IBAN IT89S0548464890000000421021 c/o CiviBank – Banca di Cividale S.p.A.

Si prega di effettuare un SOLO bonifico per Società di appartenenza entro giovedì 20 Novembre 2025 e di inviarne copia via mail a comitato@fisofvg.it.

Domenica 23 Novembre 2025 - Laghi di Pietrarossa

allenamento UltraLong di Mtb-O e allenamento tecnica di corsa SkyRun

RITROVO E SEGRETERIA: Dalle ore 9:00 presso il Centro Visite dei Laghi di Pietrarossa: <https://maps.app.goo.gl/TJrcnfi6zwceEEzf6>

PARCHEGGI: a 300 m dal ritrovo

CRONOMETRAGGIO: Sistema elettronico Sport-Ident. Si potrà punzonare sia in modalità standard sia in modalità AIR+.

MAPPA: "Carso Goriziano - Goriški Kras", ISMTBO 2022 - realizzazione 2024-2025 by Flavio Mattioni.

Scala: 1:10.000/1:15.000/ 20.000 equidistanza 5m

ISCRIZIONI: entro mercoledì 19 novembre 2025 sul sito FISO(nella sezione allenamenti).

Saranno predisposti 2 percorsi: Giallo e Nero, contributo di partecipazione: 5 euro.

PARTENZA: dalle ore 9.30 presso il ritrovo in maniera libera.

ARRIVO: presso il ritrovo.

Si rammenta che, anche in caso di ritiro, è obbligatorio transitare per l'arrivo e scaricare la propria SiCard.

TEMPO MASSIMO: 4 ore; alle ore 14.30 si provvederà a raccogliere le lanterne.

RISTORO: a fine allenamento presso il ritrovo sarà possibile mangiare una pasta previa prenotazione entro giovedì 20 novembre 2025 all'indirizzo comitato@fisofvg.it . (Pasta e bibita, contributo spesa di euro 5,00 a testa).

ATTENZIONE

- Attenzione al doppio senso di marcia sui sentieri. Sarà possibile incontrare degli atleti che procedono in direzione opposta in aree aperte e su strade di media larghezza. Attenzione!!!
- Tenere la destra. Agevolare il sorpasso dell'atleta più veloce.
- E' previsto l'attraversamento di alcune strade asfaltate comunali. Si ricorda che gli atleti sono tenuti a rispettare il codice della strada e a prestare la massima attenzione al traffico veicolare, che ha la precedenza.
- I concorrenti hanno l'obbligo di indossare il casco regolarmente omologato

Si ricorda che la partecipazione all'evento è volontaria e l'atleta se ne assume le responsabilità anche in caso di danni a cose e persone.

Si ringraziano per la collaborazione gli Sponsor e Il Centro Visite lago di Pietrarossa - CAI sezione di Monfalcone e che hanno curato i ristori

ZDRUŽENJE STARŠEV DOBERDOB- L'ASSOCIAZIONE GENITORI DI DOBERDO'

che hanno curato i ristori e contribuito alla realizzazione di questa manifestazione.



Farmacia Di Marino S.a.s
via Redipuglia, 77
34070 Fogliano Redipuglia (GO)
tel. 0481489174

