



la Società Sportiva Sesto 76 Lisanza organizza un trittico di gare promozionali alle quali siete tutti invitati a partecipare:

## Gare di orientamento aperte a tutti

sabato pomeriggio a partite dalle ore 14

25 febbraio

Taino (VA)

11 marzo

Sesona di  
Vergiate (VA)

25 marzo

Castelletto  
Ticino (NO)

### CATEGORIE DEBUTTANTI:

- ESORDIENTI (circa 3 km)
- SCUOLE ELEMENTARI (3<sup>^</sup>, 4<sup>^</sup> e 5<sup>^</sup>)
- SCUOLE MEDIE
- SCUOLE SUPERIORI

Nota: Per le scuole elementari percorso didattico, interamente segnalato (filo d'Arianna), per l'apprendimento della lettura delle carte topografiche; E' possibile partecipare alle gare delle categorie Esordienti e Scuole in gruppi composti da un massimo di tre persone.

### TESSERATI FISO:

- CORTO TECNICO
- LUNGO TECNICO

Nota: Le categorie scuole medie e superiori, esordienti e quelle per tesserati Fiso gareggeranno su un percorso a sequenza libera con partenza di massa alle ore 15.00.

### ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:

Per le categorie esordienti e scuole le iscrizioni si accettano anche il giorno della gara, fino alle ore 14.30 o fino ad esaurimento cartine. Verrà utilizzato il sistema di punzonatura tradizionale con cartellino.

Per tutte le categorie le iscrizioni si ricevono entro il lunedì precedente telefonando ai numeri sotto indicati e precisando nome, cognome, anno di nascita, categoria e società o gruppo di appartenenza.

**ISCRIZIONI E INFORMAZIONI : Roberto Biella tel. 0331/972.728 [robiella@alice.it](mailto:robiella@alice.it)**

### QUOTE DI ISCRIZIONE:

Tesserati FISO:	€.	2,50
esordienti:	€.	2,50
Gruppi scolastici (per tramite scuola)	€.	1,00

### RITROVI:

ore 14,00 presso le località indicate in seguito.

### RISTORO:

Presso l'arrivo sarà attivato un servizio di ristoro con tè caldo e biscotti.

### PREMIAZIONI:

Per le categorie agonistiche verranno premiati subito all'arrivo i primi tre concorrenti che avranno transitato per tutti i punti di controllo nel minor tempo possibile.

Per le categorie scuole medie, superiori ed esordienti i primi tre alle ore 17.00 presso il ritrovo.

Per la categoria scuole elementari non ci saranno premiazioni ma verrà dato un piccolo gadget a tutti i partecipanti.

sabato 25 febbraio

## Taino (VA)

RITROVO: Presso Campo Sportivo Comunale di Taino alle ore 14.00.

Partenza di massa ore 15:00.

Distanza di partenza e arrivo: 5 minuti al passo

CARTINA: Taino – Valle del Sole norme IOF

1:10.000 eq. 5 mt

Per i percorsi elementari (filo d'Arianna) la scala sarà 1:5.000

### COME RAGGIUNGERE TAINO:

Provenendo dall'autostrada Milano Laghi direzione Gravellona Toce uscire a Sesto Calende e procedere in direzione Sesto Calende. Al penultimo semaforo prima del ponte sul fiume Ticino svoltare a destra, e procedere lungo la strada per circa 5 km. Giunti a Taino seguire le indicazioni per il campo sportivo. Provenendo dall'autostrada Alessandria-Gravellona Toce prendere la diramazione per Milano dopo l'uscita Borgomanero e uscire a Sesto Calende e procedere in direzione Sesto Calende. Al penultimo semaforo prima del ponte sul fiume Ticino svoltare a destra, e procedere lungo la strada per circa 5 km. Giunti a Taino seguire le indicazioni per il campo sportivo. Provenendo da Nord lungo l'autostrada Gravel-lona Toce–Alessandria prendere la diramazione per Milano dopo l'uscita Arona e uscire a Sesto Calende e procedere in direzione Sesto Calende. Al penultimo semaforo prima del ponte sul fiume Ticino svoltare a destra, e procedere lungo la strada per circa 5 km. Giunti a Taino seguire le indicazioni per il campo sportivo.

sabato 11 marzo

## Sesona di Vergiate (VA)

RITROVO: Presso oratorio di Sesona di Vergiate alle ore 14.00

Partenza di massa ore 15:00.

Distanza di partenza e arrivo: 5 minuti al passo

CARTINA: Sesto C.- Golasecca norme IOF

1:10.000 eq. 5 mt

Per i percorsi elementari (filo d'Arianna) la scala sarà 1:5.000

### COME RAGGIUNGERE SESONA:

Provenendo dall'autostrada Milano Laghi direzione Gravellona Toce uscire a Sesto Calende. Appena finito lo svincolo svoltare immediatamente a destra e procedere lungo la strada. Dopo circa un chilometro, dopo il cimitero (parcheggiare qui), l'oratorio è su lla sinistra. Provenendo dall'autostrada Alessandria-Gravel-lona Toce prendere la diramazione per Milano dopo l'uscita Borgomanero e uscire a Sesto. Appena finito lo svincolo svoltare immediatamente a destra e procedere lungo la strada. Dopo circa un chilometro, dopo il cimitero (parcheggiare qui), l'oratorio è sulla sinistra. Provenendo da Nord lungo l'autostrada Gravel-lona Toce–Alessandria prendere la diramazione per Milano dopo l'uscita Arona e uscire a Sesto Calende. Appena finito lo svinco lo svoltare immediatamente a destra e procedere lungo la strada. Dopo circa un chilometro, dopo il cimitero (parcheggiare qui), l'oratorio è sulla sinistra.

sabato 25 marzo

## Castelletto Ticino (NO)

RITROVO: Campetto sportivo località Dorbiè (direz. Varallo Pombia) alle ore 14.00

Partenza di massa ore 15:00.

Distanza di partenza e arrivo: 5 minuti al passo

CARTINA: Bosco del Monte norme IOF

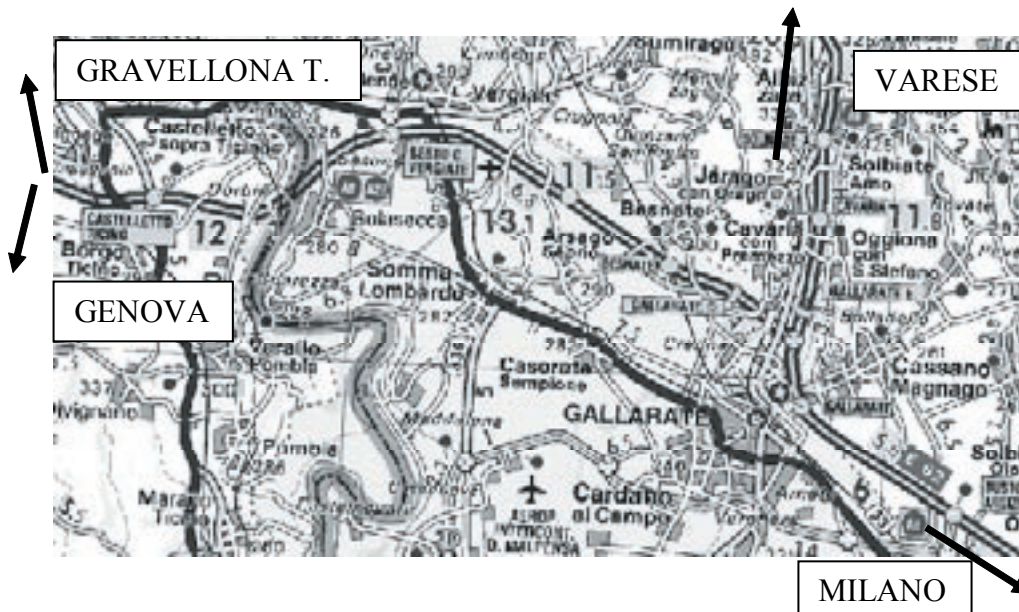
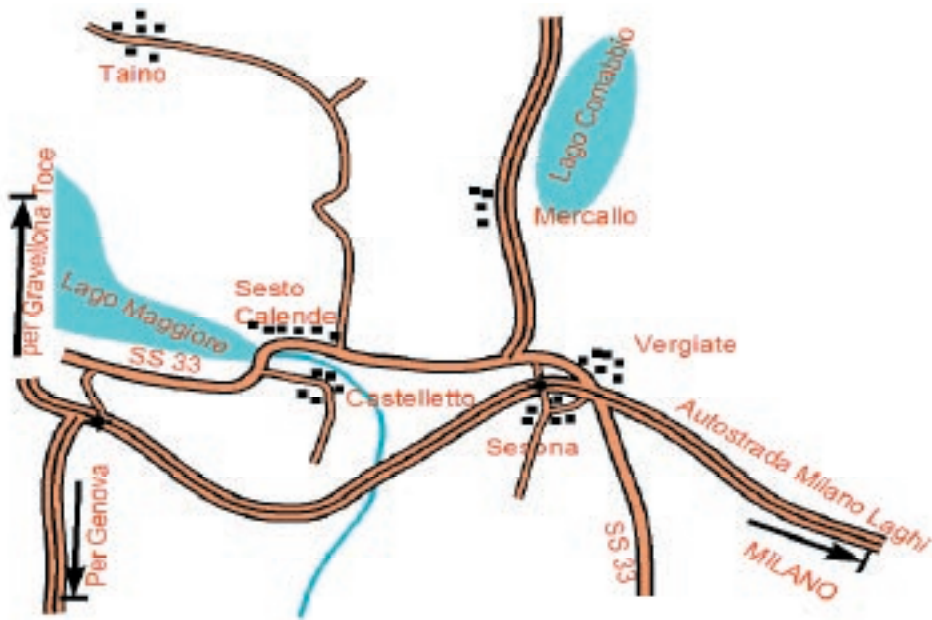
1:10.000/7.500 eq. 5 mt (carta solo curve di

livello e blu per categoria Lungo Tecnico)

Per i percorsi elementari (filo d'Arianna) la scala sarà 1:5.000

### COME RAGGIUNGERE CASTELLETTO:

Provenendo dall'autostrada Milano Laghi direzione Gravellona Toce uscire a Castelletto Ticino e procedere in direzione Sesto Calende. Provenendo dall'autostrada Alessandria-Gravel-lona Toce prendere la diramazione per Milano dopo l'uscita Borgomanero e uscire a Castelletto Ticino e procedere in direzione Sesto Calende. Provenendo da Nord lungo l'autostrada Gravel-lona Toce–Alessandria prendere la diramazione per Milano dopo l'uscita Arona e uscire a Castelletto Ticino e procedere in direzione Sesto Calende.



## DESCRIZIONE DEL TERRENO DI GARA

I terreni di gara sono caratterizzati da colline di boschi di pini silvestri e castagni; ricca sentieristica.

## ASSICURAZIONE

L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni arrecati a cose od altro, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Ogni concorrente è tenuto rigorosamente al rispetto del codice della strada nell'attraversamento eventuale di strade, che non sono sorvegliate.

## RINGRAZIAMENTI:

Si ringraziano l'Amministrazione Comunale di Castelletto Ticino, di Taino, di Vergiate, l'associazione "Taino all'aria aperta" e l'oratorio di Sesona per il sostegno e la fattiva collaborazione.

## Sei un agonista? Ecco 9 buoni motivi per partecipare alle nostre gare.

- 1** Sono di sabato pomeriggio, dunque ti lascia la domenica libera.
- 2** Non ci sono attese per le premiazioni; se arrivi nei primi tre vieni premiato subito al tuo arrivo.
- 3** Tre gare tecniche e nel bosco sono un ottimo allenamento in vista dell'imminente stagione agonistica.
- 4** I nostri boschi in questo periodo ti faranno godere della natura e dell'orientamento nella stagione migliore.
- 5** La sequenza libera ti impone un sacco di scelte di percorso. Solitamente è una capacità tecnica poco allenata.
- 6** Il confronto diretto gomito a gomito in tempo reale con gli avversari aumenta l'aspetto tattico-agonistico di questo tipo di gara.
- 7** La partenza di massa è un ottimo allenamento di controllo emotivo per le gare di staffetta.
- 8** Puoi far apprendere l'orientamento ai tuoi figli grazie al percorso didattico filo d'Arianna (3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> elementare).
- 9** La gara di Castelletto per il percorso lungo tecnico si svolgerà con carta solo marroni + blu; un ottimo allenamento per comprendere le curve di livello.