



**European
Orienteering
Championships
Ticino
Switzerland
2018**

 Capriasca
 Tesserete
 Cadempino

Lugano

 Carona

Informazioni di gara

EGK 5 giorni svizzera

8 – 13 Maggio 2018

Cadempino – Carona – Serpiano – Tesserete

 Serpiano



**Corriamo
insieme**

BancaStato è fiera sostenitrice degli European Orienteering Championships Ticino Switzerland 2018, competizione di spessore internazionale che il Ticino ha l'onore di ospitare nella cornice dei suoi incantevoli paesaggi. Auguriamo a tutti i corridori ed in particolare all'atleta Elena Roos un ottimo successo.

**noi
per
voi**

 **BancaStato**

Per questioni ecologiche questo documento viene stampato in numero limitato di copie e non sarà disponibile a ogni singolo partecipante. E' disponibile in digitale scaricandolo dalla pagina <http://www.eoc2018.ch/5days/competitions/race-information>. Ringraziamo per la vostra comprensione ed il vostro supporto.

Versione 2. Elenco delle modifiche rispetto alla prima versione:

Pagina 8: ritiro cartine: eccezione 3. Tappa (SPM)

Pagina 21: correzione attraversamento strada: partenza 2 e non partenza 1

Pagina 21: ritiro cartine dopo la 3. Tappa (SPM)

Pagina 26: correzione schemino (cancellato deposito vestiti)

EGK 5 giorni Svizzera

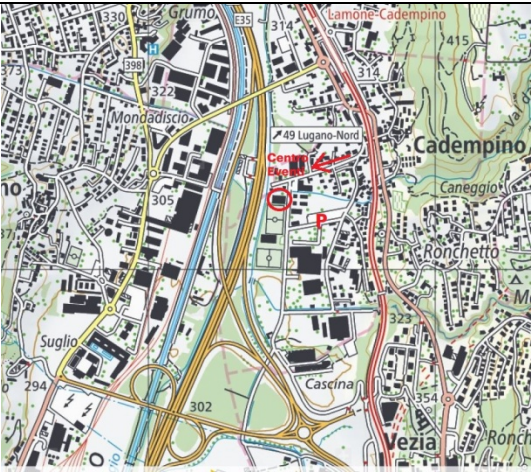
8-13 maggio 2018

In occasione dei Campionati Europei di C.O. 2018 proponiamo anche la **EGK 5 giorni Svizzera 2018** che permetterà di seguire lo svolgimento delle gare degli EOC e di gareggiare sulle cartine degli europei. Si correrà in terreni ticinesi, con tipico bosco prealpino, su terreni collinosi ma anche ripidi e ricchi di valli profonde con pochi sentieri. Una tappa si correrà su percorsi cittadini nel comune di Capriasca. Il centro gara sarà ubicato al Centro Eventi di Cadempino. Oltre alla vasta offerta di Ticino Turismo per il soggiorno in Ticino, il Centro Gara disporrà di un campeggio attrezzato per i concorrenti.

Programma delle gare

Sabato 5 maggio 2018	14:00 Apertura campeggio	Centro Eventi Cadempino
Lunedì 7 maggio 2018	Apertura Centro Gara EGK 5 giorni Svizzera	Centro Eventi Cadempino
Martedì 8 maggio 2018	1^a Tappa, Gara su distanza lunga	Carona
Mercoledì 9 maggio 2018	2^a Tappa, Gara su distanza media	Serpiano
Giovedì 10 maggio 2018	3^a Tappa, Campionati Svizzeri Sprint (SPM), WRE	Tesserete
Venerdì 11 maggio 2018	Giornata libera	
Sabato 12 maggio 2018	4^a Tappa, Gara Nazionale, distanza media	Tesserete
Domenica 13 maggio 2018	5^a Tappa, Gara Nazionale, distanza lunga	Tesserete
Lunedì 14 maggio 2018	10:00 Chiusura campeggio	Centro Eventi Cadempino

Organizzatore	ASTI Ticino	
Capo Gara	Giovanni Furia	giovanni.furia@eoc2018.ch
Informazioni	Alessio Pietra, Comano	5days@eoc2018.ch

	Tel. +41 76 5567770	www.eoc2018.ch																														
Media	Lorenzo Patocchi, Tel. +41 79 235 22 66	communication@eoc2018.ch																														
Centro Gara (CG)	<p>Centro Eventi, Via Industria 2, 6814 Cadempino (GPS: 46.0348681, 8.9298984)</p> <p>Il CG di Cadempino si trova a pochi km di distanza dall'uscita autostradale di Lugano-Nord ed è raggiungibile a piedi in 10 minuti dalla stazione ferroviaria di Lamone-Cadempino.</p> <p>I CG alle tappe sono sempre segnalati sia per chi viaggia con i mezzi pubblici (dall'ultima stazione) che per chi arriva in auto (dai parcheggi). Per ulteriori informazioni, vedi descrizione delle singole tappe.</p> <p>Orari di apertura dell'Info 5-giorni ai centri gara (CG)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Giorno</th> <th>Apertura Info al CG a Cadempino</th> <th>Apertura Info al CG delle tappe</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sabato 5.5</td> <td>13:30 – 21:00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lunedì 7.5</td> <td>13:30 – 22:00</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Martedì 8.5</td> <td></td> <td>Carona: 10:00 – 18:00</td> </tr> <tr> <td>Mercoledì 9.5</td> <td>17:00 – 22:00</td> <td>Serpiano: 11:00 – 18:00</td> </tr> <tr> <td>Giovedì 10.5</td> <td></td> <td>Tesserete: 9:30 – 17:00</td> </tr> <tr> <td>Venerdì 11.5</td> <td>18:00 – 21:00</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Sabato 12.5</td> <td></td> <td>Tesserete: 7:30 – 15:00</td> </tr> <tr> <td>Domenica 13.5</td> <td>17:00 – 19:00</td> <td>Tesserete: 7:00 – 16:00</td> </tr> <tr> <td>Lunedì 14.5</td> <td>8:00 – 10:00</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	Giorno	Apertura Info al CG a Cadempino	Apertura Info al CG delle tappe	Sabato 5.5	13:30 – 21:00		Lunedì 7.5	13:30 – 22:00	-	Martedì 8.5		Carona: 10:00 – 18:00	Mercoledì 9.5	17:00 – 22:00	Serpiano: 11:00 – 18:00	Giovedì 10.5		Tesserete: 9:30 – 17:00	Venerdì 11.5	18:00 – 21:00	-	Sabato 12.5		Tesserete: 7:30 – 15:00	Domenica 13.5	17:00 – 19:00	Tesserete: 7:00 – 16:00	Lunedì 14.5	8:00 – 10:00	-	
Giorno	Apertura Info al CG a Cadempino	Apertura Info al CG delle tappe																														
Sabato 5.5	13:30 – 21:00																															
Lunedì 7.5	13:30 – 22:00	-																														
Martedì 8.5		Carona: 10:00 – 18:00																														
Mercoledì 9.5	17:00 – 22:00	Serpiano: 11:00 – 18:00																														
Giovedì 10.5		Tesserete: 9:30 – 17:00																														
Venerdì 11.5	18:00 – 21:00	-																														
Sabato 12.5		Tesserete: 7:30 – 15:00																														
Domenica 13.5	17:00 – 19:00	Tesserete: 7:00 – 16:00																														
Lunedì 14.5	8:00 – 10:00	-																														
	<p>All'info dei CG di Cadempino e/o delle tappe sarà possibile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ricevere informazioni • Ritirare il materiale di gara (pettorali, informazioni, gadget, buoni ordinati ...) • Iscrivere nelle categorie Open • Annunciare modifiche dei numeri SI-card (gratuito) • Noleggiare SI-cards (2.- CHF per tappa) • Acquistare buoni parcheggio auto per tutta la settimana (20.- CHF) • Acquistare area campeggio 5x5m a Cadempino per l'intera settimana (100.- CHF) • Ritirare le cartine dei concorrenti che non sono partiti • Acquistare cartine per allenamenti (5.-) • Ritrovare oggetti smarriti • Consultare liste di partenza e classifiche delle singole tappe • Firmare la dichiarazione antidoping • Inoltrare ricorsi 																															

	I giorni delle gare il materiale di gara potrà essere ritirato al CG della tappa.														
<i>Categorie</i>	<p>D/H10, D/H12, D/H14, D/H16, D/H18, D/H18K, D/H20, D/HE, D/HAL, D/HAM, D/HAK, D/HB, D/H35, D/H40, D/H45, D/H50, D/H55, D/H60, D/H65, D/H70, D/H75, H80</p> <p>Open L (difficile, lungo), Open M (medio), Open K (facile, corto)</p> <p>Tutte le categorie competitive sono individuali. Solo nelle categorie Open è possibile partecipare a gruppi.</p> <p>Ogni tappa si svolge come gara singola. Per la classifica globale saranno conteggiate tutte le tappe.</p> <p>Le gare delle Tappe 3, 4 e 5 sono valide come selezione per JWOC, EYOC e WUOC.</p> <p>Su richiesta della federazione per queste 3 tappe le categorie D18 e D20, risp. H18 e H20 correranno sugli stessi percorsi.</p>														
<i>Iscrizioni sul posto categorie Open</i>	<p>Iscrizione anche sul posto, di giorno in giorno, al più tardi un'ora dopo la prima partenza.</p> <p>Tassa di iscrizione:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Età del concorrente più anziano</th> <th>EGK 5 giorni Svizzera completa</th> <th>EGK 5 giorni Svizzera gara singola</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2002 e più giovani</td> <td>65.- CHF</td> <td>16.- CHF</td> </tr> <tr> <td>1998-2001</td> <td>90.- CHF</td> <td>21.- CHF</td> </tr> <tr> <td>1997 e più anziani</td> <td>135.- CHF</td> <td>30.- CHF</td> </tr> </tbody> </table>			Età del concorrente più anziano	EGK 5 giorni Svizzera completa	EGK 5 giorni Svizzera gara singola	2002 e più giovani	65.- CHF	16.- CHF	1998-2001	90.- CHF	21.- CHF	1997 e più anziani	135.- CHF	30.- CHF
Età del concorrente più anziano	EGK 5 giorni Svizzera completa	EGK 5 giorni Svizzera gara singola													
2002 e più giovani	65.- CHF	16.- CHF													
1998-2001	90.- CHF	21.- CHF													
1997 e più anziani	135.- CHF	30.- CHF													
<i>Mutazioni</i>	Non si accettano più mutazioni. Modifiche del numero di chip possibili, senza supplemento.														
<i>Trasporti</i>	<p>I partecipanti devono organizzarsi autonomamente per i trasporti, sia per raggiungere il CG di Cadempino che per raggiungere giornalmente le arene di gara. Nella pianificazione della trasferta tenere in seria considerazione il fatto che il weekend dell'Ascensione è notoriamente critico per quanto riguarda il traffico stradale (specialmente attraverso il tunnel del San Gottardo) ma anche per gli spostamenti in treno (verificare disponibilità, riservare per tempo).</p> <p>Durante i giorni feriali bisogna inoltre tenere conto del traffico locale molto intenso (particolarmente dalle 7 alle 9 e dalle 15 alle 19, sia nei dintorni di Lugano, che sulle strade che portano a/da Ponte Tresa e Chiasso).</p> <p>Trasporti privati</p> <p>Per chi intende utilizzare automezzi propri per raggiungere i luoghi di gara, ci saranno dei parcheggi a pagamento alle tappe (ticket parcheggio settimanale per tutte le arene da acquistare al momento dell'iscrizione oppure al CG).</p> <p>Trasporti pubblici</p> <p>Per scendere in Ticino per le gare bisogna far capo ai treni ufficiali disponibili (consultare l'orario online www.ffs.ch, che considera anche i treni speciali pianificati in quel periodo).</p>														

	<p>Per il rientro dal Ticino sarà organizzato un treno speciale la domenica 13 maggio, in partenza da Lugano alle 15.49 con fermata nelle principali stazioni e arrivo ad Arth-Goldau alle 18.31 e a Zurigo alle 19.42.</p> <p>Per i gruppi è richiesta la riservazione.</p> <p>E' possibile raggiungere tutte le tappe con mezzi pubblici. A causa dei diversi giorni festivi, a volte la frequenza delle corse è limitata per cui consigliamo di consultare attentamente l'orario ufficiale al sito www.ffs.ch.</p> <p>L'organizzazione ha chiesto di potenziare nel limite del possibile alcune corse specifiche per andare e tornare dalle tappe (consultare i dettagli nelle descrizioni delle singole tappe).</p> <p>Questo rinforzo viene organizzato però solo a fronte della dimostrazione dell'effettiva richiesta sulle specifiche corse. Per questo motivo è assolutamente indispensabile che gruppi, ma anche singoli indichino entro giovedì 3 maggio le corse di cui intendono usufruire come segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per le corse in autopostale del martedì e mercoledì (Carona e Serpiano) sul sito: https://www.postauto.ch/it/informazioni-sugli-orari/prenotazioni (usare il dialogo per gruppi, anche per persone singole!) - Per le corse da giovedì a domenica (Tesserete) sul sito: http://www.eoc2018.ch/transport <p>Dettagli per raggiungere le tappe: vedi informazioni per le singole tappe.</p>
<i>Antidoping</i>	<p>Per queste gare vale lo statuto antidoping di Swiss Olympic (vedi www.antidoping.ch). Si rende attenti sul fatto che i controlli antidoping possono essere eseguiti su partecipanti di tutte le categorie. Con l'iscrizione alle gare ogni concorrente accetta le regole di Swiss Olympic.</p> <p>Nelle categorie D/HE e D/H20 è permesso prendere il via solo dopo aver firmato l'ammissione della conoscenza delle regole antidoping di Swiss Olympic. Informazioni e formulario si possono trovare e scaricare al link: https://www.swiss-orienteering.ch/de/ethik/uebersicht-antidoping.html</p> <p>Il formulario firmato è da consegnare all'informazione al più tardi prima della partenza.</p>
<i>Liste di partenza</i>	<p>Le liste di partenza saranno pubblicate sul sito www.eoc2018.ch e sul sito www.swiss-orienteering.ch al più tardi dal 28 aprile 2018. Saranno inoltre esposte al CG di Cadempino e presso i CG delle singole tappe.</p>
<i>Pettorali</i>	<p>I pettorali possono essere ritirati presso i centri gara. Verrà utilizzato <u>lo stesso pettorale per tutte le tappe</u>, anche per chi corre in categorie diverse.</p> <p>Il pettorale deve essere indossato sul petto, non piegato e con il numero perfettamente visibile. Chi non ha il pettorale non può partire.</p> <p>Pettorali rovinati oppure persi possono essere sostituiti ai CG al costo di 5.- CHF.</p>
<i>Descrizione punti</i>	<p>Le descrizioni dei punti (simboli IOF per tutte le categorie) saranno stampate su tutte le cartine di gara e saranno disponibili alla partenza al minuto -3.</p>
<i>Percorso verso la</i>	<p>Il percorso verso la partenza è segnalato con nastri EOC2018. Il tempo di percorrenza</p>

<i>partenza</i>	<p>dal CG verso la partenza è indicato nella descrizione delle singole tappe. Il concorrente è responsabile di presentarsi per tempo alla partenza. I ritardatari devono presentarsi al corridoio apposito.</p> <p>Alle partenze non sono previsti rifornimenti, eccetto per la tappa 4, dove è previsto un rifornimento poco prima della partenza.</p>
<i>Trasporto vestiti</i>	<p>Non è previsto per nessuna tappa.</p>
<i>Prepartenza e partenza</i>	<p>Per tutte le tappe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minuto -4: chiamata, cancellazione e verifica della propria SI-Card (responsabilità del corridore) • Minuto -3: descrizione punti - servisol (simboli IOF per tutti, stampata anche sulla cartina) • Minuto -2: Cartello con posizione delle cartine per categoria • Minuto -1: punzonatura CHECK per controllo partiti, posizionarsi a fianco della propria cartina. Verifica categoria (visibile senza toccare la cartina). • Partenza: Prelevare una cartina della propria categoria (responsabilità del corridore, la categoria stampata sulla cartina sarà visibile) e seguire il percorso obbligato fino al punto di partenza (lanterna senza unità Sportident). <p>Categorie Open: partenza in un corridoio separato ad orario flessibile (punch&go)</p> <p>Ritardatari: annunciarsi alla corsia apposita e seguire le istruzioni degli addetti.</p>
<i>Percorsi</i>	<p>Stampati per tutte le categorie. E' responsabilità di ogni concorrente controllare che la cartina di gara prelevata corrisponda alla propria categoria.</p>
<i>Controllo ai punti</i>	<p>Lanterne bianco/rosse fissate su paletti o cavalletti. Ogni punto porta una unità Sportident e una pinza. Il controllo ai punti e il rilevamento dei tempi avverrà con il sistema SportIdent e SportIdentAir⁺. Un esempio di punto di controllo è esposto al CG di Cadempino.</p> <p>Possono essere utilizzati tutti i tipi di Si-Card (unica eccezione: HE durante la 5. Tappa, dove è richiesta una memoria di più di 36 punti).</p> <p>Test delle batterie della SIAC: presso l'info al CG.</p> <p>I punti di controllo devono essere raggiunti nella sequenza indicata sulla cartina di gara.</p> <p>Nel caso una stazione di controllo non funzionasse, il concorrente deve timbrare con la pinza meccanica nelle caselle R presenti sulla cartina. Il concorrente è tenuto a segnalare il difetto al momento dello scarico dei dati dalla SI-card e di consegnare la cartina con la conferma del passaggio al punto. Un concorrente con punti mancanti non verrà classificato.</p> <p>Attenzione: i punti di controllo in parte sono molto vicini tra loro, si consiglia di controllare bene il numero.</p>
<i>Noleggio SI-card</i>	<p>SI-Card tradizionali (non Air⁺) possono essere noleggiate all'Informazione del CG alle seguenti condizioni:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • singola tappa al costo di 2.- CHF • da 3 a 5 tappe al costo di 5.- CHF <p>In caso di perdita della SI-Card, la sostituzione costa 60.- CHF.</p> <p>Le SI-Card devono essere restituite allo scarico dell'ultima tappa a cui il concorrente partecipa.</p>
<i>Zone vietate e proprietà private</i>	<p>Le zone vietate sono riportate con simbolo tratteggiato sulla cartina e quelle con contorno sono marcate anche sul terreno con dei nastri bianco/rossi. E' assolutamente vietato entrare nelle zone vietate e chi non le rispetta sarà squalificato.</p> <p>I concorrenti, in particolare durante la tappa nell'abitato (3. Tappa - SPM), sono tenuti al rispetto delle proprietà e infrastrutture private: è vietato scavalcare i recinti dei terreni privati. Eventuali danni segnalati e confermati portano alla squalifica.</p> <p>I concorrenti sono responsabili della segnalazione all'organizzatore di eventuali danni alle proprietà private all'informazione presso il CG.</p> <p>Prima e durante le gare devono essere rispettate le zone di gara chiuse (vedi anche https://www.swiss-orienteering.ch/de/wettkampfe/gelaendesperren.html e http://www.eoc2018.ch/eoc2018/competition/embargoed-areas.html).</p> <p>Unica eccezione: il passaggio sulle strade cantonali e sui percorsi segnalati dall'organizzatore per raggiungere le arene.</p> <p>E' vietato tornare in zona gara anche dopo aver completato la propria gara (anche senza cartina).</p>
<i>Rifornimenti in gara</i>	<p>Vedi descrizione delle singole tappe.</p> <p>I punti di rifornimento sono indicati sulla cartina (nel caso non fossero ai punti di controllo), altrimenti sulla descrizione dei punti. Durante le gare verrà messa a disposizione soltanto acqua naturale.</p>
<i>Arrivo</i>	<p>Il percorso dall'ultimo punto all'arrivo è segnalato. Tutti i concorrenti devono punzonare il punto sulla linea dell'arrivo.</p> <p>Orari di chiusura degli arrivi e distanze dall'arrivo al CG sono descritti nelle informazioni per singole tappe.</p>
<i>Tempo massimo</i>	<p>Vedi descrizioni per le singole tappe. I concorrenti che superano il tempo massimo non saranno classificati.</p>
<i>Scarico dei dati dalla SI-card</i>	<p>Subito dopo l'arrivo o sul percorso di rientro verso il CG (vedi descrizioni per le singole tappe). E' responsabilità di ogni concorrente scaricare i dati della SI-card al termine della competizione, anche per coloro che abbandonano la gara.</p> <p>Importante: Lo scarico dei dati dalla SI-Card è obbligatorio e serve anche quale conferma che il concorrente è rientrato. Nel caso vengano intraprese delle azioni di ricerca o di salvataggio inutili, al concorrente che non ha scaricato i dati o non si è presentato spontaneamente al CG dopo la competizione verranno addebitati i costi.</p>
<i>Rifornimento all'arrivo</i>	<p>Subito dopo l'arrivo o sul percorso di rientro verso il CG. A disposizione Rivella e acqua naturale.</p>
<i>Restituzione della cartina</i>	<p>Le cartine possono essere conservate dopo la conclusione della gara, a parte per la 3. Tappa (SPM) in cui devono essere depositate negli appositi sacchi all'arrivo. Il</p>

	<p>concorrente che ha terminato la gara è tenuto a non mostrare la cartina e i percorsi ai concorrenti che non hanno ancora gareggiato. Ogni concorrente è tenuto a rispettare le regole del Fairplay, pena la squalifica dalla competizione.</p>
<i>Servizio sanitario</i>	<p>All'arrivo. Nel terreno di gara non è previsto alcun servizio sanitario. Il numero di emergenza è stampato sulla cartina: +41 79 414 8686 Numero della centrale di chiamata per emergenze: 144 (valido anche per reti estere).</p>
<i>Cellulari, GPS</i>	<p>L'utilizzo di apparecchi GPS è permesso solo se questi non hanno nessun display e non emettono alcun suono.</p>
<i>Scarpe e abbigliamento</i>	<p>Le scarpe con suola munite di tacchetti in metallo (Dobb Spikes) sono permesse per le gare nel bosco, ma non per la sprint in paese (3. Tappa - SPM). Per contro sono <u>vietate</u> le scarpe con soles <u>chiodate</u>. È vietato accedere agli stabili dei CG (Spogliatoi) con scarpe di gara.</p> <p>Durante il mese di maggio il tempo può essere estremamente variabile e passare da giornate quasi estive ad altre piuttosto fredde e con piogge continue. Si consiglia quindi vestiario adatto alle diverse temperature e per la pioggia.</p>
<i>Giudice di gara</i>	<p>Per tutte le tappe il giudice di gara sarà Michele Dolfi; può essere contattato nei pressi della lettura delle SI-card.</p>
<i>Ricorsi</i>	<p>Prima di presentare un ricorso, i concorrenti sono pregati di prendere contatto con il giudice di gara per risolvere la questione in modo amichevole. Se non si dovesse trovare una soluzione, il ricorso va inoltrato per iscritto al più tardi 1 ora dopo la chiusura dell'arrivo utilizzando il formulario apposito disponibile presso l'info o lo scarico chip. Chi ha presentato un ricorso deve restare a disposizione della giuria.</p>
<i>Classifiche</i>	<p>Le classifiche provvisorie di tutte le categorie saranno esposte al CG di ogni tappa e saranno consultabili al sito http://results.eoc2018.ch .</p> <p>Le classifiche definitive di ogni tappa saranno pubblicate sul sito www.eoc2018.ch e sul sito www.swiss-orienteering.ch.</p> <p>Le classifiche complessive saranno pubblicate sul sito www.eoc2018.ch ed esposte al centro gara delle tappe seguenti e dopo l'ultima tappa.</p> <p>Non saranno distribuite o inviate classifiche cartacee.</p>
<i>Classifica generale</i>	<p>Per tutte le categorie competitive la classifica generale della EGK 5 giorni Svizzera verrà calcolata con un sistema a punti basato sulla media dei tempi di gara e sul distacco, secondo una formula in uso dalla IOF (vedi http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/World-Ranking-Scheme-Rules-2017-October.pdf).</p> <p>Corridori che superano il tempo massimo in una tappa vengono valutati come non classificati in quella tappa e riceveranno 0 punti, così come gli squalificati ed i non partiti. Nella classifica complessiva risulteranno tutti i concorrenti che hanno partecipato ad almeno una gara.</p> <p>Per le categorie Open non verrà stilata nessuna classifica generale.</p>

<i>Premiazioni</i>	<p><u>Campionati Svizzeri Sprint (SPM)</u>: giovedì 10 maggio alle 16:00 presso il capannone ristorazione a Tesserete. Saranno premiati i primi 3 concorrenti di ogni categoria competitiva (premi in natura e medaglie SOLV). Per i vincitori delle categorie 10/12/14 ci sarà anche una SIAC in regalo, gentilmente offerta da Sportident.</p> <p><u>Classifica generale EGK 5 giorni Svizzera</u>: domenica 13 maggio alle 14:30 presso il capannone ristorazione a Tesserete. Saranno premiati con premi in natura i primi 3 concorrenti di ogni categoria competitiva.</p> <p>I premi non saranno spediti a chi non si presenta per ritirarli.</p> <p>Le categorie Open non saranno premiate.</p>
<i>Concorrenti non partiti</i>	I concorrenti non partiti potranno ritirare la propria cartina all'info delle tappe a partire da 1 ora dopo l'ultima partenza.
<i>Ristorazione</i>	Tutti i giorni di gara presso le arene ci saranno a disposizione un piatto caldo (pasta/riso/polenta), prodotti alla griglia, insalate, e altre pietanze fredde (sandwich, salami, formaggio, torte, macedonia, gelati) come pure bibite e caffè.
<i>Asilo nido</i>	Presso le arene, per il tempo strettamente necessario alla gara dei genitori. Iscrizione non necessaria. Aperto da 1 ora prima della prima partenza fino a 15 minuti dopo la chiusura dell'arrivo di ogni tappa.
<i>CO per bambini (Troll)</i>	Percorso per bambini presso i CG delle tappe 3, 4 e 5, da 1 ora prima della prima partenza fino a chiusura arrivo. Iscrizione solo il giorno della gara, al costo di 2.- CHF per tappa. Nessuna classifica, piccolo premio per tutti i partecipanti.
<i>Rifiuti</i>	<p>Durante tutta la manifestazione sportiva si invitano i concorrenti allo scrupoloso rispetto dell'ambiente. Un valido contributo può essere dato seguendo delle semplici regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riprendere con sé gli oggetti personali e il vestiario dopo la fine della competizione ad ogni tappa • Depositare le bottiglie PET e i contenitori in alluminio negli appositi contenitori a disposizione nei vari luoghi toccati dalla manifestazione • Non lasciare alcun rifiuto negli spogliatoi o in altre zone. <p>Seguendo queste semplici regole, faciliterete anche agli organizzatori il mantenimento di un ambiente pulito e gradevole.</p>
<i>Situazioni particolari che impediscono il regolare svolgimento delle gare</i>	<p>In Ticino nel mese di maggio si possono sviluppare eventi meteorologici eccezionali quali temporali o giornate di piogge intense che possono influenzare il corretto svolgimento delle gare. A dipendenza delle previsioni meteorologiche l'organizzatore potrebbe decidere per lo spostamento dell'orario di partenza, l'interruzione della gara oppure, nel caso più grave, l'annullamento di una tappa.</p> <p>Le informazioni saranno diffuse da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • speaker al CG • punto informativo al CG • via internet : www.eoc2018.ch • per telefono al numero 1600

<i>Negozi CO</i>	Presenti nei pressi del capannone ristorazione alle tre tappe di Tesserete.
<i>Souvenir EOC</i>	Diversi souvenir a disposizione allo stand nei pressi del capannone ristorazione alle tre tappe di Tesserete.
<i>Intrattenimento</i>	Giovedì 10 maggio è prevista una serata di intrattenimento aperta a tutti, concorrenti e popolazione. Alle 19:00 nel capannone ristorazione di Tesserete ci sarà la cena (risotto e luganighetta a 8.-, ma anche altre offerte dalla griglia) seguita da un concerto gratuito con Sebalter alle 21:00. Per l'occasione verrà organizzato un bus speciale alle 22:30 da Tesserete fino alla stazione di Lugano.
<i>Internet</i>	Disponibile al CG di Cadempino.
<i>Diversi</i>	Le tappe 3+4+5 (SPM e due gare nazionali) valgono per il TMO ticinese (solo categorie giovanili DH10-18).
<i>Alloggio e Pernottamento</i>	I partecipanti devono riservare autonomamente l'alloggio durante la EGK 5 giorni Svizzera. Per le offerte turistiche (hotel, motel, ostelli, campeggi ufficiali) consultare la lista sul sito: http://www.eoc2018.ch/it/5days/accommodation/stay-in-ticino.html Oppure contattare direttamente le organizzazioni turistiche della regione: OTR Lugano - web: www.luganoturismo.ch , info@luganoturismo.ch , Tel. +41 58 866 66 00 OTR Mendrisio - web: www.mendrisiottoturismo.ch , info@mendrisiottoturismo.ch Tel. +41 91 641 30 50 OTR Bellinzona - web: www.bellinzonese-altoticino.ch , bellinzona@bellinzonese-altoticino.ch Tel. +41 91 825 21 31 Chi soggiorna in strutture riconosciute può usufruire del Ticino Ticket, che dà diritto all'utilizzo gratuito di tutti i mezzi pubblici per la durata del soggiorno (maggiori dettagli vedi: http://www.eoc2018.ch/eoc2018/news/2017/ticino-ticket.html). Oltre alle offerte alberghiere c'è la possibilità di usufruire del Campeggio presso il CG di Cadempino . Da venerdì 4 a lunedì 14 maggio è possibile riservare degli spazi tenda (5mx5m). Il campeggio è attrezzato con WC e lavabi, mentre per la doccia si deve far capo alle strutture del CG poco distante. Non sono previsti allacciamenti elettrici, e le auto vanno lasciate nel parcheggio. Il costo dell'area è di 100. - CHF indipendentemente dai giorni di occupazione. Riservazione e pagamento all'iscrizione mediante GO2OL. L'assegnazione dei posti tenda avviene nell'ordine delle riserve fino ad esaurimento della disponibilità.
<i>Offerta turistica</i>	La partecipazione alla EGK 5 giorni Svizzera permette di visitare la regione e le sue bellezze naturali, culturali e artistiche. Consultare l'offerta sul sito: http://www.eoc2018.ch/it/5days/accommodation/visit-ticino.html
<i>Assicurazione</i>	Ogni partecipante gareggia a proprio rischio e deve provvedere ad un'adeguata copertura assicurativa personale. L'organizzatore declina ogni responsabilità per qualsiasi evento prima, durante e dopo le gare (come da articolo 21 del WO). Con l'iscrizione il concorrente dichiara di accettare le condizioni assicurative.
<i>Protezione dei dati personali</i>	Con l'iscrizione il concorrente dichiara di accettare che i suoi dati personali, i risultati conseguiti, le eventuali fotografie e video siano resi pubblici sulle liste di partenza, nelle classifiche, sulla stampa e in internet.

Programma gare EOC

Domenica 6 maggio	09:30 – 11:30 16:00 – 18:15 18:20 18:30 18:45	Qualificazione sprint Finale sprint Cerimonia floreale gara sprint Cerimonia d'apertura EOC 2018 Premiazione gara sprint	Bellinzona Mendrisio
Martedì 8 maggio	10:00 – 12:10	Qualificazione distanza media	Carona
Mercoledì 9 maggio	10:00 – 13:30 13:30	Finale distanza media Cerimonia floreale gara distanza media	Serpiano
Giovedì 10 maggio	17:00 – 18:15 18:10 18:20 18:40	Sprint Relay Cerimonia floreale Sprint Relay Premiazione gara distanza media Premiazione Sprint Relay	Tesserete
Sabato 12 maggio	14:00 – 15:50 15:50 16:00 – 17:50 17:50	Staffetta donne Cerimonia floreale staffetta donne Staffetta uomini Cerimonia floreale staffetta uomini	Vaglio
Domenica 13 maggio	09:30 – 14:10 09:45 – 15:15 14:15 15:20 15:30 15:40 15:50	Distanza lunga donne Distanza lunga uomini Cerimonia floreale distanza lunga donne Cerimonia floreale distanza lunga uomini Premiazione Staffetta Premiazione distanza lunga Cerimonia di chiusura	Tesserete

Le arene EOC sono sempre segnalate sia per chi viaggia con i mezzi pubblici (dall'ultima stazione) che per chi arriva in auto (seguire le indicazioni per i parcheggi).

Si consiglia di raggiungere le gare sprint di Bellinzona e Mendrisio (domenica 6 maggio) con mezzi pubblici. La maggioranza dei parcheggi cittadini sono a pagamento (non è valido il buono parcheggio della EGK 5 giorni Svizzera).

Trasmissione TV e risultati live

La finale sprint (6 maggio), la sprint relay (10 maggio) e la staffetta (12 maggio) saranno trasmesse in diretta dalla televisione Svizzera (SRF e RSI). Tutte le finali possono essere inoltre seguite live in internet. Il link alla TV-internet, al tracking GPS e ai risultati live sarà pubblicato sul sito www.eoc2018.ch il giorno delle rispettive competizioni. Il costo della TV-internet e del tracking GPS è di 6 Euro per gara, oppure 20 Euro per le 5 finali. I risultati live saranno invece gratuiti.

Lunedì 7 maggio – Parco Ciani, Lugano

BANCASTATO SCOOOL! CUP TICINO

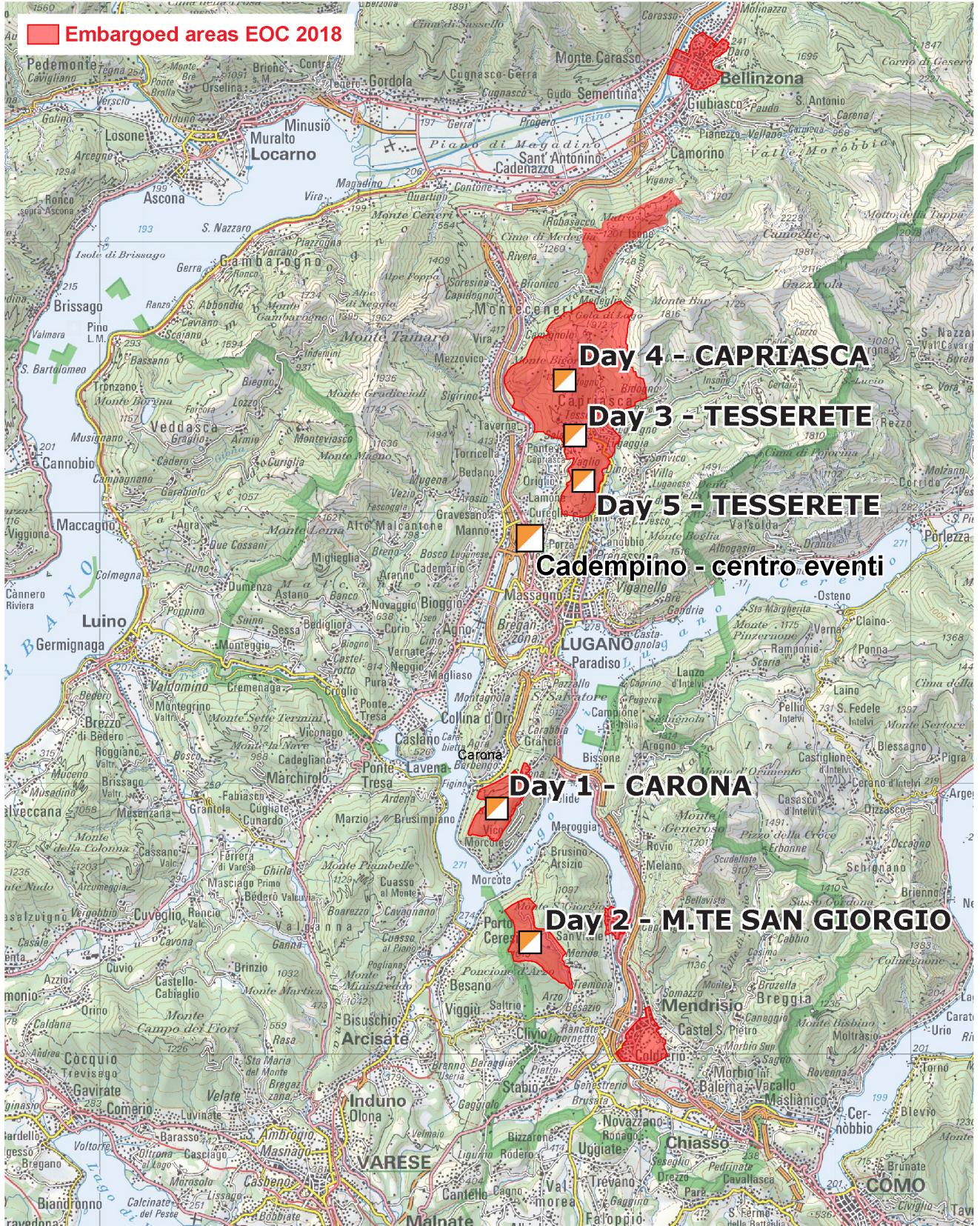
La più grande Scool cup mai avuta in Ticino. Sono attesi più di 3000 partecipanti che si sfideranno su diversi percorsi e potranno approfittare delle tante attività collaterali proposte dagli organizzatori.

La manifestazione è **patrocinata anche dall'OL Gönnerclub**, che tra l'altro mette a disposizione alle manifestazioni che lo richiedono punti radio per il supporto del servizio speaker, e SI-card e SIAC a noleggio. Facendoti socio di questa associazione potresti contribuire anche tu a sostenere questo tipo di progetti. Puoi trovare ulteriori informazioni sul sito www.goennerclub.ch.





EGK 5 giorni Svizzera



EGK 5 giorni Svizzera - Descrizioni delle singole tappe

1^a Tappa – Carona

Data	Martedì, 8 maggio 2018
Tipo di gara	Distanza lunga
Tracciatore e controllore	Toncsi Kocsis e Sergio Cantoreggi
Cartina	Carona, rilievi 2017-2018, formato A4 Scala 1:10'000 (per tutte le categorie), equidistanza 5m, norme ISOM 2017 Cartografo: Beat Imhof
Centro gara (CG)	Carona, Piscina comunale (GPS 45.955058, 8.931327), aperto dalle 8:00 (Info EGK 5-giorni solo dalle 10:00). Spogliatoi e docce limitati a disposizione. Possibilità di piazzare tende di società (dopo la fine della gara EOC).
Parcheggi	Nelle vicinanze del centro gara, spostamento a piedi da 2 a 15 minuti. Seguire le segnalazioni e le indicazioni degli addetti. Carta parcheggio settimanale (20.- CHF); altrimenti 5.- CHF giorno.
Trasporti pubblici	Autopostale, fermata "Carona Paese" a 5 minuti dal CG. Partenza autopostale di linea da Lugano Autosilo Balestra (solo 40 posti!) circa ogni ora a xx.31. Corse di rientro da Carona Paese a Lugano circa ogni ora a xx.59 (consultare il sito https://www.postauto.ch/fr/file/127412/download?token=P40WkCGJ). A causa delle restrizioni delle strade, saranno rinforzate unicamente le seguenti corse parziali : partenza alle 10:41, 11:41, 12:11 da Paradiso Scuole/Stazione con arrivo a Ciona (poi 20 minuti a piedi fino al CG) e rientro con partenza alle 16:02, 17:02, 17:32 da Ciona e arrivo a Paradiso Scuole/Stazione . Queste corse saranno rinforzate solo nel caso che le riservezioni sul sito https://www.postauto.ch/it/form/ticino-iscrizione-di-gruppi-da-10-persone (usare il dialogo per gruppi, anche per persone singole!) ne giustifichino il potenziamento.
Partenza	Circa 25 minuti al passo dal CG (1 km, 130m disl.), dalle 13:30 alle 16:00. Dopo la partenza le categorie H10/D10/OK possono seguire un breve percorso segnalato in direzione del primo punto.
Arrivo	10 minuti dal CG (800m)
Tempo massimo	2 ore e 30 minuti
Chiusura arrivo	18:30
Rifornimenti in gara	Per tutte le categorie, salvo quelle molto corte (OK, H10, D10, D70, D75, H80), indicato sulla cartina.
Terreno di gara	Terreno collinoso, con pendii ripidi e valli a volte profonde, situato fra 600 e 800m di altezza. Ci sono pochi sentieri ma la corsa in generale è buona, come pure la visibilità.
Giuria	Toncsi Kocsis, Patrick Rossetti, Tulla Spinelli

Ristorazione	Aperta dalle 9:00
WC	Al centro gara e (molto limitati) alla partenza.
Gara EOC2018	La mattina dell'8 maggio si svolgeranno le qualificazioni per la media distanza degli EOC. Gli arrivi sono previsti circa dalle 10:30 fino alle 12:10 all' arena di Carona. Questa si trova a 10 minuti a piedi dal CG.


Schema per spostamenti

1. TAPPA EGK 5-giorni CO - 8.5.2018
Carta: Carona
CG: Carona (piscina)

The diagram illustrates the route for the competition. It starts at the bus stop (Fermata autobus), which is 25 minutes away from the competition center (CG). From the car park (P auto), it takes 5-15 minutes to reach CG. CG includes facilities for men and women (Guardaroba, Doccia + WC). From CG, the route goes to the CIP (Lettura CIP Rifornimento Sanitari) via a 0.8 km, 0m, 10 min path. Finally, the route goes to the START point via a 1.0 km, 130m, 25 min path.

Lunghezze percorsi	D				H			
	Categoria	km	disl	pti	Categoria	km	disl	pti
	D10	2.07	40	8	H10	2.07	40	8
	D12	2.93	120	8	H12	2.93	120	8
	D14	3.73	130	13	H14	4.10	160	14
	D16	4.04	160	13	H16	4.74	240	13
	D18	4.29	170	12	H18	5.92	260	17
	D18K	3.16	120	8	H18K	3.82	150	11
	D20	5.04	210	14	H20	6.57	360	17
	D35	4.19	200	11	H35	5.52	310	14
	D40	4.19	200	11	H40	5.52	310	14
	D45	3.92	180	10	H45	5.11	280	14
	D50	3.92	180	10	H50	5.11	280	14
	D55	3.35	140	9	H55	4.54	250	13
	D60	3.35	140	9	H60	4.54	250	13
	D65	3.01	110	9	H65	4.16	160	12
	D70	2.61	80	9	H70	4.16	160	12
	D75	2.61	80	9	H75	3.01	110	9
					H80	2.61	80	9
	DAK	3.19	80	8	HAK	3.42	160	10
	DAL	5.04	210	14	HAL	6.57	360	17
	DAM	4.29	170	12	HAM	5.92	260	17
	DB	3.15	120	11	HB	4.10	160	14
	DE	6.57	360	17	HE	8.61	410	22
	OK	2.07	40	8				
	OL	3.82	150	11				
	OM	3.15	120	11				

2ª Tappa - Serpiano

Data	Mercoledì, 9 maggio 2018	
Tipo di gara	Distanza media	
Tracciatore e controllore	Vincenzo Jacomella, Gianni Pettinari	
Cartina	Monte San Giorgio, rilievi 2017-2018, formato A4 Scala 1:10'000 (per tutte le categorie), equidistanza 5m, norme ISOM 2017 Cartografo: Beat Imhof	
Particolarità della cartina	La linea dell'alta tensione è segnata solo in prossimità dei piloni, perché nel bosco i fili non sono visibili (vedi disegno)	
Centro gara (CG)	All'aperto, in zona Spinirolo (GPS 45.897826, 8.939331), dalle 8:00 (Info 5-giorni dalle 11:00). Niente spogliatoi e docce, possibilità di piazzare tende di società.	
Parcheggi	Nelle vicinanze del centro gara (2-3 min). Seguire le segnalazioni e le indicazioni degli addetti. Carta parcheggio settimanale (20.- CHF); altrimenti 5.- CHF giorno.	
Trasporti pubblici	Autopostale, fermata "Meride Paese" a 15 minuti dal CG. Partenza autopostale di linea da Mendrisio Stazione circa ogni ora a xx.33. Corse di rientro da Meride Paese a Mendrisio Stazione circa ogni ora a xx.06 (consultare il sito https://www.fahrplanfelder.ch/fileadmin/fap_pdf_fields/2018/62.524.pdf) Saranno rinforzate le seguenti corse: 9:33, 10:33, 11:45 da Mendrisio e 16:06, 17:06, 18:06 da Meride Paese, ma solo nel caso che le riserve sul sito https://www.postauto.ch/it/form/ticino-iscrizione-di-gruppi-da-10-persone (anche per persone singole) ne giustifichino il potenziamento.	
Partenza	Circa 25 minuti al passo dal CG (1.5 km, 70m disl.), dalle 14:00 alle 16:30.	
Arrivo	Al CG.	
Tempo massimo	2 ore	
Chiusura arrivo	18:30	
Terreno di gara	Terreno in costa, con valli a volte ripide, pochi sentieri, visibilità e velocità di corsa variabili, altitudine 600-800m	
Giuria	Vincenzo Jacomella, Patrick Rossetti, Tulla Spinelli	
Ristorazione	Aperta dalle 9:00	
WC	Al centro gara e (limitati) lungo la strada verso la partenza.	
Gara EOC2018	La mattina del 9 maggio si svolgerà la finale sulla media distanza degli EOC.	

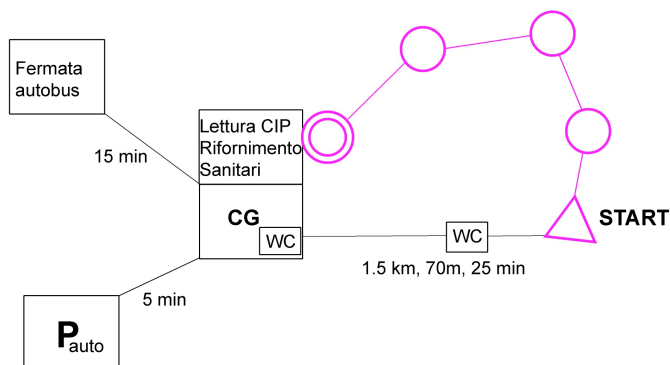
Gli arrivi sono previsti circa dalle 10:30 fino alle 13:15 all' arena del Serpiano (che è anche il CG della EGK 5 giorni Svizzera).

Schema per spostamenti

2. TAPPA EGK 5-giorni CO - 9.5.2018

Carta: Monte San Giorgio



CG: Serpiano



Lunghezze percorsi

Categoria	km	disl	n.pti	Categoria	km	disl	n.pti
D10	1.90	55	10	H10	1.90	55	10
D12	2.20	65	11	H12	2.20	65	11
D14	2.50	100	10	H14	2.70	110	11
D16	2.50	115	11	H16	3.50	165	13
D18	2.50	120	10	H18	3.30	190	14
D18K	2.20	105	10	H18K	2.50	115	11
D20	3.50	200	13	H20	4.20	270	14
D35	3.20	145	12	H35	3.30	190	14
D40	3.20	145	12	H40	3.30	190	14
D45	2.90	130	12	H45	3.50	165	14
D50	2.90	130	12	H50	3.50	165	14
D55	2.70	130	11	H55	3.40	140	13
D60	2.70	130	11	H60	3.40	140	13
D65	2.60	80	11	H65	2.80	130	12
D70	2.20	70	10	H70	2.80	130	12
D75	2.20	70	10	H75	2.60	80	11
				H80	2.20	70	10
DAK	2.30	95	10	HAK	2.90	130	12
DAL	3.50	200	13	HAL	4.20	270	14
DAM	2.50	120	10	HAM	3.20	145	12
DB	2.50	100	10	HB	2.70	110	11
DE	4.00	260	16	HE	4.70	320	18
OK	2.20	65	11				
OL	3.50	165	13				
OM	2.70	110	11				

3^a Tappa – Tesserete (SPM)

Data	Giovedì, 10 maggio 2018
Tipo di gara	Distanza sprint
Tracciatore e controllore	Pierluigi Brazzola, Giovanni Carbonetti
Delegato tecnico	André W. Schoepfer
Cartina	Capriasca Paese, rilievi 2018, formato A4 Scala 1:4'000 (per tutte le categorie), equidistanza 2.5m, norme ISSOM Cartografo: Francesco Guglielmetti
Particolarità della cartina	<p>I bordi delle aree private sono marcati sempre con una linea fine, anche quando ci sono muri o recinti di delimitazione.</p>  <p>Nel terreno sono presenti diverse segnalazioni di percorsi fissi di corsa di orientamento, che vanno ignorate.</p> 
Regole circolazione	I percorsi sono tracciati in modo da evitare strade con traffico. Verranno comunque utilizzate piccole strade, che sono aperte al traffico locale e le regole della circolazione stradale sono da rispettare. Nei punti più critici saranno presenti dei pattugliatori. Ogni corridore è responsabile della propria incolumità e di non mettere in pericolo gli altri utenti della strada. L'organizzazione declina ogni responsabilità.
Centro gara (CG)	Arena Sportiva di Tesserete (GPS 46.066869, 8.963858), aperto dalle 9:30 (compresa l'Info 5-giorni). Spogliatoi uomini (con WC e docce): palestra Scuola Media Tesserete, ca 300m.

	<p>Spogliatoi donne (con WC e docce): palestra Scuola Elementare 1.ciclo Tesserete, 100m.</p> <p>E' assolutamente proibito entrare in palestra con le scarpe chiodate e/o sporche.</p>
Parcheggi	<p>Nelle vicinanze del centro gara, spostamento a piedi da 5 a 10 minuti. Seguire le indicazioni degli addetti. Per raggiungere il CG è vietato abbandonare il percorso segnalato.</p> <p>Carta parcheggio settimanale (20.- CHF); altrimenti 5.- CHF giorno.</p>
Trasporti pubblici	<p>Bus ARL, fermata "Tesserete Stazione" a 5 minuti dal ritrovo.</p> <p>Partenza bus ARL di linea da Lugano Stazione Nord ogni ora a xx.08.</p> <p>Corse di rientro da Tesserete Stazione a Lugano Stazione Nord ogni ora a xx.32 (consultare il sito http://www.arlsa.ch/orari-e-linee-arl.htm)</p> <p>Saranno rinforzate le seguenti corse: 10:08, 11:08, 12:08 da Lugano Stazione Nord e 15:32, 16:32, 18:32, 19:32 da Tesserete verso Lugano Stazione Nord, e solo nel caso che le riserve sul sito http://www.eoc2018.ch/transport ne giustifichino il potenziamento.</p> <p>A causa della prevista serata per la popolazione con il concerto di Sebalter, verrà organizzato un bus speciale di rientro alle 22:00 circa (dopo il concerto) da Tesserete a Lugano Stazione Nord (da riservare al sito indicato sopra).</p> <p>In alternativa, c'è anche Autopostale (linea 443) che ha delle corse fra Lugano e Tesserete (vedi sito https://www.postauto.ch/it/file/44472/download?token=28YYGzFG).</p> <p>Per raggiungere il CG è vietato abbandonare il percorso segnalato.</p>
Partenza	<p>Partenza 1: categorie HD14,16,18,18K,20,AE,AL,AM,AK,35,40,45,50,55 e H60 Circa 10 minuti al passo dal CG (0.8 km, 20m disl.), dalle 12:30 alle 15:00. Al minuto -2 ci sarà un attraversamento controllato della strada cantonale.</p> <p>Partenza 2: categorie HD10,12,B,65,70,75,D60,H80,OL,OM,OK Circa 10 minuti al passo dal CG (0.8 km, 30m disl.), dalle 12:30 alle 15:00. Al minuto -2 ci sarà un attraversamento controllato della strada cantonale.</p>
Arrivo	<p>Arrivo 1: categorie HD14,16,18,18K,20,AE,AL,AM,AK,35,40,45,50,55 e H60, circa 10 minuti al passo dal CG (0.8 km)</p> <p>Arrivo 2: categorie HD10,12,B,65,70,75,D60,H80,OL,OM,OK, circa 5 minuti al passo dal CG (0.5 km)</p>
Restituzione della cartina	<p>Dopo l'arrivo le cartine di gara devono essere riposte nei sacchi disposti per categoria. Le cartine potranno poi essere ritirate al centro gara a partire dalle 16. I concorrenti che arrivano dopo le 14'45 possono tenere le proprie cartine.</p>
Tempo massimo	1 ora e 30 minuti
Chiusura arrivo	16:30
Terreno di gara	Sprint cittadina, nei nuclei intricati e nelle zone residenziali del comune, altitudine 500-600m
Giuria WRE	André Wirz, Michael Eglin, Brigitte Grüniger (presidenza IOF EA André W. Schoepfer, senza diritto di voto)
Ristorazione	Aperta dalle 10:00
WC	Agli spogliatoi e molto limitati alle due partenze.

Gara EOC2018	Alle 17:00 del 10 maggio partirà dall'arena di Tesserete (a 2 minuti dal CG) la spettacolare staffetta sprint ("mixed relay"), i cui arrivi sono previsti fra le 18:00 e le 18:20.
--------------	--

Schema per centro gara

Schema per spostamenti

3. TAPPA EGK 5-giorni CO (SPM) - 10.5.2018

Carta: Capriasca paese
CG: Tesserete

```

    graph TD
      Bus[Fermata autobus] -- 5 min --> P[P auto]
      P -- 5-10 min --> CG[CG]
      CG -- 5 min --> GU1[Guardaroba Uomini  
Doccia + WC]
      CG -- 2 min --> GU2[Guardaroba Donne  
Doccia + WC]
      CG -- 0.5 km, 20m, 5 min --> WC[5 x WC]
      CG -- 0.5 km, 0m, 5 min --> CIP[Lettura CIP  
Rifornimento Sanitari]
      WC -- 0.3 km, 10m, 5 min --> S1[START 1]
      WC -- 0.3 km, 0m, 5 min --> S2[START 2]
      CIP -- 0.8 km, 0m, 10 min --> S1
      CIP -- 0.5 km, 0m, 5 min --> S2
  
```

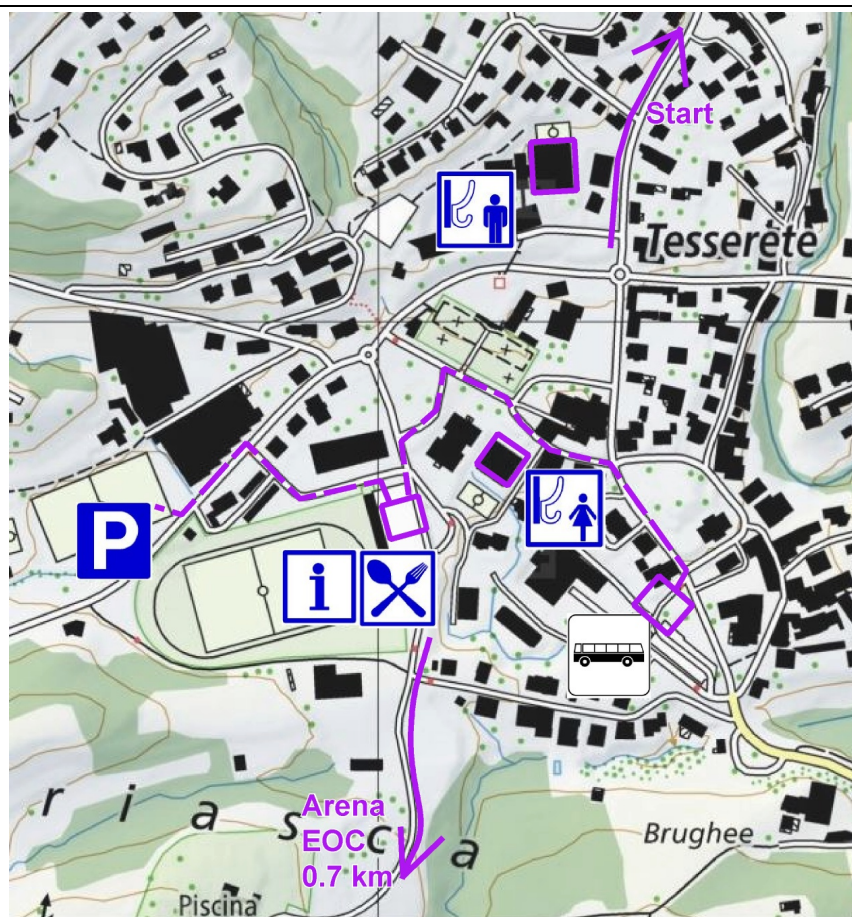
Lunghezze percorsi	Categoria	km	disl	n.pti	part.	Categoria	km	disl	n.pti	part.
	D10	1.10	40	14	P2	H10	1.10	40	14	P2
D12	1.23	35	13	P2	H12	1.24	40	13	P2	
D14	1.39	35	11	P1	H14	1.46	75	13	P1	
D16	1.92	75	17	P1	H16	2.02	120	19	P1	
D18	2.39	120	17	P1	H18	2.52	125	17	P1	
D18K	1.77	105	15	P1	H18K	1.99	105	18	P1	
D20	2.39	120	17	P1	H20	2.52	125	17	P1	
D35	2.04	100	15	P1	H35	2.47	100	17	P1	
D40	1.92	85	17	P1	H40	2.43	140	19	P1	
D45	1.89	75	15	P1	H45	2.29	100	17	P1	
D50	1.64	70	14	P1	H50	1.92	90	16	P1	
D55	1.56	65	13	P1	H55	1.64	60	15	P1	
D60	1.32	35	12	P2	H60	1.64	55	12	P1	
D65	1.26	45	14	P2	H65	1.34	40	14	P2	
D70	1.17	30	12	P2	H70	1.22	30	14	P2	
D75	1.14	25	12	P2	H75	1.18	25	13	P2	
					H80	1.18	25	13	P2	
DAK	1.74	75	14	P1	HAK	1.88	75	16	P1	
DAL	2.08	100	15	P1	HAL	2.55	130	19	P1	
DAM	2.13	90	16	P1	HAM	2.10	105	16	P1	
DB	1.18	35	14	P2	HB	1.29	50	15	P2	
DE	2.61	115	17	P1	HE	2.96	130	21	P1	
OK	1.10	25	12	P2						
OL	1.43	40	16	P2						
OM	1.17	30	15	P2						

4^a Tappa – Capriasca

Data	Sabato, 12 maggio 2018
Tipo di gara	Distanza media
Tracciatore e controllore	Michele Ren e Stefano Castelli
Delegato tecnico	Therese Achermann
Cartina	Capriasca, rilievi 2017-2018, formato A3 ridotto (partenza 1) o A4 (partenza 2) Scala 1:10'000 (per tutte le categorie), equidistanza 5m, norme ISOM 2017 Cartografo: Urs Steiner
Centro gara (CG)	Arena Sportiva di Tesserete (GPS 46.066869, 8.963858), aperto dalle 7:30 (compresa l'Info 5-giorni). Spogliatoi uomini (con WC e docce): palestra Scuola Media Tesserete, ca 300m. Spogliatoi donne (con WC e docce): palestra Scuola Elementare 1.ciclo Tesserete, 100m. E' assolutamente proibito entrare in palestra con le scarpe chiodate e/o sporche.
Parcheggi	Nelle vicinanze del centro gara, spostamento a piedi da 5 a 10 minuti. Seguire le segnalazioni e le indicazioni degli addetti. Carta parcheggio settimanale (20.- CHF); altrimenti 5.- CHF giorno.
Trasporti pubblici	Bus ARL, fermata "Tesserete Stazione" a 5 minuti dal ritrovo. Partenza bus ARL di linea da Lugano Stazione Nord ogni ora a xx.08. Corse di rientro da Tesserete Stazione a Lugano Stazione Nord ogni ora a xx.32 (consultare il sito http://www.arlsa.ch/orari-e-linee-arl.htm) Saranno rinforzate le seguenti corse: 7:08, 8:08, 9:08, 10:08 da Lugano Stazione Nord e 15:32, 16:32, 18:32, 19:32 da Tesserete verso Lugano Stazione Nord, e solo nel caso che le riserve sul sito http://www.eoc2018.ch/transport ne giustificano il potenziamento. In alternativa, c'è anche Autopostale (linea 443) che ha delle corse fra Lugano e Tesserete (vedi sito https://www.postauto.ch/it/file/44472/download?token=28YYGzFG). Per raggiungere il CG è vietato abbandonare il percorso segnalato.
Partenza	Partenza 1: categorie D18,D20,DAL,DE,H16,H18,H20,H35,H40,H45,H50, H55,H60,HAL,HAM,HE, Circa 55 minuti al passo dal CG (2.8 km, 220m disl), dalle 9:30 alle 13:00. Partenza 2: categorie D10,D12,D14,D16,D18K,D35,D40,D45,D50,D55,D60,D65, D70, D75,DAK,DAM,DB,H10,H12,H14,H18K,H65,H70,H75,H80,HAK,HB,OK,OL,OM Circa 55 minuti al passo dal CG (2.7 km, 220m disl), dalle 9:30 alle 12:30. Trasporto parziale verso la partenza per DH10/12 e DH70+ e Open K (se con bambini meno di 12 anni) con pulmini, poi ancora ca. 15 minuti (0.7 km, 120m disl).
Rifornimento pre-partenza	Viste le lunghe distanze di avvicinamento, per questa tappa, poco prima delle partenze viene organizzato un rifornimento con acqua.
Arrivo	25 minuti fino al CG (2 km in discesa su strade e sentieri)
Tempo massimo	2 ore

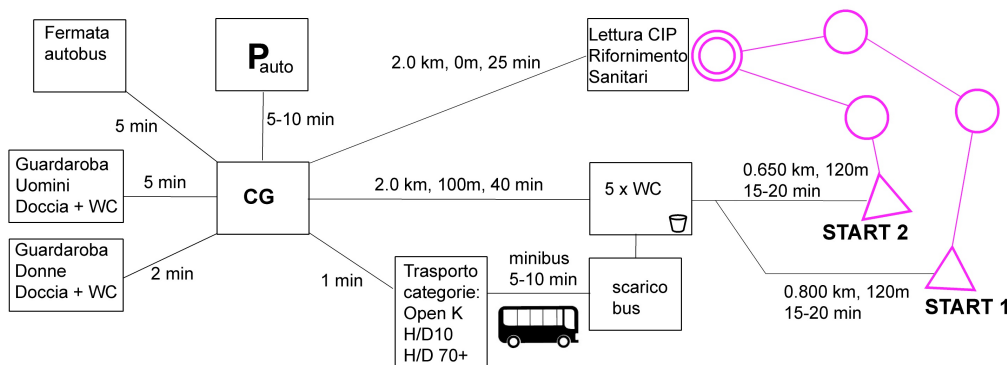
Chiusura arrivo	15:00
Terreno di gara	Foresta di castagni e betulle, con diverse zone aperte, coste e valli ripide, pochi sentieri e visibilità variabile, corsa in generale buona, altitudine 600-1100m.
Giuria	Therese Achermann, Sabrina Meister, Tulla Spinelli
Ristorazione	Aperta dalle 8:00
WC	Agli spogliatoi, WC anche lungo la strada verso le due partenze
Gara EOC2018	<p>Il pomeriggio del 12 maggio si svolgeranno le due staffette EOC (donne e uomini) nell'arena di Vaglio (distante circa 600m dal CG).</p> <p>Gli arrivi delle donne sono previsti attorno alle 15:30, quelli degli uomini attorno alle 17:40.</p>

Schema per centro gara



Schema per spostamenti




4. TAPPA EGK 5-giorni CO - 12.5.2018
Carta: Capriasca
CG: Tesserete



Lunghezze percorsi

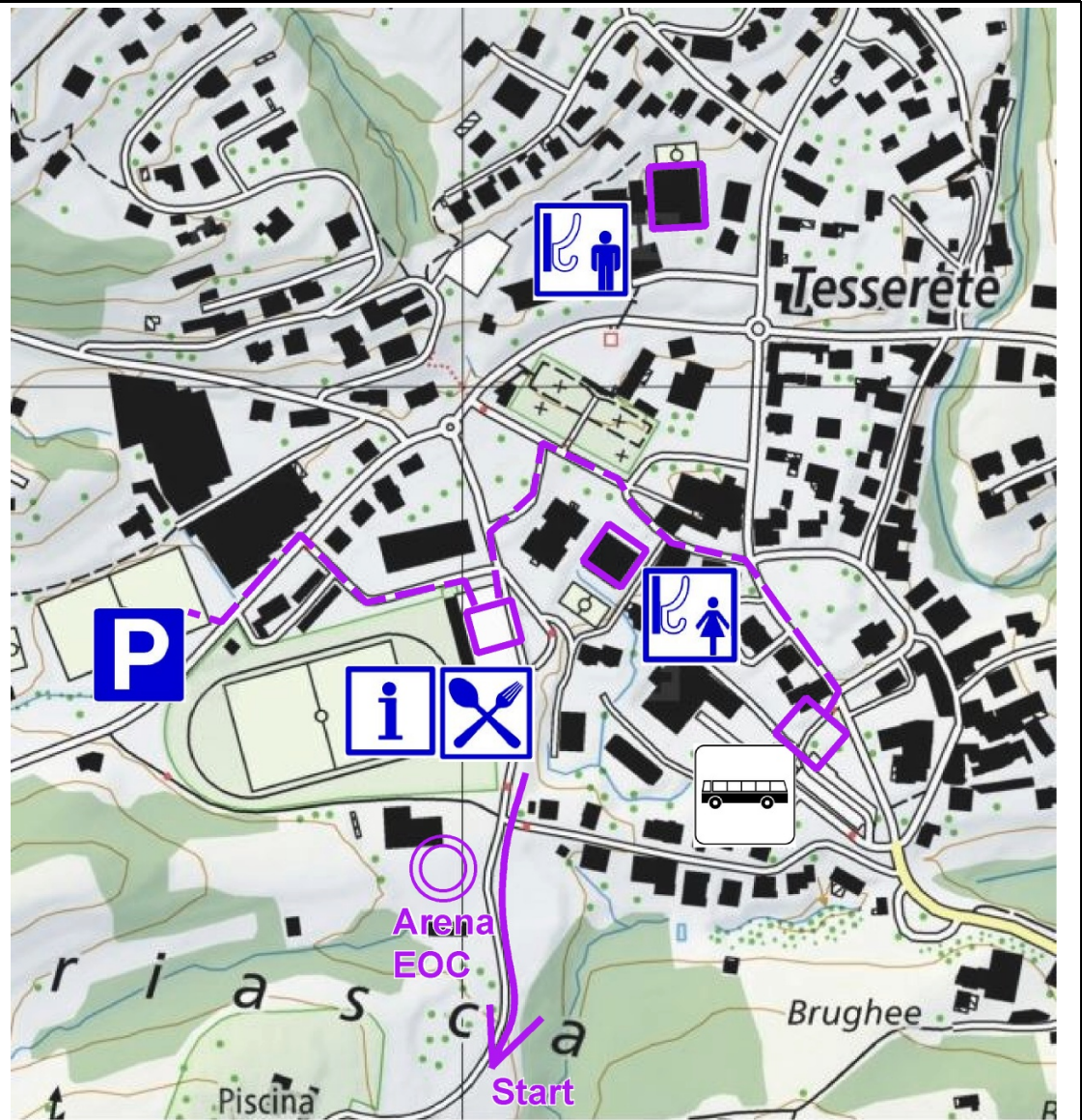
Categoria	km	disl.	pti	part	Categoria	km	disl.	pti	part
D10	1.7	110	8	P2	H10	1.9	110	10	P2
D12	2.2	115	10	P2	H12	2.4	135	10	P2
D14	2.5	155	12	P2	H14	2.9	150	14	P2
D16	3.2	170	15	P2	H16	3.5	190	14	P1
D18	3.6	170	14	P1	H18	4.4	270	14	P1
D18K	2.0	115	10	P2	H18K	2.4	170	14	P2
D20	3.6	170	14	P1	H20	4.4	270	14	P1
D35	3.3	160	13	P2	H35	4.3	240	14	P1
D40	3.3	210	13	P2	H40	3.8	205	12	P1
D45	3.0	190	12	P2	H45	4.0	255	17	P1
D50	2.7	155	12	P2	H50	3.7	240	13	P1
D55	2.7	150	12	P2	H55	3.3	230	12	P1
D60	2.3	120	11	P2	H60	3.3	170	12	P1
D65	2.2	120	12	P2	H65	3.0	160	14	P2
D70	1.9	120	11	P2	H70	2.4	130	12	P2
D75	1.9	105	9	P2	H75	2.2	135	12	P2
DAK	2.2	140	11	P2	H80	1.9	115	10	P2
DAL	3.5	230	12	P1	HAK	2.4	125	13	P2
DAM	2.7	145	11	P2	HAL	4.2	260	16	P1
DB	2.1	110	10	P2	HAM	3.4	210	12	P1
DE	4.3	265	16	P1	HB	2.6	135	11	P2
OK	2.1	120	10	P2	HE	5.0	315	18	P1
OL	4.4	275	21	P2					
OM	3.0	165	15	P2					

5^a Tappa – Tesserete-Vaglio

Data	Domenica, 13 maggio 2018
Tipo di gara	Distanza lunga
Tracciatore e controllore	Federico Tettamanti e Roberto Tettamanti
Delegato tecnico	Therese Achermann
Cartina	Tesserete, rilievi 2017-2018, formato A4 Scala 1:10'000 (per tutte le categorie), equidistanza 5m, norme ISOM 2017 Cartografo: Francesco Guglielmetti
Particolarità della cartina	<p>Nel terreno sono presenti diverse segnalazioni di percorsi fissi di corsa di orientamento, che vanno ignorate.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Per questa gara Swiss-Orienteering ha concesso una deroga per l'utilizzo della cartina 1:10'000 per tutte le categorie.</p>
Centro gara (CG)	<p>Arena Sportiva di Tesserete (GPS 46.066869, 8.963858), aperto dalle 7:00 (compresa l'Info 5-giorni).</p> <p>Spogliatoi uomini (con WC e docce): palestra Scuola Media Tesserete, ca 300m.</p> <p>Spogliatoi donne (con WC e docce): palestra Scuola Elementare 1.ciclo Tesserete, 100m.</p> <p>E' assolutamente proibito entrare in palestra con le scarpe chiodate e/o sporche.</p>
Parcheggi	<p>Nelle vicinanze del centro gara, spostamento a piedi da 5 a 10 minuti. Seguire le segnalazioni e le indicazioni degli addetti.</p> <p>Carta parcheggio settimanale (20.- CHF); altrimenti 5.- CHF giorno.</p>
Trasporti pubblici	<p>Bus ARL, fermata "Tesserete Stazione" a 5 minuti dal ritrovo.</p> <p>Partenza bus ARL di linea da Lugano Stazione Nord ogni ora a xx.08.</p> <p>Corse di rientro da Tesserete Stazione a Lugano Stazione Nord ogni ora a xx.32 (consultare il sito http://www.arlsa.ch/orari-e-linee-arl.htm)</p> <p>Saranno rinforzate le seguenti corse: 8:08, 9:08, 10:08 da Lugano Stazione Nord e 13:32, 14:32, 15:32, 16:32 da Tesserete verso Lugano Stazione Nord, e solo nel caso che le riserve sul sito http://www.eoc2018.ch/transport ne giustifichino il potenziamento.</p> <p>In alternativa, c'è anche Autopostale (linea 443) che ha delle corse (fra cui una presto il mattino) fra Lugano e Tesserete (vedi sito</p>

	https://www.postauto.ch/it/file/44472/download?token=28YYGzFG). Per raggiungere il CG è vietato abbandonare il percorso segnalato.
Partenza	Circa 25 minuti al passo dal CG (1.8 km, 50m disl), dalle 9:00 alle 12:30. Per raggiungere la partenza è obbligatorio seguire il percorso segnalato e le indicazioni dei collaboratori. In particolare è vietato transitare all'interno della zona di gara degli EOC (gara Long che si svolge in contemporanea)
Cambio cartine	Per le categorie HE, H18/H20, D18/D20 la seconda parte del percorso è stampata sul retro della cartina.
Arrivo	10 minuti dal CG (1.3 km). Per rientrare al centrogara è obbligatorio seguire il percorso segnalato e le indicazioni dei collaboratori. In particolare è vietato transitare all'interno della zona di gara degli EOC (gara Long che si svolge in contemporanea). Il percorso sarà parzialmente il medesimo di quello che porta alla partenza, si raccomanda di non mostrare le cartine di gara a chi non è ancora partito (Fair play).
Tempo massimo	2 ore e 30 minuti
Chiusura arrivo	15:00
Rifornimenti in gara	Sono previsti posti di rifornimento dove passano tutte le categorie
Terreno di gara	Foresta compatta di faggio, moderatamente collinosa, con una discreta rete di sentieri, visibilità e percorribilità in generale ottime, altitudine 600-700m
Giuria	Therese Achermann, André Schöpfer, Tulla Spinelli
Ristorazione	Aperta dalle 8:00
WC	Agli spogliatoi, WC anche lungo la strada verso la partenza
Gara EOC2018	In contemporanea con la 5. Tappa della EGK 5 giorni Svizzera si svolgerà anche la gara EOC sulla lunga distanza, con arrivo nell'arena di Tesserete (distante solo 100m dal CG). Gli arrivi delle migliori donne sono previsti attorno alle 13:30, mentre quelli dei migliori uomini attorno 14:30.

Schema per
centro gara

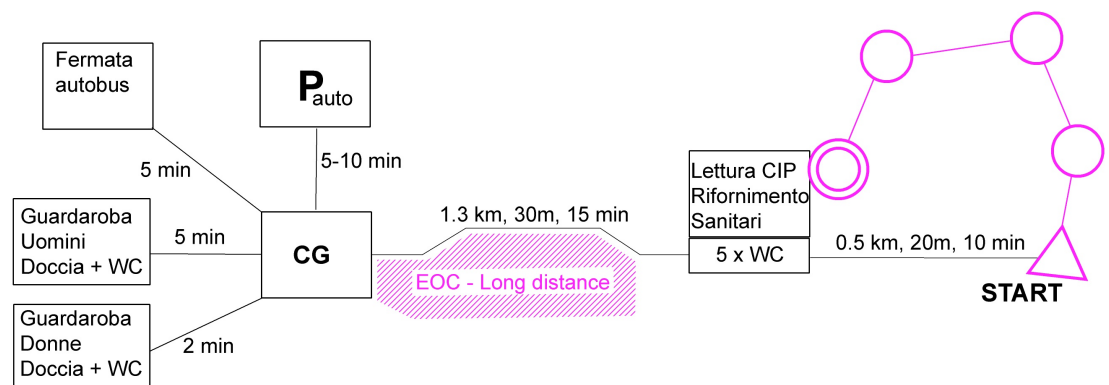


Schema
spostamenti

5. TAPPA EGK 5-giorni CO - 13.5.2018

Carta: Tesserete

CG: Tesserete



Lunghezze percorsi	Categoria	km	disl	n.pti		Categoria	km	disl	n.pti
	D10	2.2	35	10		H10	2.8	45	11
D12	3.8	90	15		H12	3.8	110	17	
D14	4.2	140	17		H14	5.2	205	19	
D16	4.9	220	15		H16	7.1	245	21	
D18	6.9	290	23		H18	10	395	28	
D18K	3.9	120	13		H18K	4.3	100	12	
D20	6.9	290	23		H20	10	395	28	
D35	5.9	170	17		H35	7.6	230	21	
D40	5.7	200	18		H40	7.1	270	24	
D45	5.4	215	18		H45	7.6	265	21	
D50	5.1	215	13		H50	7.2	260	20	
D55	4.4	185	16		H55	6.8	270	20	
D60	4	160	14		H60	6.2	240	16	
D65	3.9	140	13		H65	5.5	210	15	
D70	3.3	80	11		H70	4.6	170	17	
D75	2.7	80	12		H75	4.3	100	16	
					H80	3.2	90	11	
DE	9.4	365	27		HE	13.7	660	37	
DAL	6.1	255	17		HAL	9.8	440	23	
DAM	4.8	200	15		HAM	7.6	285	24	
DAK	3.3	110	13		HAK	4	130	13	
DB	3.6	80	14		HB	4.4	125	14	
OL	5.3	195	18						
OM	4.1	125	17						
OK	2.4	40	10						

Scoprite il vantaggio
sulla salute.
Con EGK.

www.egk.ch/scoprilo



Simone Niggli-Luder

23 volte campionessa del mondo
nella corsa di orientamento.

EGK-Cassa della salute
Bellinzona: T 091 851 30 80
bellinzona@egk.ch


Assicurati in modo sano



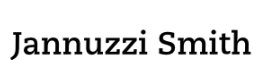
Presenting sponsors



Main sponsors



Sponsors



Thanks for the support

SwissOlimpic - Confederazione Svizzera: Ufficio federale dello sport UFSPD, Esercito svizzero, Dipartimento federale della difesa, della protezione della popolazione e dello sport DDPS - Repubblica e Cantone Ticino DECS: Swisslos, Lotteria e Sport-toto, G+S - Città di Lugano - Città di Bellinzona - Città di Mendrisio - Comune di Cadempino - Comune di Capriasca - Comune di Manno - Ente regionale per lo Sviluppo del Luganese ERSL - Agenzia turistica ticinese - Lugano Turismo - Bellinzonese e Alto Ticino Turismo - Ticino Film Commission - Lega polmonare - ARLS Lugano

Official partners

