

ALLENAMENTO DUAL-O BUTTRIO SABATO 26 OTTOBRE 2013

RITROVO/SEGRETERIA:

presso gli impianti sportivi del Comune di Buttrio (UD). Apertura segreteria ore 13.30. La partenza è prevista dalle ore 14.30. I punti rimarranno posati fino alle ore 17.00.

CARTA DI ALLENAMENTO:

Buttrio – RONCHI CALVARI, rilievi del 2006, omologazione CS 496.

SCALA 1:5.000 EQUIDISTANZA 2,5 m utilizzata nel percorso RUN LUNGO E CORTO e nel percorso MTB CORTO

Buttrio – RONCHI DI BUTTRIO, rilievi 2006, omologazione CO 495.

SCALA 1:10.000 EQUIDISTANZA 5 m utilizzata nel percorso MTB LUNGO

MODALITA' DI ALLENAMENTO:

DUAL-O

Partenza e arrivo in zona cambio, prima si svolge la frazione di MTB-O, al termine della frazione si ripongono in zona cambio la MTB e il casco e si affronta il percorso di CORSA ORIENTAMENTO, dopo aver effettuato il cambio carta.

Attenzione alle carte rilevate in modo differente.

ATTENZIONE:

- Si corre in zone con traffico aperto, anche se il flusso veicolare è ridotto al minimo si raccomanda la massima attenzione ed il rispetto del codice della strada.
- Il taglio è libero, con eccezione delle aree private e dei campi coltivati, e sarà a rischio e pericolo dei partecipanti
- Il sistema di punzonatura è tradizionale con cartellino.
- I partecipanti hanno l'obbligo di indossare il casco regolarmente omologato.
- Si raccomanda la massima attenzione in caso di pioggia per la scivolosità del terreno di gara
- Possibilità di lavare la bicicletta presso l'arrivo.

5) Al termine dell'allenamento ci sarà la possibilità di lavarsi presso gli spogliatoi del campo sportivo adiacente la zona cambio.