

# Giornata di Aggiornamento del Gruppo Giudici Gara 2011

## IL DIRETTORE E LA DIREZIONE TECNICA

**Relatore: Francesco La Cara**



**La Presentazione è tratta dal Seminario IAAF “Puerto Rico May04 IAAF Rules” con riferimento alla Direzione Tecnica e aggiornato con le successive modifiche.**

# TECHNICAL MANAGER:

## Rule 123

The Technical Manager shall be responsible for ensuring that the track, runways, circles, arcs, sectors, landing areas for Field Events and all equipment and implements are in accordance with the Rules.

Il Direttore Tecnico ha il compito di assicurare che la pista, le pedane di rincorsa e di lancio, gli archi, i settori e le zone di caduta dei concorsi e tutte le attrezzature siano conformi alle Regole della IAAF.

**DISPOSIZIONI APPLICATIVE del R.T.I.**

(Febbraio 2011)

### **Reg. 123 – Il Direttore Tecnico**

E' compito del Direttore Tecnico verificare che tutti gli attrezzi, compresi quelli personali, siano conformi al R.T.I. Allo stesso compete anche la gestione del personale di servizio messo a disposizione dagli organizzatori.

## Rapporto con gli altri Ufficiali di Gara

Il **Direttore Tecnico**, viste le sue mansioni, deve agire in stretta collaborazione con il **Delegato Tecnico** e il **Direttore di Riunione** per assicurare la buona riuscita della manifestazione nel rispetto delle regole del R.T.I.

Molte volte il successo tecnico, organizzativo e spettacolare della manifestazione dipende spesso dalla professionalità e dall'efficienza del Direttore Tecnico.

Per questo motivo, per operare come Direttore Tecnico, si deve possedere una buona conoscenza del Regolamento, dell'impianto e delle attrezzature nonché una buona capacità organizzativa e di relazione con il personale addetto al campo e, soprattutto, capacità di adattamento e buon senso.

# Compiti del Direttore Tecnico:

## PRIMA DELLA GARA

- Visita preliminare dell'impianto con il Delegato Tecnico e/o il Direttore di Riunione e l'organizzatore della manifestazione
- Controllo e preparazione del campo di gara con l'ausilio del personale addetto messo a disposizione
- Preparazione del magazzino, e degli attrezzi di gara a disposizione e le attrezzature del Campo
- Organizzazione e pianificazione del lavoro dei propri collaboratori e del personale di servizio messo a disposizione dagli organizzatori

# Compiti del Direttore Tecnico:

## DURANTE LA GARA

- Controllo degli attrezzi personali degli atleti quando permessi o consentiti
- Consegna alle giurie degli attrezzi e tutto il materiale necessario al regolare svolgimento della gara e provvedere al ritiro al termine della stessa
- Coordinare il lavoro del personale di servizio nel corso della manifestazione
- Essere reperibile e disponibile in qualsiasi momento per risolvere eventuali problemi tecnici sorti nel corso della manifestazione

## DOPO LA GARA

Recuperare tutti gli attrezzi e il materiale fornito durante la manifestazione e riporlo nel magazzino

## GARE DI CORSA E CONCORSI:

Nastri e aste di acciaio calibrate  
Strumenti di misura elettronici

Certificati dalla IAAF e approvati  
dalle autorità nazionali preposte



# MISURAZIONI!

In tutti gli eventi di Campo – accurati al cm

## ROAD EVENTS:

Secondo le procedure IAAF

# GARE DI CORSA





# STRUTTURA DELL'IMPIANTO

La pista è composta da 2 rettilinei e 2 curve

400m

Le pedane per i concorsi e le zone di caduta sono posizionate all'interno dell'anello

Durante la visita preliminare verificare lo stato della pista e delle pedane



In particolare controllare lo stato del cordolo

# CORDOLO

Delle sezioni del cordolo possono essere rimosse per

**Concorsi (salto in alto, giavellotto, etc)**

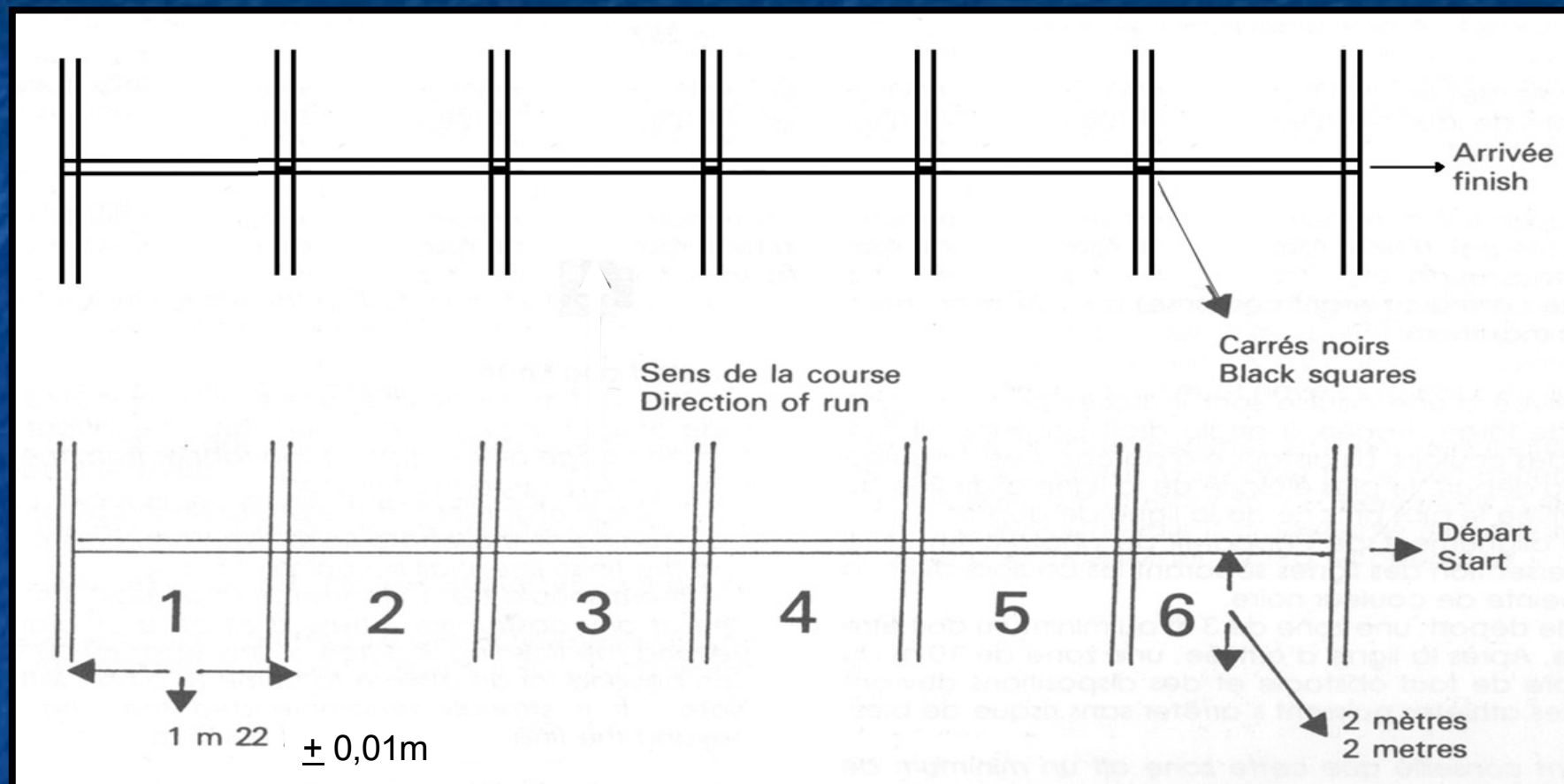
**Corse con le siepi (riviera)**



La linea del cordolo deve essere segnalata con coni o bandiere di altezza minima di 20 cm a intervalli non superiori ai 4 m

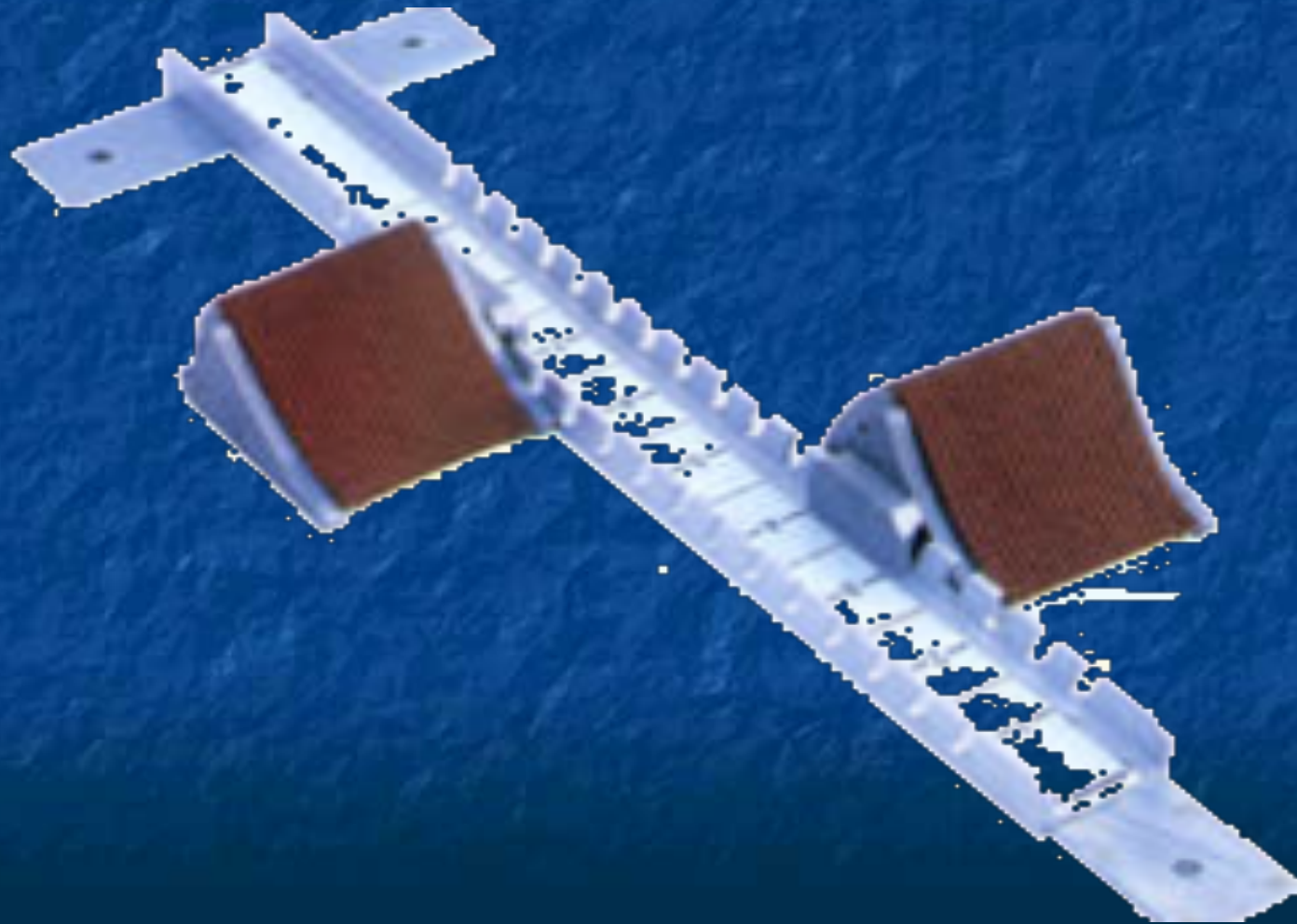


# LINEE DI PARTENZA E ARRIVO



**Controllare lo stato delle linee di partenza e arrivo, delle pedane e di tutta la segnaletica della pista**

# BLOCCHI di PARTENZA



# BLOCCHI di PARTENZA

||| V  
3 0 0 4  
3 0 0 4 x 4  
3 0 0 4 x 4

V 0 0 4  
3 0 0 4

Con i blocchi di partenza

**DEVONO ESSERE USATI**

Senza blocchi di partenza

# Partenze e Starters

Fornire agli Starters :

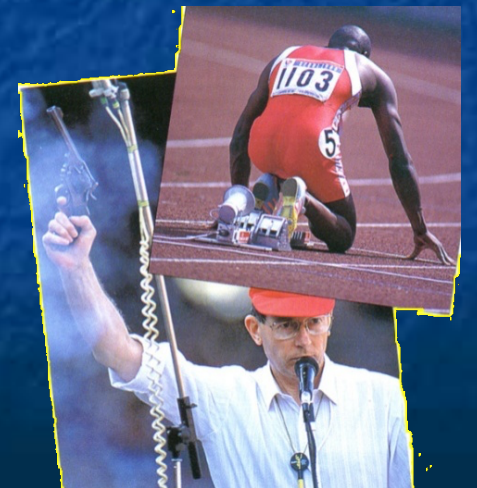
Megafono o  
segnalatore acustico

Sgabello (e bandierine  
ove richiesto)

Controllare il posizionamento dei cubi e dei blocchi

Nelle gare ad ostacoli  
verificarne la posizione  
le altezze e i contrapesi

Avvisare gli Starters  
che tutto è pronto



# Partenze In Gruppo

## In quali Gare?

1000m, 2000m, 3000m, 5000m and 10000m e quando vi sono più di 12 atleti in gara.

## Come vengono composti i gruppi?

Il 65% degli atleti gareggia nelle corsie da 1 a 4, partendo dalla linea di partenza normale

L'altro gruppo gareggia nelle corsie da 5 a 8 fino alla curva, partendo dalla linea segnalata per questo scopo



## DEPARTS EN DEUX GROUPES STARTS INTO TWO GROUPS

Départs 200m ( D1 à D6 )  
Starts 200m ( D1 to D6 )

Départ 5000m : 1er groupe  
Start 5000m : 1st group

-Départ 5000m:  
2ème groupe  
-Start 5000m:  
second group

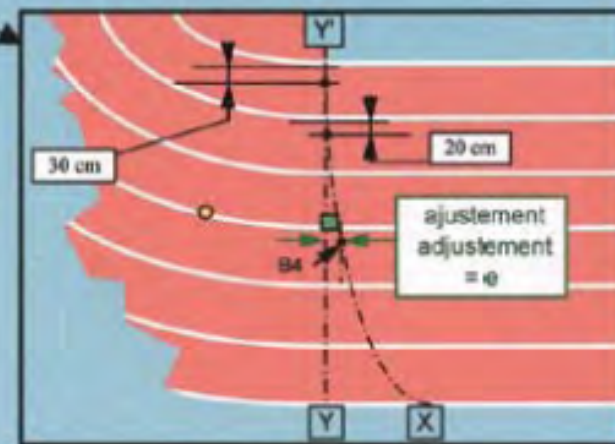
-Quand il y a plus de 12 concurrents dans une course ,ils peuvent être divisés en deux groupes .Ici ,exemple 5000m sur piste à 8 couloirs (avec 8 couloirs la même méthode peut-être utilisée à partir du 5ème couloir). Cette situation peut être utilisée pour une course de 1000m ou de 3000m.

-When there are more than 12 competitors in race ,they may be divided into two groups .Here ,exemple 5000m on track with 8 lanes (with 8 lanes the same method can be used since with the 5th lane). This situation can be used for a 1000m or a 3000m race.

Dessin indicatif  
Indicative drawing

-Installer des cônes pour bien séparer la piste en deux parties(écarts 4m).  
-To place cones in order to separate clearly the track into two parts(every 4m).

- Marque (carré 5cm X 5cm) où les athlètes peuvent se rabattre à la corde, sur laquelle un cône ou un drapeau est placé jusqu'à ce que les deux groupes se rejoignent  
- Mark (square 5cm X 5cm) where the athletes can move to the inside, on which a cone or a flag is placed until the two groups converge.

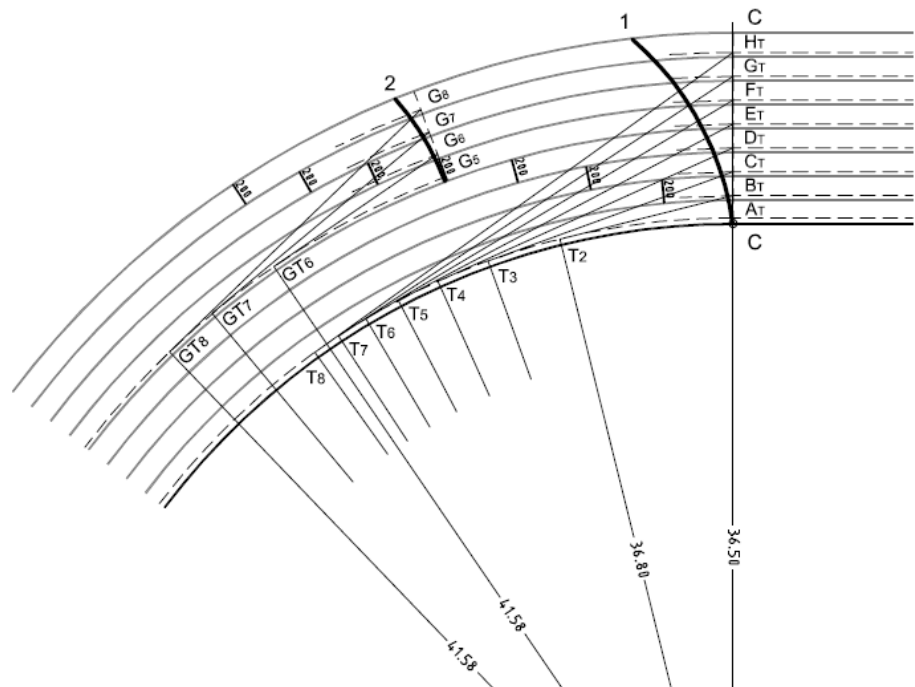


Ligne d'arrivée  
Finish line

B4  
Points d'abandon de la  
seconde partie de la piste.

B4  
Point where second part of  
the track are abandoned.





**Figure 2.2.1.6d - Start and Group start marking for 1000m, 3000m and 5000m in the second bend**  
(Dimensions in m)

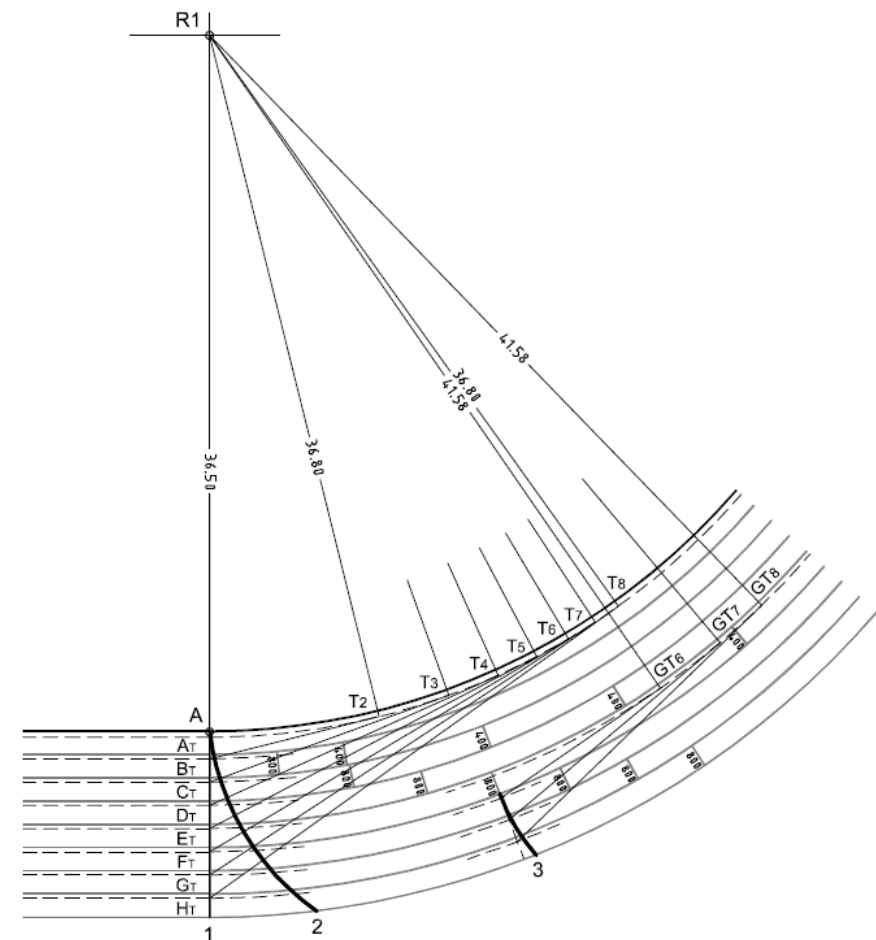
R2 to C kerb line 36.50m  
 R2 to AT line of running 36.80m  
 R2 to BT line of running 36.80m + 1.12m  
 R2 to CT...HT lines of running 37.92m + 1.22m each  
 T2 to T8 tangent points  
 GT6 to GT8 tangent points for group starts

1 Start line 1000m, 3000m, 5000m,  
 2 Start line group starts 1000m, 3000m, 5000m

Source: Swedish Athletic Federation

R1 to A kerb line 36.50m  
 R1 to AT line of running 36.80m  
 R1 to BT line of running 36.80m + 1.12m  
 R1 to CT ... HT lines of running 37.92m + 1.22m each  
 T2 to T8 tangent points  
 GT6 to GT8 tangent points for group starts

1 Finish line  
 2 Start line 2000m and 10,000m  
 3 Start line group starts 2000m and 10,000m



**Figure 2.2.1.6b - Start and Group start marking for 2000m and 10,000m in the first bend** (Dimensions in m)

# **MATERIALE PER I GIUDICI**

**Bandierine**

**Start lists**

**Nastri adesivi**

**Carta**

**Penne**

**Orario Gare**

**Moduli per il rilevamento dei risultati**

**Altro .....**

# GAUCHI



# Tangente

## 800m



**Alla fine della prima curva  
2 bandiere di 1,5m di altezza  
e a 30 cm dalla corsia**

**Coni di 5 x 5 x 15 cm  
preferibilmente di colori  
differenti dalla tangente e  
dalle linee di corsia**

# ANEMOMETRO

**Ultrasonico  
nelle  
competizioni  
delle Regole  
1.1 a-f)**



**Massima  
velocità  
consentita**

**☒ 2m/s**



**Certificati IAAF e accuratamente verificati da organizzazioni  
accreditate dagli organismi nazionali**

# MISURAZIONE DEL VENTO

La velocità del vento è rilevata nelle seguenti gare:

100m.....	10''
100mh.....	13''
110mh.....	13''
200m.....	10''

*Quando il primo atleta entra nel rettilineo*

L'**anemometro** è posto accanto al rettilineo, adiacente alla 1<sup>a</sup> corsia, (☒ 2m x 1,22m) a 50m dalla linea di arrivo.

L'**anemometro** è utilizzato anche per i salti in estensione e viene posto a 20 m dalla linea di stacco (☒ 2m x 1,22m)

Lungo e triplo ..... 5''

# INFORMAZIONI AGLI ATLETI



Tempi parziali

≥ 800m - ogni giro

≥ 3000m - ogni 1000m

Contagiri (giri mancanti al termine)



e ... ricordarsi della campana !!!

# Ostacoli





# Gare a Ostacoli

## MISURE

		Altezza	Dalla partenza al 1°	Tra gli ostacoli	Ultimo H alla fine
MEM / 2000		1.067m	13.72m	9.14m	14.02m
		0.995 (J)			
BOB / 2000		0.914m	45.00m	35.00m	40.00m
		0.914m			
SOFI / 2000		0.840m	13.00m	8.50m	10.50m
		0.840m			
		0.762m	45.00m	35.00m	40.00m

# OSTACOLI



Peso di:

3,6 - 4Kg orizzontalmente

Posizionare i contrappesi in base all'altezza dell'ostacolo

# OSTACOLI



10 kg per una  
flessione max  
di 35 mm



L'ostacolo va posizionato  
**con la barra superiore  
perpendicolare**  
all'inizio del rettangolo o  
triangolo di riferimento

# SIEPI



3000 m siepi

28 Ostacoli

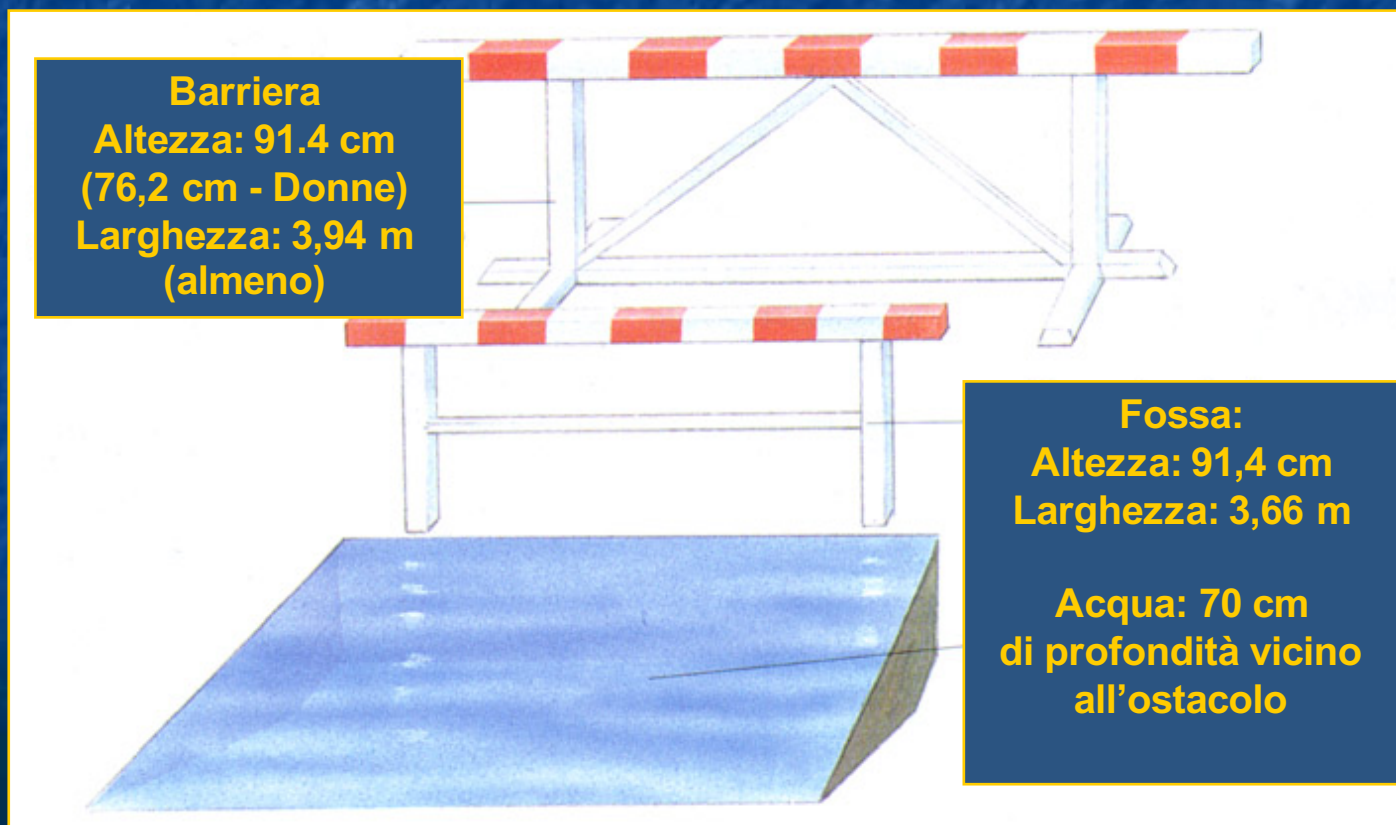
7 Fosse

2000 m siepi

18 Ostacoli

5 Fosse

5 salti x giro dopo che  
la linea d'arrivo  
è stata superata per la  
1<sup>a</sup> volta



B  
A  
R  
R  
I  
E  
R  
E  
F  
O  
S  
S  
E

# Barriere e Fossa

Altezza Regolabile (Uomini e Donne)



Nel posizionare la barriera tenere conto che deve sporgere all'interno del campo per 30 cm

# STAFFETTE



# STAFFETTISTI

## Verificare i testimoni a disposizione



TESTIMONE - Specifiche				Verifica
Materiale				.....
Colore				.....
Peso minimo accettato in gara	gr.	Min	50	.....
Lunghezza accettata in gara	cm.	Max	30	.....
	cm.	Min	28	
Circonferenza accettata in gara	cm.	Max	13	.....
	cm.	Min	12	
Diametro accettato in gara (circa)	cm.	Max	4,14	.....
	cm.	Min	3,82	



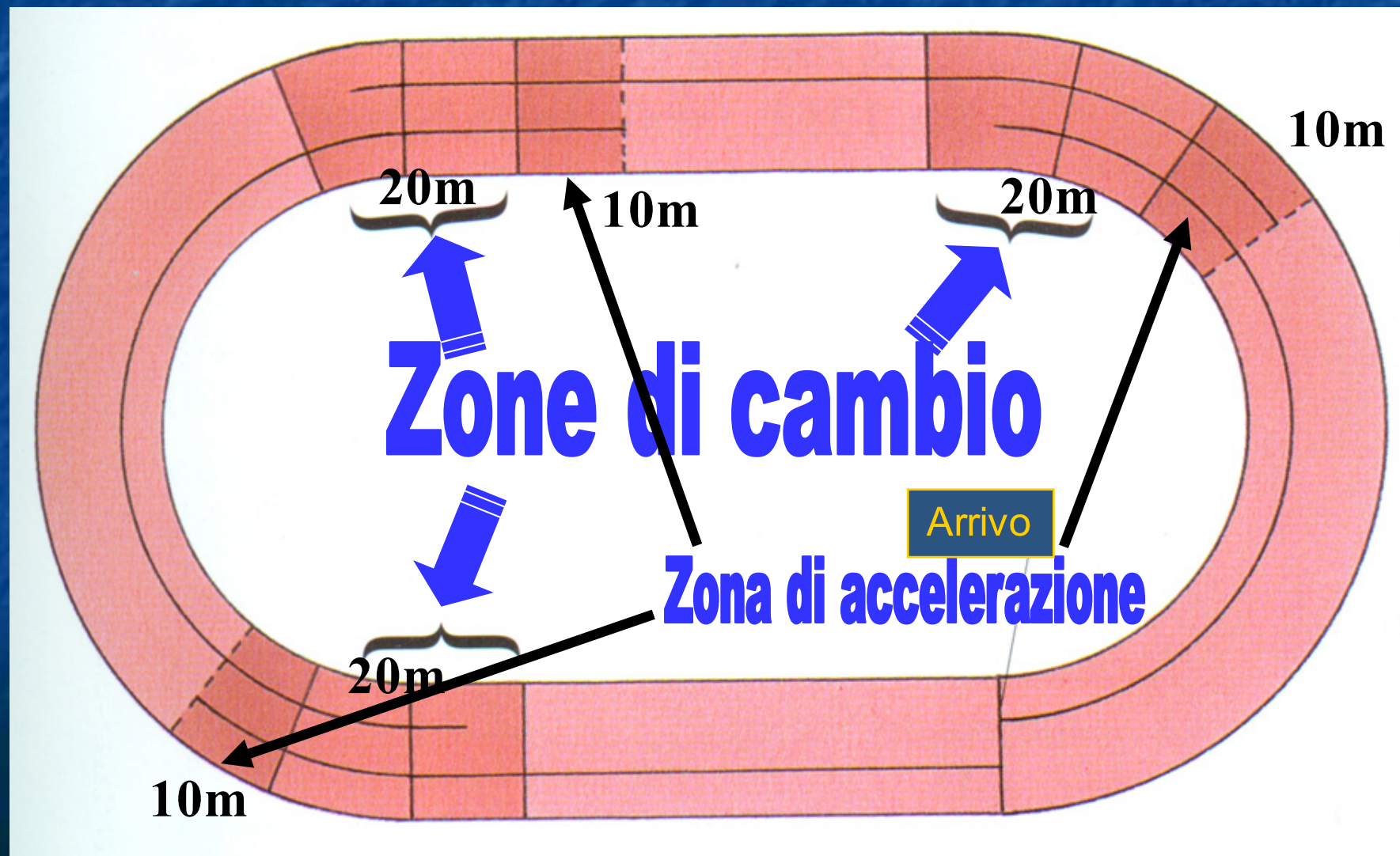
Nelle gare scolastiche e giovanili il diametro può essere di 25 e 32 mm rispettivamente

Consegnare i testimoni alla giuria di partenza

Controllare che le linee delle zone di cambio e pre-cambio siano ben visibili



# 4 x 100 m ZONE DI CAMBIO



# TANGENTI

## 4x400m



2 Bandiere / altezza 1,5m

Coni di 5 x 5 x 15cm

**CONCORSI E PEDANE**

**CONDIZIONI GENERALI**

**SALTI E LANCI**



**ELEVAZIONE ED ESTENSIONE**

SALTI IN VERTICALE

ALTO E ASTA



# Misure

**Le misure vengono rilevate in cm mediante lettura delle graduazioni sui ritti verificate prima della gara**

**Queste vengono validate da un taratura con appositi misuratori prima di ogni prova alle varie altezze**

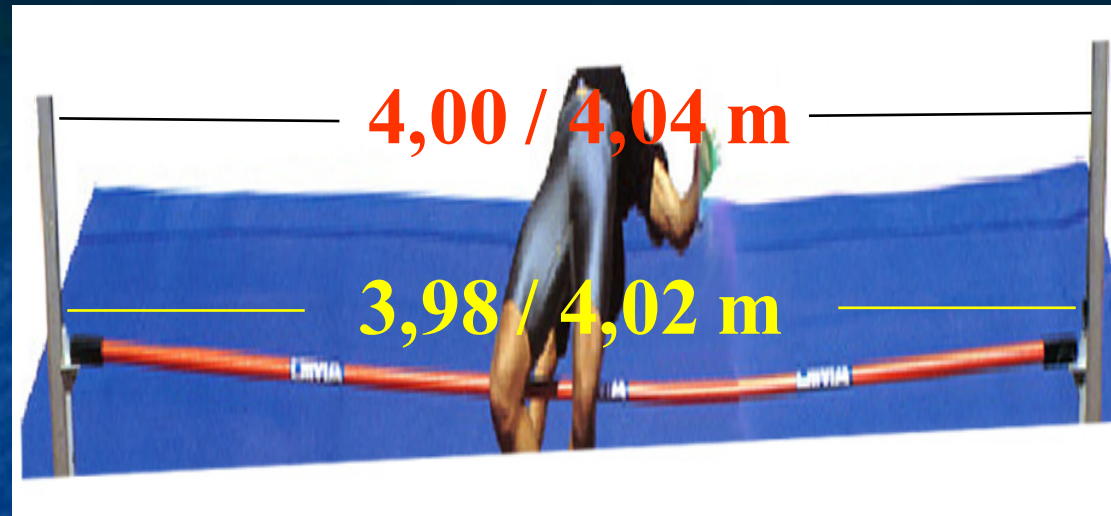
**In caso di record l'altezza dell'asticella deve essere riverificata e validata**



**L'asticella deve essere sempre rimessa nella stessa posizione**



## Salto in alto:



## Salto con l'asta:



I ritti, a richiesta degli atleti, possono essere spostati fino a :

**80cm**

nella direzione della zona di caduta.

La graduazione va controllata rispetto alla linea di zero.

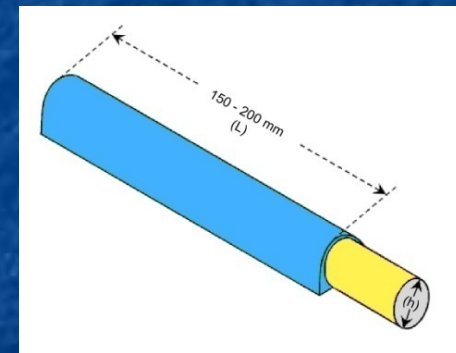
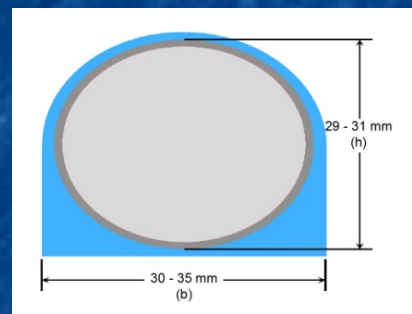
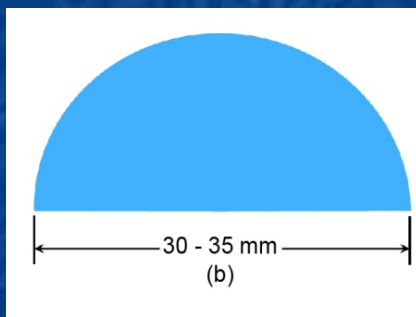


**Verificare le Protezioni !!!**

# ASTICELLE

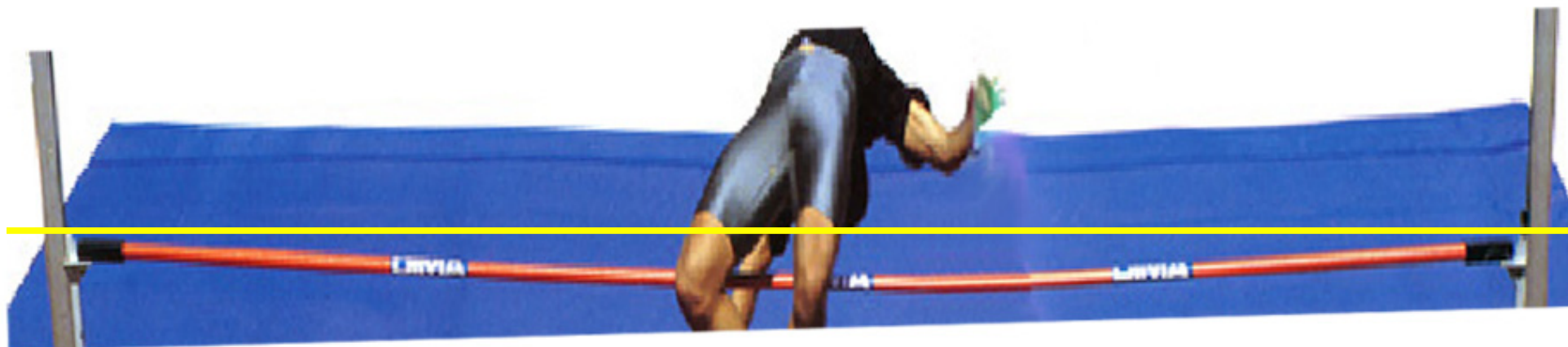
Le asticelle devono essere in fibra di vetro, o altro materiale analogo ma non di metallo, di sezione circolare eccetto le estremità.

Le estremità devono essere circolari o semicircolari con uno dei lati piano.



Dimensioni: 2.9–3.1cm (sezione), 3.0-3.5 cm (larghezza),  
15-20 cm (lunghezza)





# ASTICELLE

	<b>Dimensioni</b>	<b>Peso</b>	<b>Diametro</b>	<b>Flessione</b>	<b>Controllo Elasticità 3 Kg</b>
<b>Salto in alto</b>	4m $\pm$ 2cm	☒ 2Kg	30mm $\pm$ 1	☒ 2 cm	☒ 7 cm
<b>Salto con l'asta</b>	4,5m $\pm$ 2cm	☒ 2.25Kg	30mm $\pm$ 1	☒ 3 cm	☒ 11 cm

# SUPPORTI ASTICELLE



*1 cm o più*

**SALTO IN ALTO**

Supporto  
di 4x6 cm



*Fino a 5,5 cm*

**SALTO CON L'ASTA**

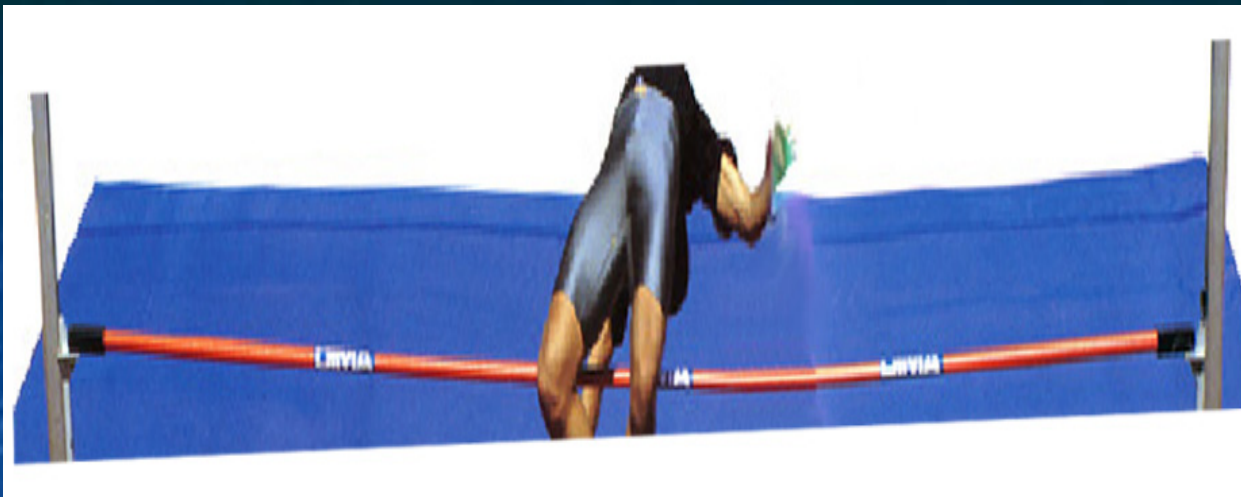
# SALTO CON L'ASTA

## Attrezzo personale

L'asta può avere degli strati protettivi di nastro all'impugnatura e nella parte terminale.



OLIMPIA  
2012



5m x 3m  
(minimo)  
Raccomandato  
6m x 4m x 0,7m

# AREA DI CADUTA

5m x 5m  
(minimo)  
Raccomandato  
6m x 6m x 0,8m  
+ 2 m



OLIMPIA  
2012

# SALTO IN ALTO



Rincorsa: 15 / 25 m

**Markers:**

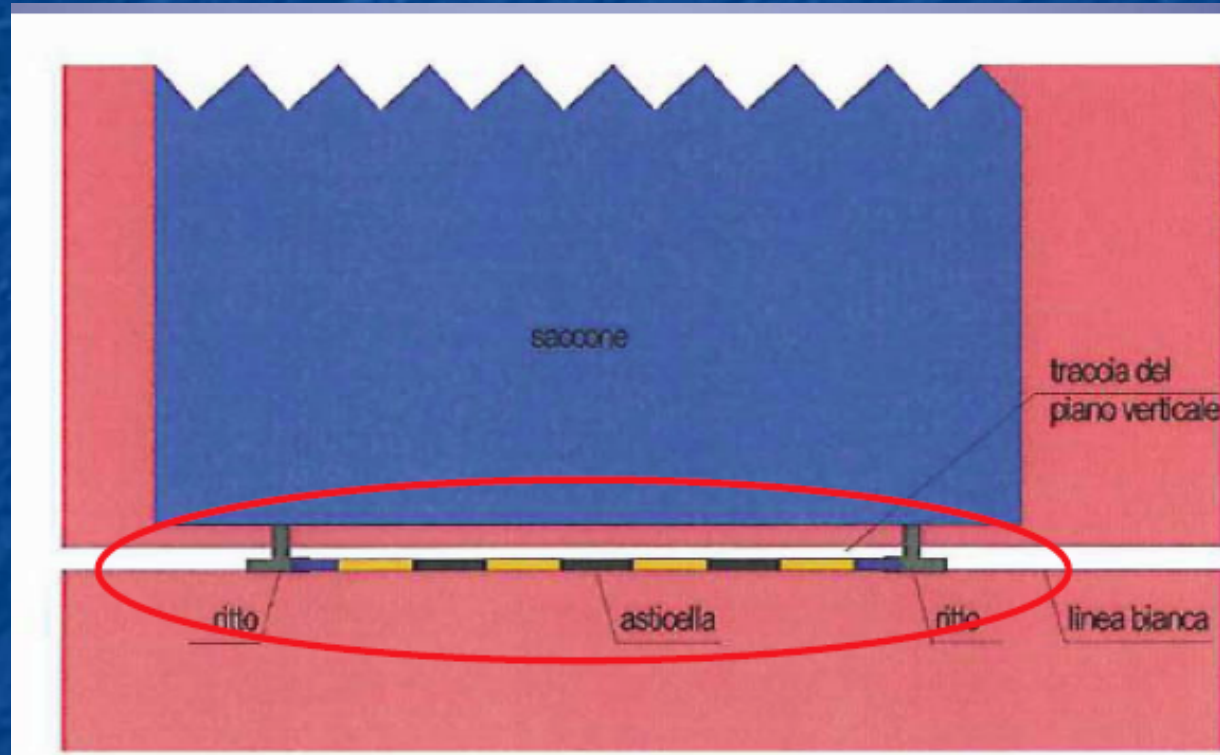
**Massimo 2 (Organizzazione)**

**Nastro (ne gesso o altro)**



**Posizionare una manica a vento 2 m a lato della pedana**

# LINEA DI ZERO SALTO IN ALTO



**La linea (5cm larghezza) viene tracciata oltre il piano verticale dell'asticella e prolungata per 3 m da entrambi i lati**

# LINEA DI ZERO

## SALTO CON L'ASTA

**Linea segnata ad angolo retto con l'asse della rincorsa  
al livello del lato interno del termine dell'imbutata**

**1 cm larga.**

**Di colore differente**

**Sulla superficie del materasso  
di caduta**

**Prolungata anche sui bordi  
esterni e interni**



# SALTO CON L'ASTA

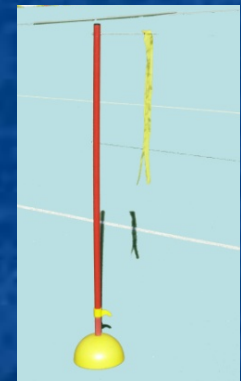
**Rincorsa: 40 - 45 m**

**1,25 (massimo)**



**Imbucata: Materiale adatto**  
**Bordi superiori arrotondati**  
**(preferibilmente)**

**Posizionare una**  
**manica a vento 5 m**  
**dall'imbucata**



**Markers: Massimo 2 (Organizzazione)**

**Nastro (ne gesso o altro)**

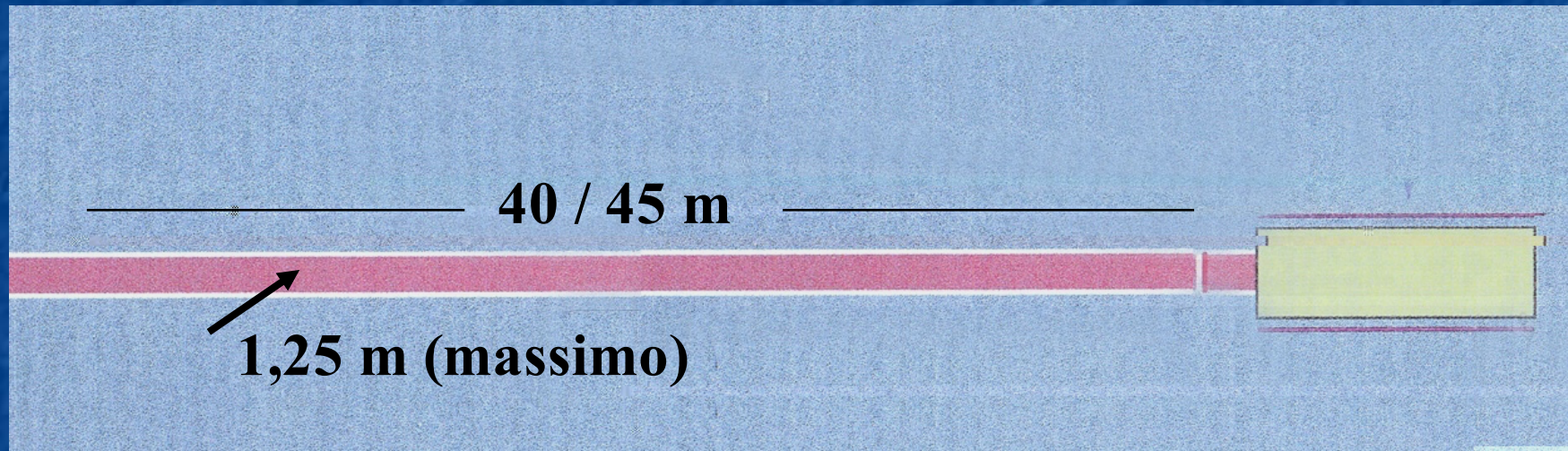


SALTI IN ORIZZONTALE

LUNGO E TRIPLO



# SALTI IN ESTENSIONE



**SALTO IN LUNGO**  
**SALTO TRIPLIO**

## Posizione dell'anemometro

Massimo 2 m dalla linea di rincorsa

Altezza 1,22m

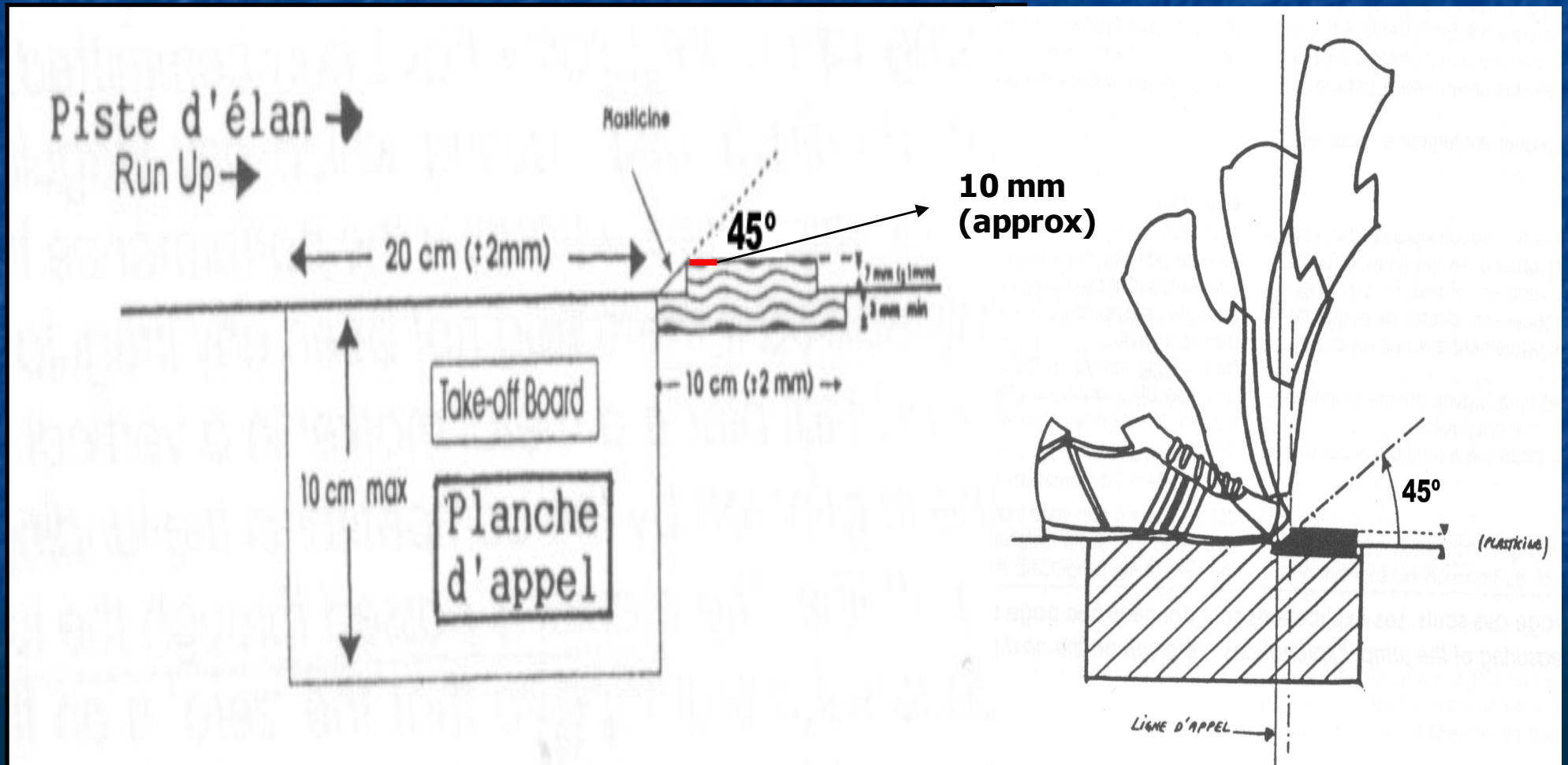


20 m dalla linea di stacco

Partenza rincorsa a 40 m (L J) o 35 m (T J)

Manica a vento vicino alla tavola di stacco

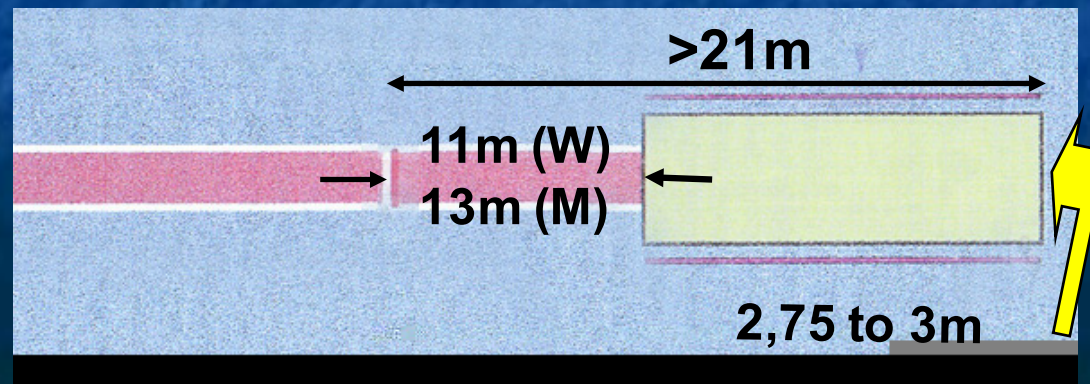
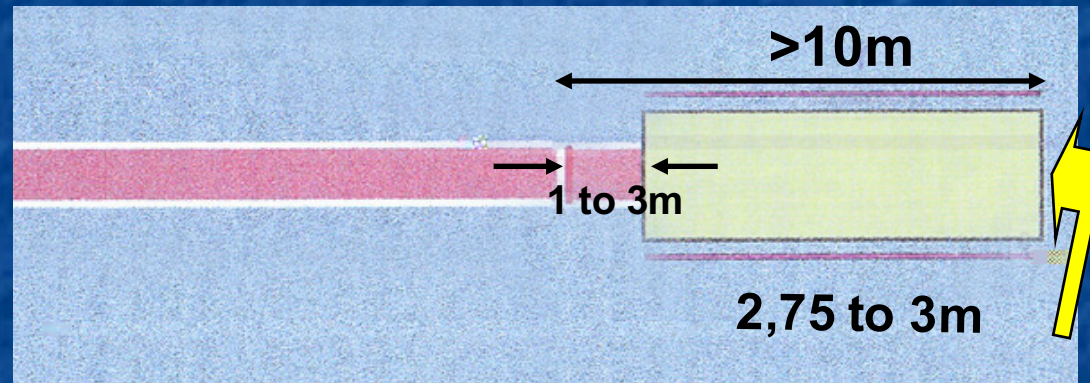
# TAVOLA DI STACCO



# STADIUM TRACK

## STADIUM TRACK DIMENSIONS

Minima profondità  
h: 30 cm



# LANCI

MARTELLLO, DISCO, PESO, E GIAVELLOTTO



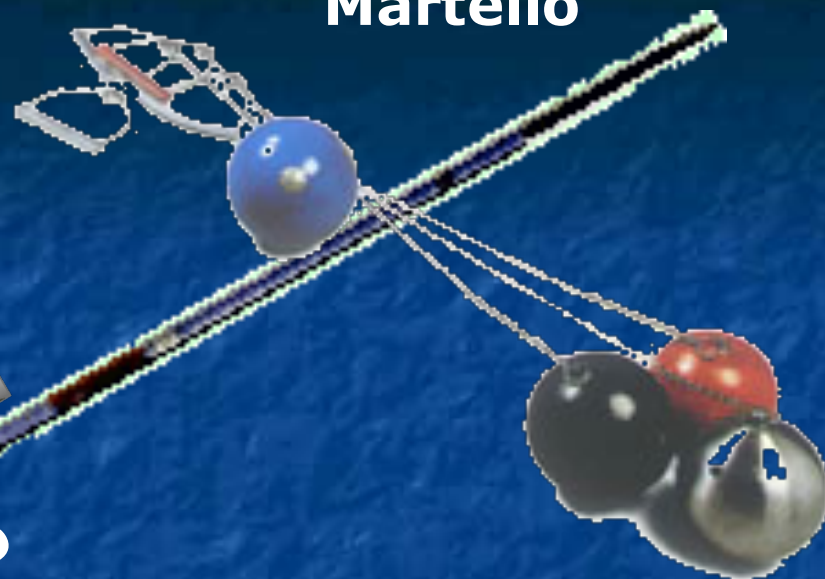
**Peso**



**Disco**



**Martello**



**ATTIREZZA**

**Giavellotto**

**UFFICIALI**

**PERSONALI**

**Certificati IAAF**

**Verificati e validati**

**A disposizione di tutti gli atleti**

**Stesso modello non è nella lista del LOC**

# PESO DEGLI ATTREZZI

## *UOMINI*

**Peso minimo per gareggiare:**

	<b>Peso</b>	<b>Martello</b>	<b>Disco</b>	<b>Giavellotto</b>
<b>Allievi</b>	<b>5 Kg</b>	<b>5 Kg</b>	<b>1,500 Kg</b>	<b>700 g</b>
<b>Junior</b>	<b>6 Kg</b>	<b>6 Kg</b>	<b>1,750 Kg</b>	<b>800 g</b>
<b>Senior</b>	<b>7,260 Kg</b>	<b>7,260 Kg</b>	<b>2,000 Kg</b>	<b>800 g</b>

**Peso per i fabbricanti: da +5g a +25g (es.: da 7,265 Kg a 7,285 Kg)**



# PESO DEGLI ATTREZZI

## *DONNE*

**Peso minimo per gareggiare:**

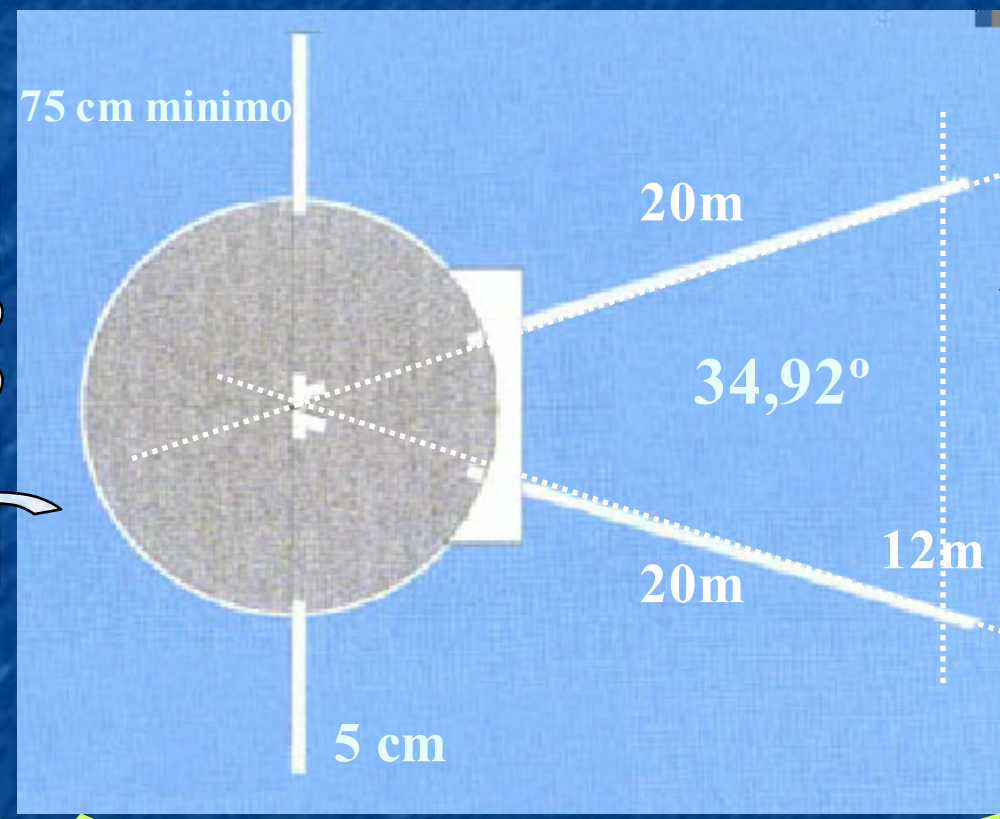
	<b>Peso</b>	<b>Martello</b>	<b>Disco</b>	<b>Giavellotto</b>
<b>Allieve</b>	<b>4 Kg</b>	<b>4 Kg</b>	<b>1 Kg</b>	<b>600 g</b>
<b>Junior</b>	<b>4 Kg</b>	<b>4 Kg</b>	<b>1 Kg</b>	<b>600 g</b>
<b>Senior</b>	<b>4 Kg</b>	<b>4 Kg</b>	<b>1 Kg</b>	<b>600 g</b>

**Peso per i fabbricanti: da +5g a +25g (es.: da 4,005 Kg a 4,025 Kg)**

# PEDANFE

Peso  
Martello

2,135m



2,50m

Disco

# AVARCCOLA

# PESSO



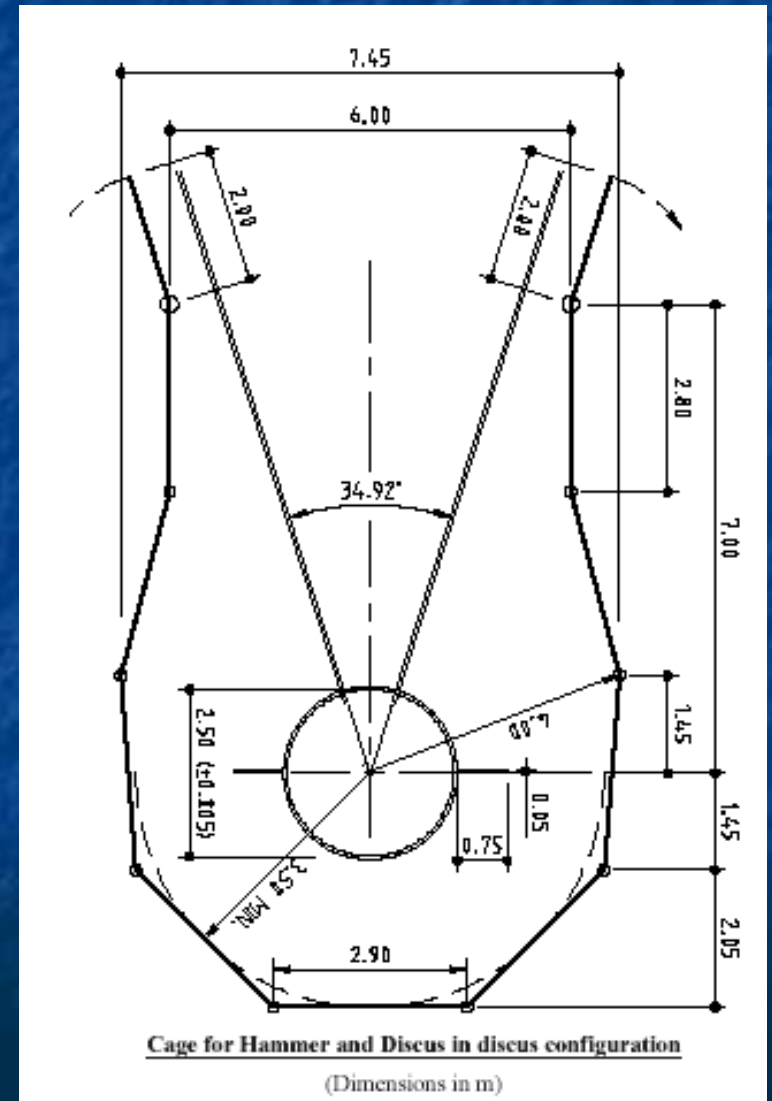
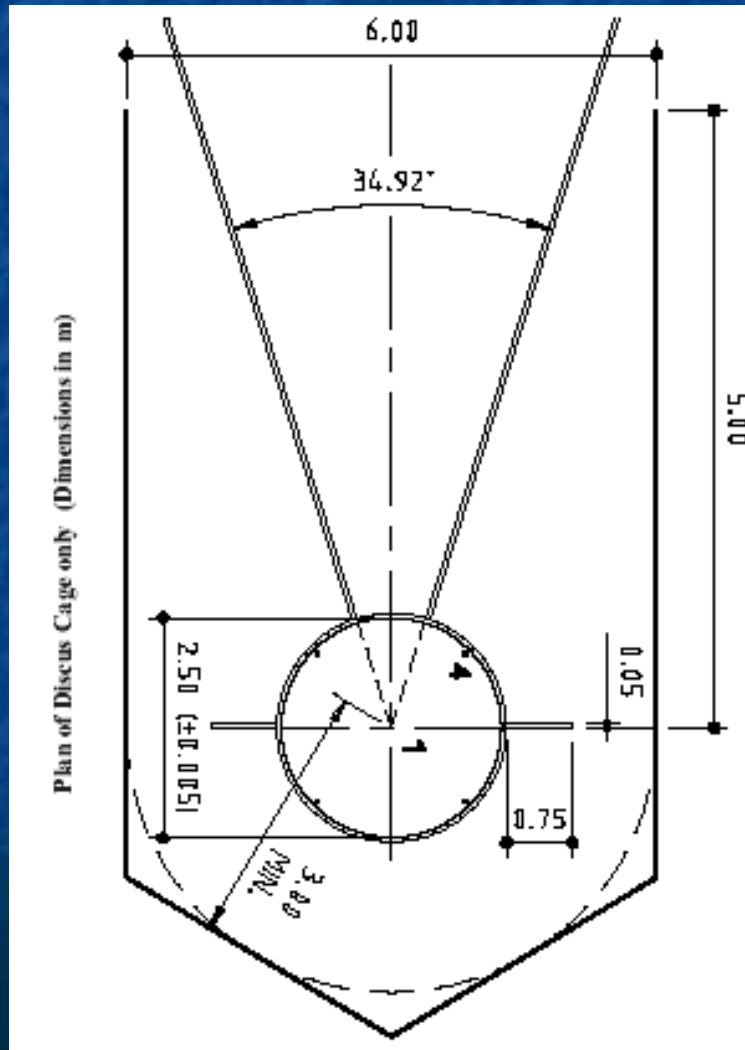
# DISCO



## Gabbia Disco

Settore  
massimo  
di pericolo

69°

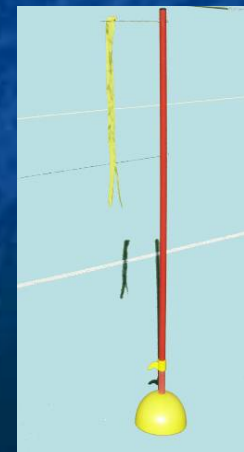


# DISCO

La gabbia deve avere una apertura di 6 m di larghezza a 7 m dal centro della pedana di lancio; l'altezza dei pannelli deve essere di almeno 4 m.



L'indicatore di direzione del vento va posizionato 1 m esterno al settore e circa 30 m dalla pedana



# Maniglia

Solida e rigida, unico pezzo. Deformazione max 3 mm con tensione di 3.8 kN



Filo 3 mm

# MARTELLLO

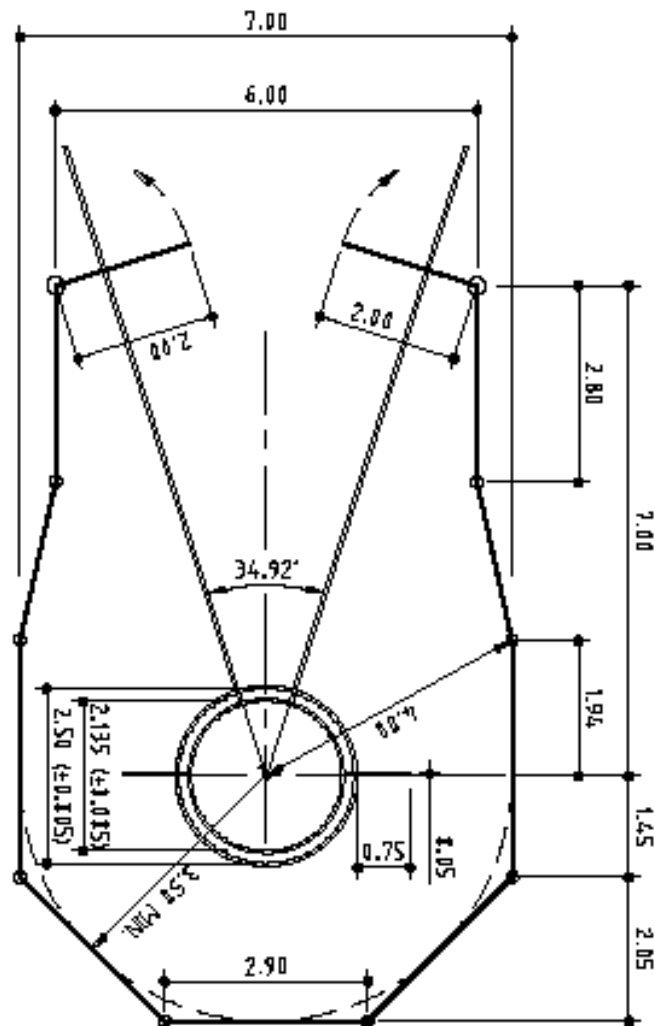


Testa



## Gabbia Martello

# MARTELLLO



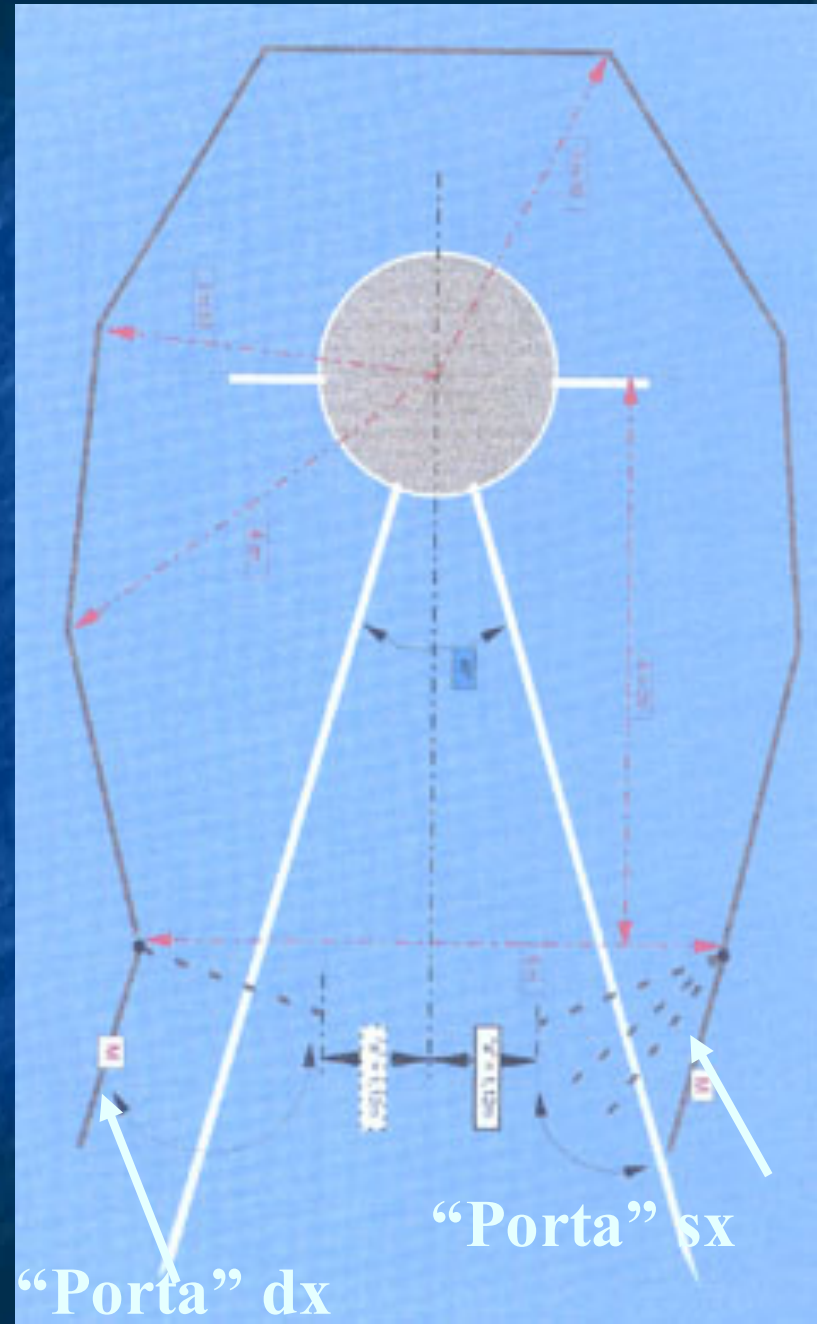
Cage for Hammer and Discus with concentric circles

La gabbia deve avere una apertura di 6 m di larghezza a 7 m dal centro della pedana di lancio; con un pannello chiuso l'apertura è di 4.12 m. L'altezza dei pannelli anteriori larghi 2 m deve essere di 10 m e quella degli altri di almeno 7 m.

Settore massimo  
di pericolo

53°

# MARTELLLO



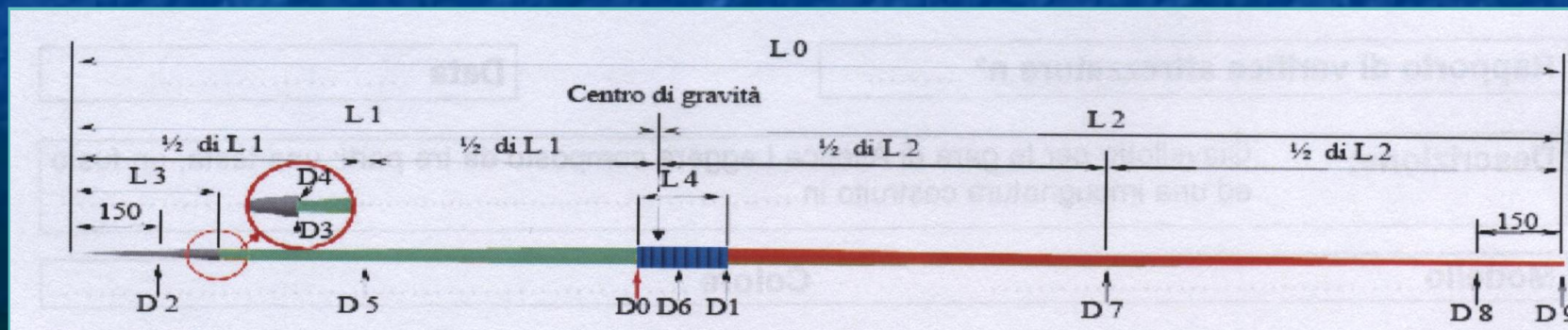




# GIAVELLOTTI

Vanno verificate:

Peso, lunghezze, sezioni e baricentro

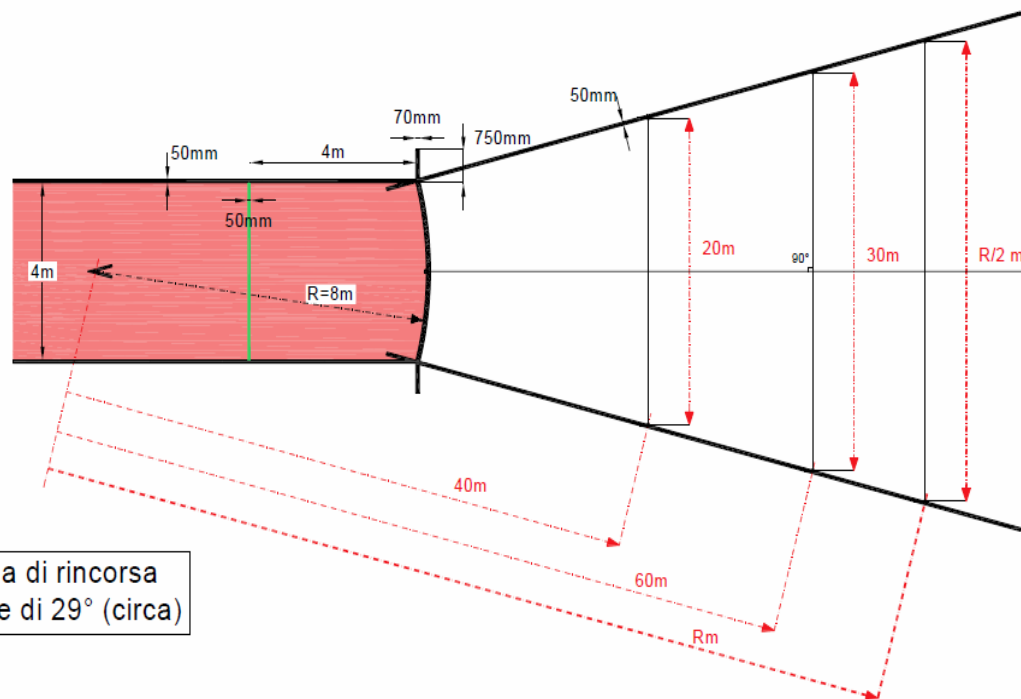


# SETTORE GIAVELLOTTO

La pedana di rincorsa deve essere di 30 - 36 m delimitata da due linee parallele larghe 5 cm e distanti fra loro m 4,00.

**Linea o indicatori al lato della pedana 4 m dietro la linea dell'arco di lancio**

Usare dei segnalini o in mancanza del nastro adesivo



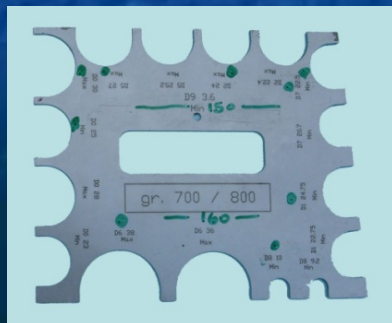
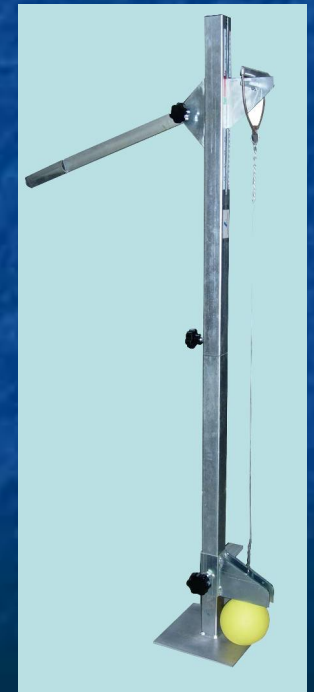
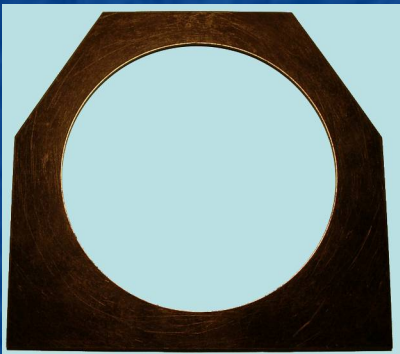
Pedana di rincorsa  
Settore di 29° (circa)

**L'indicatore di direzione del vento va posizionato 1 m esterno al settore e circa 30 m dalla pedana**



# Controllo Attrezzi

Il controllo degli attrezzi (peso, disco, martello e giavellotto) verrà trattato a parte in dettaglio con una dimostrazione pratica.



## IAAF/WMA/NCAA/NFHS Implement Certification Kit #93080



With the Gill Implement Certification Kit, officials can be assured that each implement meets specifications. This self-contained unit, including scale, checks the specifications for the discus, javelin, shot put and hammer. The gauges and labels are laser cut stainless steel for extreme accuracy and permanency.

Kit Includes:

- 85 mm and 120 mm ring gauges
- 1k, 1.5k and 2k discus gauges
- 400 g, 500 g, 600 g, 700 g and 800 g javelin grip and tip gauges
- Javelin balance and diameter gauges
- Hammer length gauge
- 20k electronic scale
- Scale ring
- Aluminum case with foam

Price: \$3,590.00

# Kit professionali per la verifica degli attrezzi

## Gill measuring kit e Trackmaster





PROVE MULTIPLE  
PROVE MULTIPLE  
PROVE MULTIPLE

# INDOOR



# INDOOR COPERTO

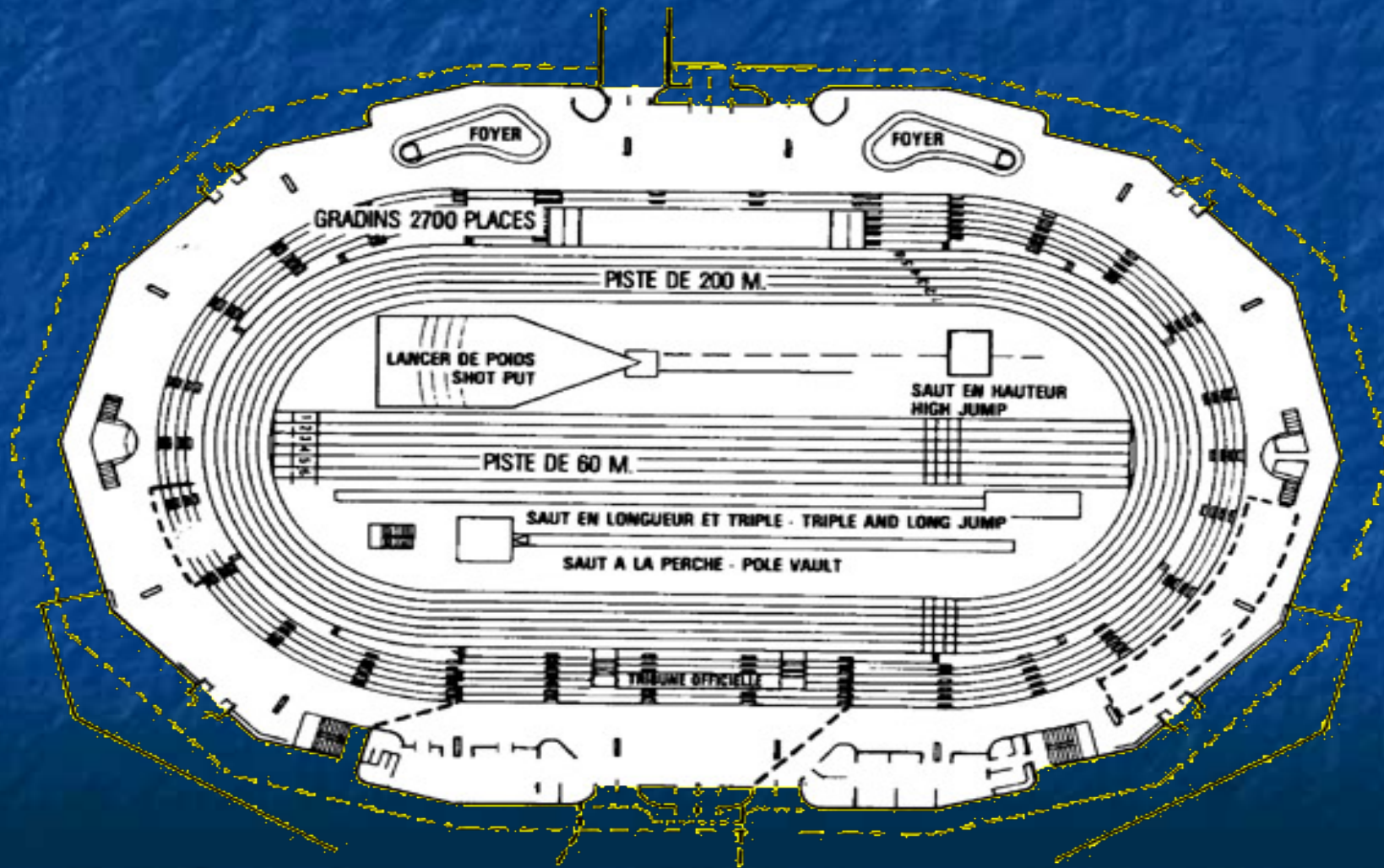
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
A B C D E F G H I J  
K L M N O P Q R S T U  
V W X Y Z



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
A B C D E F G H I J  
K L M N O P Q R S T U  
V W X Y Z

ILLUMINAZIONE

# IMPIANTO INDOOR





# Ostacoli - Uomini

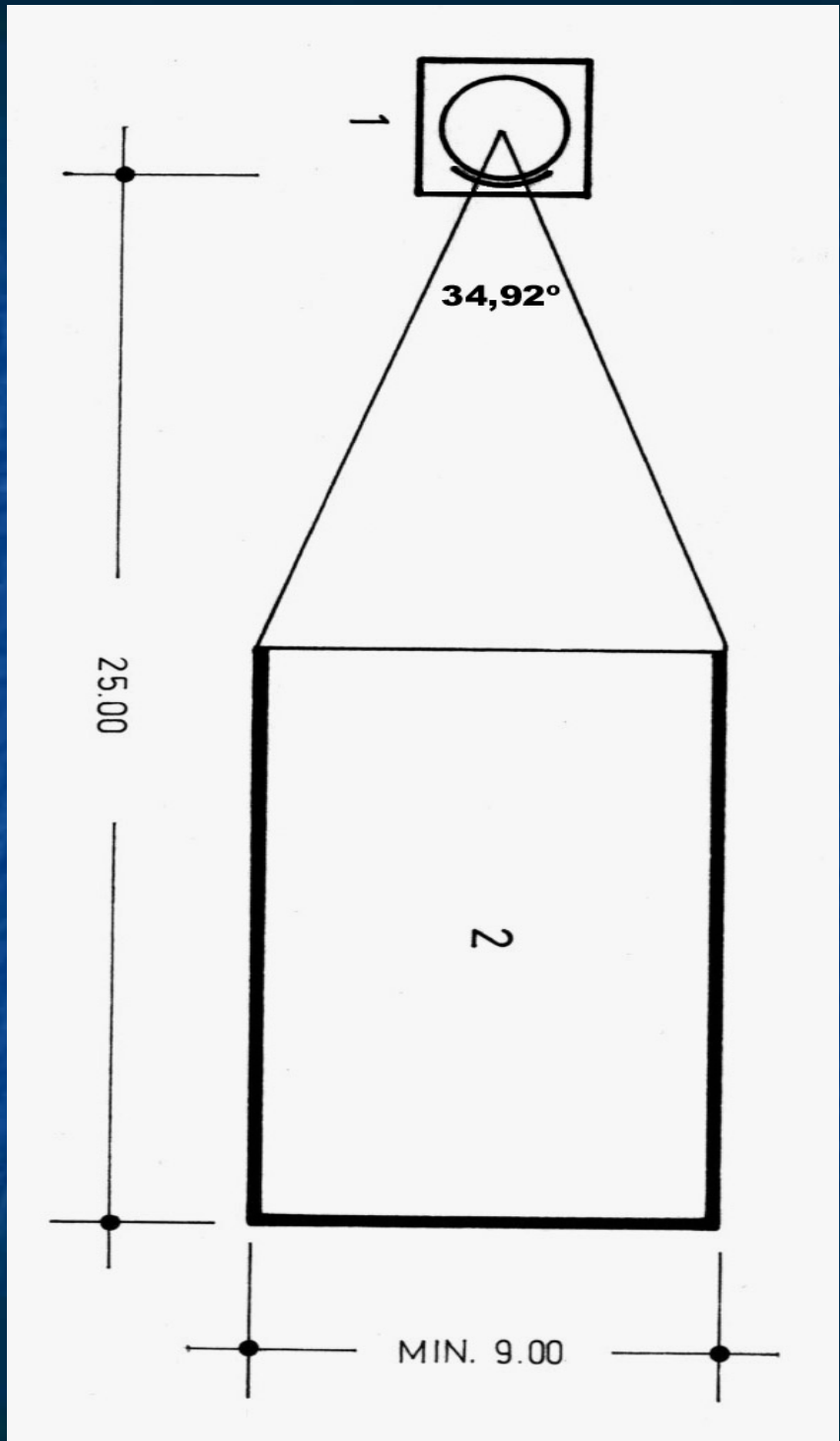
CAT	mt	Nh	Altezza	S/1	h/h	h/F
RAG	55	5	0.60	12.00	7.50	13.00
CAD	60	5	0.84	13.00	8.50	8.00
ALL	60	5	0.91	13.72	9.14	9.72
JUN	60	5	1.00	13.72	9.14	9.72
SEN PRO	60	5	1.06	13.72	9.14	9.72

# Ostacoli - Donne

CAT	mt	Nh	Altezza	S/1	h/h	h/F
RAG	55	5	0.60	12.00	7.50	13.00
CAD	60	5	0.76	13.00	8.00	15.00
ALL	60	5	0.76	13.00	8.50	13.00
JUN	60	5	0.84	13.00	8.50	13.00
SEN PRO	60	5	0.84	13.00	8.50	13.00



# P M S O



# Gabbia per il Peso

Le reti di protezione  
devono avere un'altezza  
di almeno 4 m



La zona di caduta  
può essere di diversi  
materiali

# MARCIA



**M**

**Predisporre:**

**A**

**Spugnaggio e/o ristoro  
(se previsto)**



**R**

**Tabellone per le proposte di squalifica  
(posizionato spesso all'inizio del rettilineo  
d'arrivo)**

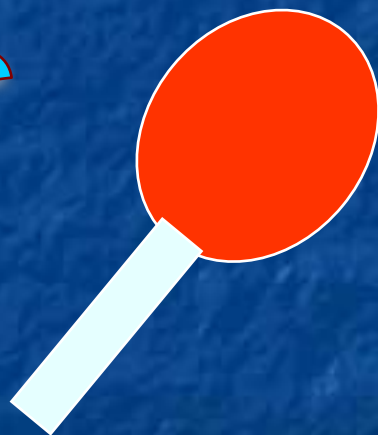


**C**

**Bandiere (1,20 h) per segnalare  
i passaggi intermedi**



**I**



**A**

**Campana e  
contagiri**



# BEVANDE / SPUGNAGGIO

Partenza e Arrivo - **Acqua e Spugnaggio**

$\leq 10$  Km - **Bevande e postazioni di spugnaggio**

$> 10$  Km - **Punti di ristoro - Ogni giro**

**Bevande e Spugnaggio – nel mezzo**

**Circuito non più lungo di 2,5 km e non inferiore ai 2km**

# Corso su Strada





# **Corsa su Strada**

**Percorso misurato con una tolleranza dell' 0,1% da un misuratore ufficiale con una bicicletta calibrata**

**Linee di partenza e arrivo di 5 cm trasversalmente alla strada**

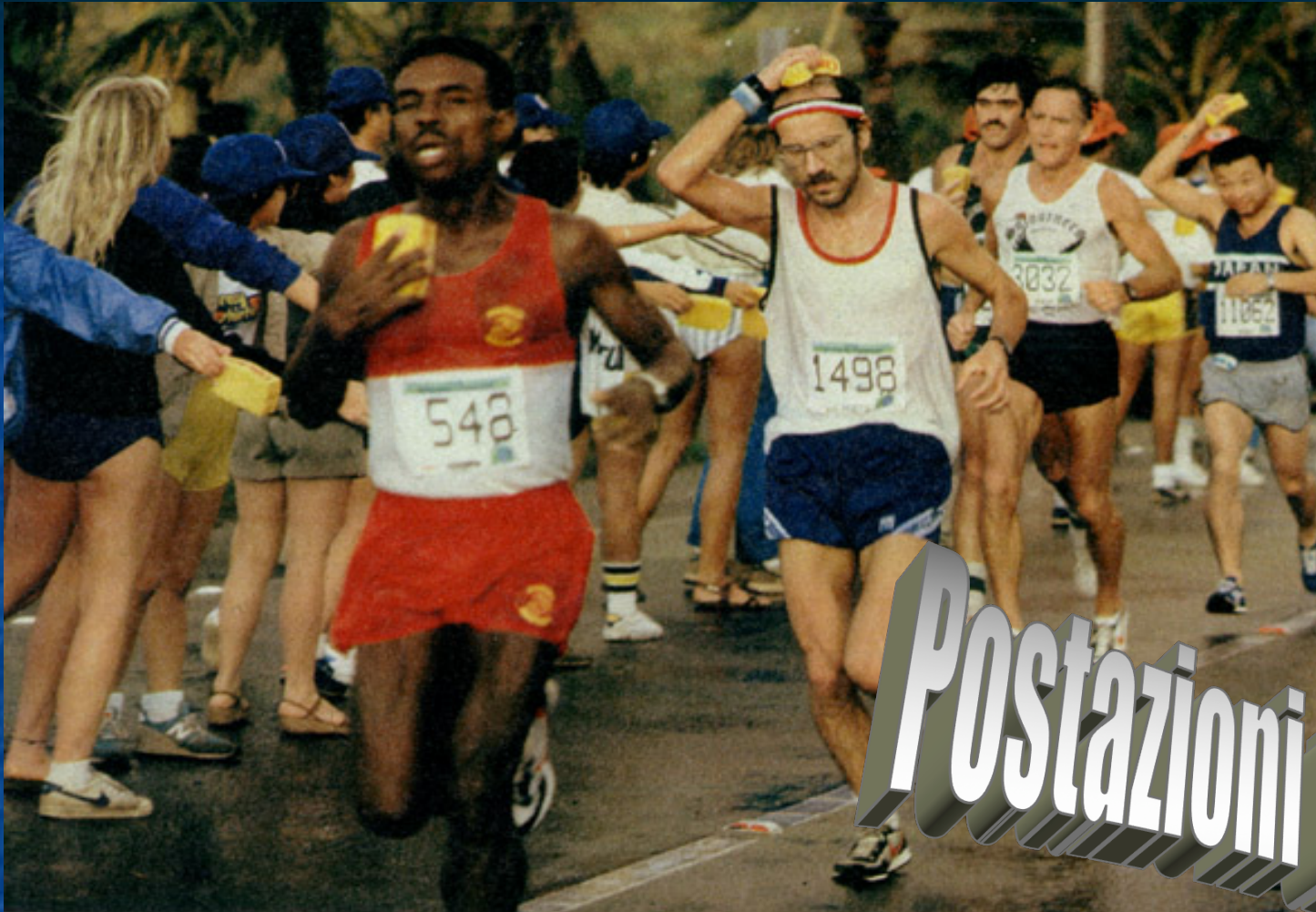
**Zona di riscaldamento e box differenziati per prestazione**

**Call Room e locale segreteria**

**Tabelloni con le indicazioni chilometriche, ristoranti e spugnaggi conformi al RTI**

**Per le staffette – predisporre una zona di cambio di 20m di lunghezza**

**Dopo l'arrivo uno o più imbuto per canalizzare i concorrenti**



# Postazioni di Rifornimento

## Corsa su strada:

Partenza e arrivo

Distanze < 10Km: Intervalli di 2-3Km, secondo le condizioni del tempo

Distanze  $\geq$ 10Km: Intervalli di 2,5 Km o meno in funzione del tempo

# Revvande e Spugnanti

**Corse su Strada:**

**Partenza e Arrivo**

**Distanze  $\leq$  10Km: No**

**Distanze  $>$  10Km: ogni 5 Km alternati**

# GARE DI CROSS



# GARE DI CROSS

Tracciare le linee di partenza e arrivo (larghezza 5 cm) trasversalmente al percorso.

Percorso limitato su entrambi i lati (transenne, nastro..)

	<b>Atleti</b>	<b>Corto</b>	<b>Lungo</b>
<b>Uomini</b>	<b>Seniors</b>	4 Km	12 Km
	<b>Juniors</b>		8 Km
<b>Donne</b>	<b>Juniors</b>		6 Km
	<b>Seniors</b>	4 Km	8 Km

Box di partenza (CdS, corse a squadre ..)

# LA PARTENZA



# PERCORSO



L'anello deve misurare: da 1750m a 2000m



# Cross-Country

Bevande e Spugnaggio

Partenza e Arrivo

Postazioni di Rifornimento

Partenza e Arrivo

Ogni giro, in funzione delle condizioni atmosferiche



# IMBUTO



Grazie per  
l'attenzione