

## TRACCIATORE E CONTROLLORE

### ◇ TRACCIATORE

- **orientista con buona esperienza come corridore**
- **meglio se monitore GS e se ha seguito l'apposito corso ASTi**
- **meglio se ha già fatto un'esperienza come assistente di un tracciatore**
- **meglio coinvolgere anche un giovane che fa così una prima esperienza**

### ◇ CONTROLLORE

- **orientista con buona esperienza come tracciatore**
- **persona carismatica che abbia il coraggio di intervenire e modificare**
- **è il garante della qualità dei percorsi**
- **per organizzare bene una gara l'ideale è un team di quattro persone: capo gara, tracciatore, giovane aiuto e controllore**

### ◇ METODO DI COLLABORAZIONE

- **il concetto gara viene elaborato da tracciatore, controllore e capo gara assieme**
- **poi tracciatore e controllore lavorano indipendentemente**
- **non si tracciano un po' di percorsi ciascuno**
- **si va sul terreno preferibilmente separatamente**

### ◇ COMPITI DEL TRACCIATORE

- **preparare tutti i percorsi**
- **visionare i punti nel terreno, marcarli e fare la descrizione (dettagliata)**
- **preparare la rete dei punti e la chiave dei percorsi**
- **occuparsi della stampa percorsi**
- **preparare la griglia di partenza**
- **preparare i dati per la programmazione delle stazioni SI**

### ◇ COMPITI DEL CONTROLLORE

- **giudicare tutti i percorsi, difficoltà e lunghezza (tempo di gara)**
- **verificare i punti nel terreno e la descrizione (migliorarla)**
- **controllare la rete dei punti e la chiave dei percorsi**
- **controllare la frequenza ai punti (massimo un concorrente al minuto)**
- **aiutare e controllare la stampa percorsi**
- **controllare la griglia di partenza**
- **controllare la programmazione delle stazioni SI**

## CONCETTO DELLA GARA

Il primo lavoro che si deve fare è il concetto della gara, che va discusso tra tracciatore, controllore (per partire subito in accordo) e con il capo gara (per la logistica).

**Questo lavoro è molto importante**, da non sottovalutare. Crea la base per dei percorsi di qualità, nel rispetto della natura, delle proprietà, della sicurezza e del fair play.

Più la gara è grande e maggiore diventa l'importanza di un concetto gara tecnicamente buono e funzionale per l'organizzazione.

### ◇ VALUTARE I POSSIBILI CENTRO GARA

- raggiungibilità, posteggi, ripari, posto per tende, servizi igienici
- meglio se con spogliatoi, evitare docce miste

### ◇ DEFINIRE LE ZONE

- tecnicamente difficili, facili, interessanti, bruttine, verdi
- poco usate, già usate, da usare in altro modo
- **protette** (paludi, zone umide)
- **private** (prati a fieno, campi, pascoli, terreni privati attorno alle case)
- pericolose (rocciose o ripide)
- stand di tiro: in ogni caso avere un documento scritto

### ◇ DEFINIRE LE BASI DEI PERCORSI

- partenza (ben raggiungibile, non montarla su un sentiero)
- non abusare dei trasporti con i furgoni verso la partenza
- **due partenze** possono dare **maggior qualità** ai percorsi
- tragitto centro gara - partenza (senza passare in zona gara)
- arrivo (accessibile, spettacolare?), si possono fare anche due arrivi
- passaggi obbligati

### ◇ DEFINIRE LO SVILUPPO DEI PERCORSI

- stabilire tutte le possibili direzioni di corsa
- evitare direzioni in "contromano"
- prevedere direzioni facili (linee guida) e direzioni difficili
- tracciare una bozza di qualche percorso (es. D10/H10 - HAL - H16 - D45)

## PERCORSI IN GENERALE

### ◇ PARTENZA E PRIMO PUNTO

- la partenza "tecnica" è ad un oggetto ben definito, appendere una lanterna
- **descrizione punti tra pre-partenza e partenza**
- spazio a sufficienza, anche per riscaldarsi...
- fuori dalle vie di comunicazione, se necessario usare la partenza "svedese"
- chi parte scompare subito dalla vista di chi aspetta
- primo punto relativamente facile per tutti
- prevedere tanti primi punti
- angolo di partenza grande, idealmente 180°
- **per i giovani evitare che ci sia un'importante scelta già all'inizio**  
(es. non incrocio sentieri)

### ◇ TRATTE

- se possibile sempre cambi di direzione
- evitare angoli acuti
- **variare le lunghezze**
- non invitare ad imbrogliare o a passaggi pericolosi
- indicare sulle cartine di gara gli aggiornamenti importanti

### ◇ PUNTI

- variare i menu sulla descrizione
- i punti vanno **posti in modo visibile**
- i punti devono essere ben definiti sulla cartina e sul terreno
- **la zona punto deve corrispondere esattamente con la cartina**
- **aprofittare della ristampa della cartina per farla aggiornare o almeno sistemare le novità principali e le zone punto imprecise.**

### ◇ LUNGHEZZE E DISLIVELLI

- sono i tempi di gara che determinano la lunghezza del percorso
- chilometri sforzo:  $kmsf = km \text{ in linea} + disl.x10$  (disl. su scelta media)
- massimo un terzo dei kmsf in dislivello (es. 6km, 300m disl.)
- ripartire il dislivello su tutto il percorso
- troppo lunghi non va bene, ma **nemmeno troppo corti**
- in caso di percorsi ridotti (es. 70%) ciò vale solo per le categorie maggiori.

## ◇ ABBINAMENTO O ACCORPAMENTO DI PERCORSI

- **di regola non sono necessari**, ricordarsi che **da un buon percorso**, cambiando poco, **se ne possono ricavare altri**. Con OCAD il lavoro non cambia molto e distribuendo la descrizione punti alla partenza i concorrenti non si accorgono delle parti simili.
- eventualmente: D14/DB, D18/H55, DAK/D35, H14/HB, HAK/H45, D12/H12.

## ◇ PASSAGGI OBBLIGATI E ZONE PROIBITE

- un passaggio obbligato deve essere marcato sulla cartina con parentesi rovesciate )(
- un percorso obbligato deve essere marcato tratteggiato sulla cartina --- e con nastri e/o bandierine sul terreno, la fine di esso deve coincidere tra carta e terreno
- una zona proibita deve essere marcata sulla cartina con linee parallele //// e, se necessario, anche sul terreno con nastri
- strade o ferrovie non attraversabili e non percorribili vanno marcate sulla cartina con una serie di croci x x x rosse

## PERCORSI DIFFICILI

Di regola è più facile tracciare un percorso difficile piuttosto che uno facile. Attenzione però ai percorsi seniori ed alle categorie K: può essere infatti difficile offrire percorsi corti e scorrevoli ma comunque tecnicamente interessanti.

## ◇ AUMENTARE LA DIFFICOLTA

- togliere gradatamente le linee conduttrici
- allontanare gradatamente le linee ed i punti d'arresto
- obbligare alla lettura delle **curve di livello**
- entrare nelle zone tecniche stabilite nel concetto gara
- offrire **scelte interessanti, anche lunghe**
- disporre tratte oblique nei pendii
- per i punti usare anche oggetti negativi del terreno
- sportident permette incroci, essi possono migliorare la qualità

## ◇ DA EVITARE ASSOLUTAMENTE

- rendere duri apposta i percorsi
- punti lotteria nel verde, in zone senza oggetti, in zone imprecise, ...
- bastardate tipo salire per un punto e ridiscendere,
- le banalità, i punti molto facili, le troppe tratte solo fisiche, ...

## PERCORSI FACILI

Prestate attenzione a questi percorsi. In queste categorie corrono principalmente dei principianti, il percorso deve essere adatto a loro e non ai migliori. Le esperienze negative che fanno i giovanissimi delle gare possono essere determinanti per il loro futuro. Troppi giovani abbandonano proprio perché trovano troppe difficoltà agli inizi.

### ◇ IN GENERALE

- facile ma bello e variato
- **meglio troppo facile che troppo difficile**
- si possono inserire **tratte segnalate** (evitare problemi, percorso più bello)
- prevedere i pericoli
- **verificare sul terreno** che i sentieri siano visibili
- evitare oggetti negativi (buche, rientranze, fosse, ...) e verdi (ev. al bordo)

### ◇ D10/H10

- **percorso facilissimo** (uno solo PRI/D10/H10), primo punto gratis
- usare una sola o poche linee conduttrici evidenti (strade, sentieri)
- posare i punti sulle linee conduttrici, **non sarà MAI troppo facile**
- visionare il percorso sul posto, fare tutto il possibile per semplificare
- **descrizione punti a parole** (+ ev. simboli) attaccata sulla cartina
- **dare la cartina 2 min prima della partenza**, dove si ritira la descrizione

### ◇ D12/H12

- percorso facile, primo punto facilissimo
- usare linee conduttrici (sentieri, ruscelli), **senza scelte**
- posare i punti vicini alle linee conduttrici (massimo 10 metri)

### ◇ D14/H14

- percorso abbastanza facile, primo punto facilissimo
- usare linee conduttrici (sentieri, ruscelli)
- dare però la possibilità di **"tagliare"** ai più bravi
- offrire linee e punti d'arresto in zona punto
- posare i punti leggermente fuori dalle linee conduttrici (50/100 metri)

### ◇ D16/H16

- in questa categoria avviene il salto tecnico maggiore
- scelte, tagliare deve essere vantaggioso, uso bussola

## ◇ TROLL

- **sempre nelle immediate vicinanze del ritrovo**
- **percorso estremamente facile**, ev. usare anche bandierine da marcare sulla cartina, tratte lungo linee conduttrici evidenti: strade e sentieri, senza scelte
- **visionare il percorso sul posto**, per evitare la presenza d'elementi di disturbo
- **la cartina con il percorso Troll deve essere consegnata già al centro gara**, scala 1:5'000, a colori, con disegnato il percorso e gli aggiornamenti, formato A4
- i punti sono collegati evidenziando il percorso da seguire, partenza e arrivo vanno indicati con il simbolo ufficiale affiancato dalla relativa scritta, sulla cartina deve esserci la legenda come pure la descrizione punti in forma testuale
- si utilizza Sportident come in tutte le altre categorie ev. noleggio Si-card Fr. 2.-
- l'età massima dei partecipanti è 12 anni, gli adulti dovrebbero seguire passivamente, possono anche partecipare famiglie con bimbi piccoli, da soli l'età minima è 6 anni
- **iscrizione sul posto, ampio lasso di tempo**, costo Fr 5.-
- si stila una lista dei tempi, tutti i concorrenti ricevono un piccolo premio
- prevedere orari di partenza molto flessibili che permettano ai genitori e allenatori che corrono di accompagnare

## ◇ TABELLA RIASSUNTIVA TROLL - DH10

	<b>TROLL</b>	<b>D10 e H10</b>
dove	sempre presso il centro gara	di regola come DH12
difficoltà	molto facilissimo, giocoso linea guida chiara o a vista ev. bandierine e aiuti	facilissimo linea guida chiara, anche una sola ev. bandierine e aiuti
cartina	tipo Scool o ingrandimento 1:5'000 o meno	di regola normale 1:10'000 o meno
consegna c.	al centro gara	2 min. prima della partenza
percorso	evidenziare il percorso da fare	congiungere i punti normalmente
lunghezza	ca. 1 km, 10 min	ca. 1,5-2 km, 15-20 min
descrizione	a parole, sulla cartina	a parole (+ ev. simboli), sulla cartina
punti	6-10 di qualsiasi tipo posati bene in vista	6-8 punti normali CO posati bene in vista
partecipanti	max 12 anni, anche coppie anche accompagnati da adulti	max 10 anni, anche coppie nessun adulto
premi	premio a tutti	premio a tutti
validità	non valido TMO e TS	valido solo TS, 2 punti a tutti
tassa	Fr. 5.- come ora	come DH12

## ◇ GRIGLIA DI PARTENZA

- per un TMO prevedere **le partenze ben ripartite su 90 minuti**
- prevedere **distacchi ragionevoli: giovani 4-6 minuti, adulti 3-5 minuti**
- non tutte le categorie devono partire subito, alcune dopo 20', 30' o più
- quest'operazione acquista importanza se ci sono trasporti alla partenza
- definire la prima partenza ed il distacco per ogni categoria
- evitare che due concorrenti partano assieme con lo stesso primo punto
- chi fa le liste di partenza non può modificare questi dati
- prevedere lo spazio per chi s'iscrive sul posto (vacanti) soprattutto all'inizio

categoria	iscritti+vac.	1. punto	1. part.	intervallo	ultima part.
HAL	18	31	02	4 min	70
DAL	10	31	20	4 min	56
D12	10	35	10	6 min	64
D14	10	35	14	6 min	68
H12	25	35	00	3 min	74

## ◇ POSA PUNTI

- una persona posa il palo (dove trova il bigliettino) seguendo la descrizione punto
- questa prima fase può esser fatta la sera prima (si vede poco, non viene tolto)
- un'altra persona posa la lanterna e le unità SI, controlla, e ritira il bigliettino
- i coriandoli vanno sempre posati (posto sicuro), meglio se da una terza persona che controlla anche l'accensione delle unità SI, con una SI-card vuota

## ◇ DURANTE LA GARA

- sorvegliare eventuali zone critiche
- **non sostituire i punti spostati o sbagliati** (condizioni uguali per tutti!)
- **in caso di spegnimento di un'unità SI controllare la punzonatura manuale**
- ricordarsi della giuria: DT + sostituto DT + tracciatore o capo gara

## ◇ DOPO LA GARA

- ritirare i punti, cancellare un po' i coriandoli e le tracce ai punti
- **ritirare tutti i nastri in giro, anche i bigliettini**
- riparare eventuali danni a recinti o a altro
- **far avere il giorno della gara al DT (delegato tecnico) ASTI:**  
una cartina con rete dei punti, la chiave dei percorsi e la descrizione punti
- entro 15 giorni il DT vi manda il rapporto da visionare, dopo le vostre osservazioni redige quello definitivo.