



## O-MARATHON

Passo Coe 7 Luglio 2019

### PROGRAMMA

Domenica 7 luglio 2019

- 8.00 Apertura segreteria presso Bar Hangar, Base Tuono, Passo Coe
- 9.00 Partenza "mass start" per tutte le categorie

### INFORMAZIONI TECNICHE

#### MAPPA E TERRENO DI GARA

L'O-Marathon è una gara del tipo ultra-long. Il terreno di gara è tipico alpino con boschi di conifere; sono anche presenti delle zone aperte adibite a pascolo. L'altitudine è compresa tra 1250 e 1600m s.l.m.

La mappa è disegnata con lo standard IOF ISOM 2000.

Sono presenti molti schianti di alberi, le zone più estese sono rappresentate in carta con il simbolo n°409 (rigato verde), tali aree si possono attraversare, ma non è consigliato in quanto la velocità di percorrenza è drasticamente ridotta o il passaggio è talvolta impossibile.

Sono presenti inoltre delle aree vietate, segnate in carta con il simbolo n°709 (area vietata), è severamente vietato attraversare tali aree pericolose.

Una piccola porzione di mappa è parzialmente muta, ovvero sono cartografati solamente le curve di livello, le strade e i sentieri principali.

#### PARTENZA

Partenza di tipo "mass start" per tutte le categorie. Il lancio è previsto per le ore 9.00. I concorrenti dovranno recarsi in zona di partenza almeno dieci minuti prima della partenza per le verifiche pre-gara. La partenza sarà del tipo "delayed start", il punto K si trova a 100 m circa dalla consegna delle carte.

#### CAMBI CARTA

Le categorie ME, WE, M20, M35, M50 avranno 3 cambi carta. Il primo cambio carta avverrà al passaggio del primo punto ristoro e la mappa successiva sarà sul retro della prima. Il secondo cambio carta avverrà al secondo punto ristoro, gli atleti qui lasceranno la vecchia mappa e ne raccoglieranno una nuova dagli appositi contenitori. L'ultima carta si troverà sul retro della terza mappa. Per le restanti categorie vi saranno 2 cambi carta, nel primo gli atleti lasceranno la vecchia mappa e ne raccoglieranno una nuova dagli appositi contenitori, mentre l'ultima mappa sarà sul retro della seconda.

Prestare attenzione alla sequenza delle mappe, vi sarà il numero di ogni mappa segnato in basso a destra, comunque la sequenza dei punti di controllo è progressiva.

È responsabilità dell'atleta raccogliere la mappa corretta al cambio carta.

Le mappe avranno scala 1:10.000 e 1:15.000, con equidistanza 5 m.

#### PUNTI DI RISTORO

Durante la gara saranno presenti due/tre ristori in base alla categoria, è consigliato comunque, viste le alte temperature, l'utilizzo di camel-bag/borracce/integratori personali.

## CARATTERISTICHE DI PERCORSO

	<b>LUNGHEZZA</b>	<b>DISLIVELLO</b>	<b>NUMERO PUNTI DI CONTROLLO</b>	<b>RISTORI</b>
ME	21,5	760	28	3
WE - M35	16,9	640	17	3
M20 - M50	14,8	510	15	3
W20 - W35 - OPEN	11,7	450	11	2
W50	10,8	390	9	2