



# SOM CUP 2004



## PROGRAMMA

### PRIMA GIORNATA

Domenica 15 febbraio '04

1<sup>a</sup> prova *Parco Delta-Aviano*  
*Ritrovo ore 9,30 c/o Agriturismo*  
*Piancavallo loc. Dardago PN*  
1<sup>a</sup> partenza ore 10.30  
Tracciatore: Fulvio Lenarduzzi

Gara classica per la prima sgambettata di stagione in un ambiente suggestivo della pedemontana pordenonese. Per i più piccoli visita alle stalle dei cavalli e agli animali del sig. Mario che ci ospita. Sulla stessa cartina verrà disputata pure una gara regionale in ottobre..... a buon intenditor....  
Per i neofiti percorso semplice di circa 2 km.

### SECONDA GIORNATA

Domenica 28 Marzo '04

2<sup>a</sup> prova *Cimano- San Daniele (Ud)*  
*Ritrovo ore 9,30 c/o l'area*  
*festeggiamenti di Cimano.*  
1<sup>a</sup> partenza ore 10.30  
Tracciatore: Carlo Chiodini

Gara a "corridoio". Un passo avanti nella tecnica rispetto alla prima prova. La cartina ci sarà, ma solo parziale. Saranno visibili solo i dettagli lungo uno stretto corridoio fra un punto e l'altro. Uscire dal corridoio equivale all'uscita dalla cartina. La navigazione e il contatto con la cartina devono essere ferrei.  
Per i neofiti percorso semplice di circa 2 km.

### TERZA GIORNATA

Domenica 16 maggio '04

3<sup>a</sup> prova *Piancavallo (PN)*  
*Ritrovo ore 9.30 c/o il centro*  
*fondo di Piancavallo*  
1<sup>a</sup> partenza ore 10.30  
Tracciatore: Sergino Martina

Un'altra modalità tecnica un po' più complicata della precedente. La cartina è bianca anche fra un punto e l'altro, c'è solo un'area di cartina attorno al punto da trovare. Va usata la bussola per individuare la direzione da intraprendere e la tecnica del doppio passo per stimare la distanza percorsa. Se le due operazioni sono fatte con criterio, vuol dire che ci troviamo in cartina e in zona punto e allora.. buona lettura... fine però!  
Per i neofiti percorso semplice di circa 2 km.

### QUARTA GIORNATA

Domenica 12 settembre '04

4<sup>a</sup> prova *Villa Santina (Ud)*  
*Ritrovo ore 9.30 c/o il centro sportivo*  
*laghetto pescatori di Villa*  
1<sup>a</sup> partenza ore 10,30  
Tracciatore: Mario Osti

Per gli orientisti navigati, la gara sarà di tipo "Memory". In partenza non verrà consegnata nessuna cartina. Una volta tanto si correrà con le mani libere (non dimenticare la bussola). Non sarà così per la mente. Su ogni lanterna ci sarà uno spezzone di cartina che indicherà la posizione della lanterna successiva. Bisognerà quindi memorizzare il percorso da intraprendere per raggiungere il successivo punto di controllo.  
Per i neofiti percorso semplice di circa 2 km.

### QUINTA GIORNATA

Domenica 21 Novembre 04'

5<sup>a</sup> prova *Maniago Val Piccola (Pn)*  
*Ritrovo ore 9.30*  
1<sup>a</sup> partenza ore 10,30  
Tracciatore: Mauro Nardi

Gara classica con cambio cartina. Prima parte scala 1:10.000 pochi punti e tratte lunghe. Seconda parte sc. 1:5000 molti punti anche ravvicinati. Per i neofiti percorso semplice di circa 2 km.

Semiperdo Orienteering Maniago  
c/o Mauro Nardi V.le Vittoria, 36 Maniago  
0427-731336 ccp 11659596  
e-mail: semiperdo@libero.it  
Sito Web: [www.semiperdo.it](http://www.semiperdo.it)

Esempio di calcolo per la SOM Cup:  
In una gara da 5 Km sforzo vince Carlo con un tempo di 35 minuti (2100 sec) mentre Elisa impiega 50 minuti (3000 sec.). Carlo è un H20 e dalla tabella dovrebbe fare 5.54 (354sec) per ogni Kmsf. Quindi  $5 \times 354 = 1770$  secondi.  
Il calcolo punti gara FISO si determina con la formula  $100 * (1770 / 2100)^2 = 71$   
Elisa D14 dovrebbe fare 9.37 (577sec).  $5 \times 577 = 2885$  quindi i suoi punti gara sono  $100 * (2885 / 3000)^2 = 92$ .  
Quindi Elisa, pur arrivando dopo rispetto a Carlo, guadagna più punti gara di lui.

#### Tabella dei minuti al Km sforzo di riferimento per ogni categoria:

Cat.	H	D
14	6'35"	9'37"
16	7'07"	7'49"
18	6'28"	9'08"
20	5'54"	7'27"
21	5'46"	8'08"
35	6'03"	9'54"
40	6'13"	9'41"
45	6'41"	9'23"
50	6'55"	10'10"
55	7'58"	11'10"

Informazioni, classifiche, regolamenti, ultime novità e tutto il resto, in tempo reale sul sito: [www.semiperdo.it](http://www.semiperdo.it)