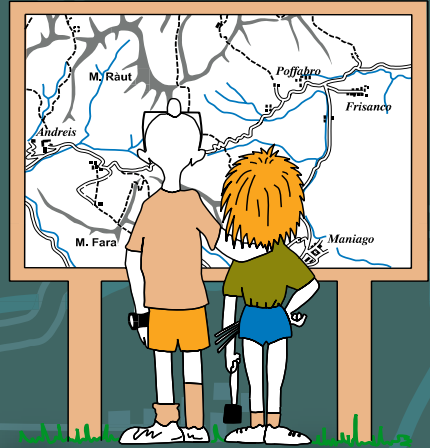




# Corsa orientamento



# Trofeo internazionale Tre Regioni 2010

**27-28 marzo 2010**

**Monte Prat**

**Campionato Regionale FVG 2010  
long e staffetta**



In collaborazione con il comune  
di Forgaria del Friuli



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA





L'A.S.D. Semiperdo Orienteering Maniago, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Forgaria del Friuli, col il sostegno della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, organizza sabato 27 il campionato regionale di staffetta e domenica 28 marzo 2010 la prima prova del Trofeo Internazionale Tre Regioni 2010, valido come campionato regionale long. Le prove si svolgeranno entrambe a Monte Prat, nel cuore del Friuli, su uno splendido balcone naturale ad un'altitudine media di 800 metri sul livello del mare, una distesa verde di prati, borghi rurali e bosco.

Gli atleti si troveranno alle spalle le montagne delle prealpi, con pascoli e malghe, e davanti lo spettacolare panorama della pianura friulana con il suggestivo distendersi dell'ultimo fiume libero d'Europa, il Tagliamento.

Inoltre nei dintorni del campo gara si potrà visitare la riserva del lago di Cornino, dove nidifica il grifone, che si trova all'estremo margine sudorientale delle Prealpi Carniche, con l'ampio alveo del Fiume Tagliamento che la separa dalle Prealpi Giulie, dalle fasce collinari e dall'alta Pianura friulana.

## L'orienteering è bello: fa muovere gambe e cervello

Il ridestato interesse per gli sport a contatto con la natura sta avvicinando sempre più persone all'Orienteering. **La maggior parte di questi praticanti ha trovato in questa disciplina la giusta combinazione tra movimento fisico e piacere di partecipare ad una attività all'aria aperta.** Nelle gare lo spirito e le

motivazioni dei partecipanti possono essere diversi: c'è chi affronta la competizione con animo esclusivamente agonistico e chi gareggia in corti e facili percorsi senza tante preoccupazioni di piazzamento. Completare regolarmente il percorso è già di per se gratificante. Per questo l'Orienteering è sport per tutti. Prevede categorie con diverse difficoltà di percorso suddivise per sesso e fasce d'età (dai 10 sino ai sessant'anni e più...).

**Hai voglia di provare un nuovo ed entusiasmante sport? Vuoi conoscere il calendario delle prossime gare? Non sai a chi rivolgerti per avere ulteriori informazioni?** Troverai tutte le informazioni che cerchi con la possibilità di iscriverti a corsi ed allenamenti per apprendere le tecniche di navigazione sul sito [www.semiperdo.it](http://www.semiperdo.it)



## Altri appuntamenti in regione

- 05/06 Timau (UD) campionato FVG sprint
- 06/06 Naunina (UD) coppa italia e camp. FVG middle
- 11/07 camp.regionale MTB-O

## Le gare promozionali della Semiperdo Orienteering: Trofeo SOMCUP 2010

- 07/03 Valeriano Som Cup gara 1
- 20/06 Duino Som Cup gara 2
- 24/10 Maniago Som Cup gara

## Chiusura stagione:

- 18/12 Spilimbergo Lanterne Natalizie



Lancio della staffetta



**PNEUSNORD** srl  
pneumatici & assistenza

Via dei ponti - 33097 Spilimbergo (Pn)  
tel. 0427 40885 - pneusnord@virgilio.it

**REALE  
MUTUA**  
ASSICURAZIONI

Agenzia di Maniago  
Via Cesare Battisti, 11 - 33085 MANIAGO (PN) (Italia)



Gara1:



## Campionato regionale 2010 Friuli Venezia Giulia a staffetta Monte Prat

### Apertura Segreteria - Opening reception:

dalle ore 13.00 presso il ritrovo. Sarà possibile ritirare le buste di società anche per la gara di domenica.

### Ritrovo - Competition centre:

Presso **Casa per Ferie S.Lorenzo** in Monte Prat Forgaria (UD) ITALY

### Prima partenza - First start:

Ore 15.00

### Premiazioni - Awardings:

al termine della manifestazione c/o la zona arrivo ore 18.30

### Carta - Map:

"Monte Prat" 2009, scala 1:10.000

### Categorie - Categories:

M/W12, M/W16, M/W20, M/W Senior, M/W-K, M/W +35, M/W +45, M/W +55. ESORDIENTI individuale.

### Tipo gara/tipe competition:

Staffetta a 2 concorrenti

### Punzonatura - Punching system:

Sport - ident

**Caratteristiche carta:** la carta si estende su un vasto altipiano, il terreno è di tipo subalpino con ampie zone carsiche. Ricco di particolari morfologici, vi sono estese zone sassose, con numerosi muretti a secco, piccoli borghi rurali e zone prative. Il bosco è misto, con prevalenza di latifoglie. Buona percorribilità."

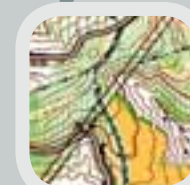
## Comitato tecnico

**DIRETTORE DI GARA:** Mauro Nardi  
**DELEGATO TECNICO:** Elvio Cereser  
**TRACCIATORI:** Mario Osti  
**CONTROLLORE:** Sergino Martina  
**RESPONSABILE PARTENZA:** Nicolò Zuffi

**RESPONSABILE ARRIVO:** Gabriella Zorat  
**SEGRETERIA:** Danny Considine  
**ELABORAZIONE DATI:** Flavio Mattioni  
**ASSISTENZA SANITARIA:** C.R.I.

## Type of terrain:

The map covers a wide karst plateau, rich in morphological details and rocky areas; there are also small villages and wide open fields. Good running speed



## Quote iscrizione/entry fee:

€ 10,00: per ogni staffetta  
€ 1,50: Noleggio sport-ident

€ 5,00: categoria Esordienti

## Iscrizioni entro/Entries before:

20/03/2010 [info@semiperdo.it](mailto:info@semiperdo.it)



## Rubinetterie del Friuli

DAL 1952 RUBINETTERIE PER GRANDI IMPIANTI

Rubinetterie del Friuli s.r.l.  
Z.I. del Cosa,1 - 33097 Spilimbergo (Pn)  
tel. 0427 419084-0427 419085 - fax 0427 2644  
e-mail: [info@rubfriuli.com](mailto:info@rubfriuli.com)  
web: [www.rubfriuli.com](http://www.rubfriuli.com)



## transima italiana

33085 MANIAGO (PN)  
Via Genova , 3 - Zona Industriale  
[www.transima.it](http://www.transima.it)



## STEVA DEL MARCHI



Gara2:  
Campionato F.V.G long distance - Ventunesima edizione



## Campionato regionale Long Distance 2010 Trofeo Tre Regioni

**Apertura Segreteria - Opening reception:**  
dalle ore 8.30 presso il ritrovo.

**Ritrovo - Competition centre:**  
ore 08.30 Presso **Casa per Ferie S.Lorenzo** in Monte Prat Forgaria (UD) ITALY

**Prima partenza - First start:**  
Ore 10.00

**Premiazioni - Awardings:**  
al termine della manifestazione c/o la zona arrivo ore 14.30

**Carta - Map:**  
"Monte Prat" 2009, scala 1:10.000

**Categorie - Categories:**  
M/W 12, M/W 14, M/W 15/16, M/W 17/18, M/W 19/20, M/W 21 A e C, M/W 35, M/W 40, M/W 45, M/W 50, M/W 55, M/W 60, M/W 65, ESORDIENTI

**Tipo gara/type competition:**  
Long distance

**Punzonatura - Punching system:**  
Sport - ident

**Caratteristiche carta:** la carta si estende su un vasto altipiano, il terreno è di tipo subalpino con ampie zone carsiche. Ricco di particolari morfologici, vi sono estese zone sassose, con numerosi muretti a secco, piccoli borghi rurali e zone prative. Il bosco è misto, con prevalenza di latifoglie. Buona percorribilità."



## Trofeo internazionale tre regioni 8° edizione

Il Trofeo Internazionale Tre Regioni è una manifestazione nata nel 2003 su interesse del comitato regionale FISO FVG e del corrispettivo Carinziano con la finalità di unire e far conoscere abitanti di regioni limitrofe che hanno in comune la passione per l'orienteering, favorendo la partecipazione degli orientisti di Friuli Venezia Giulia Carinzia e Slovenia. Tutti i tesserati delle società di queste tre regioni possono rappresentare la loro regione nella manifestazione grazie ad un regolamento che privilegia la partecipazione alla prestazione agonistica di alto livello.

### Comitato tecnico

**DIRETTORE DI GARA:** Mauro Nardi  
**DELEGATO TECNICO:** Elvio Cereser  
**TRACCIATORE:** Marirosa Hechich  
**CONTROLLORE:** Sergino Martina  
**RESPONSABILE PARTENZA:** Nicolò Zuffi  
**RESPONSABILE ARRIVO:** Gabriella Zorat

**SEGRETARIA:** Danny Considine  
**ELABORAZIONE DATI:** Flavio Mattioni  
**RISTORO:** presso il ritrovo sarà in funzione uno stand con servizio cucina a cura della Casa per ferie "S. Lorenzo"  
**ASSISTENZA SANITARIA:** C.R.I.

### Type of terrain:

The map covers a wide karst plateau, rich in morphological details and rocky areas; there are also small villages and wide open fields. Good running speed

### Quote iscrizione/entry fee:

€ 5,00: tutte le categorie/all categories € 1,50: Noleggio sport-ident

### Iscrizioni entro/Entries before:

20/03/2010 [info@semiperdo.it](mailto:info@semiperdo.it)

### COME ARRIVARE:

L'ALTIPIANO DI MONTE PRÀT, A 800 MT. SUL LIVELLO DEL MARE, NEL COMUNE DI FORGARIA NEL FRIULI, È RAGGIUNGIBILE PERCORRENDO L'AUTOSTRADA A23 UDINE-TARVISIO (USCITA GEMONA-OSGPPO) SEGUENDO LE INDICAZIONI PER MAJANO, OPPURE DA PORDENONE SEGUENDO LA CIMPELLO-SEQUALS (USCITA SEQUALS) CONTINUANDO PER PINZANO.

FORGARIA SI TROVA A CIRCA 8 KM A NORD DI SAN DANIELE DEL FRIULI



# GRAPHI STUDIO

[www.graphistudio.com](http://www.graphistudio.com)