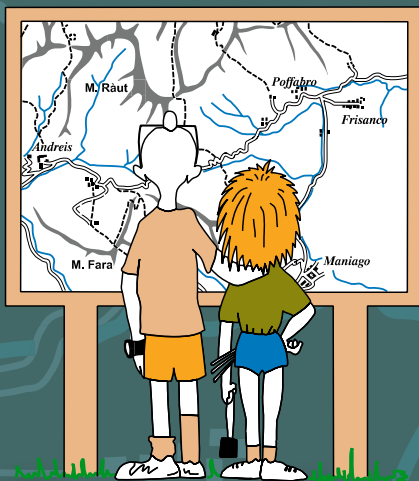




Corsa orientamento



Trofeo internazionale Tre Regioni 2009

8 marzo 2009

Campo Delta · Budoia · Aviano (PN)



in collaboraz. con
il comune di AVIANO



Provincia
di Pordenone



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



FRIULI
VENEZIA
GIULIA

Ospiti di gente unica



L'A.S.D. Semiperdo Orienteering Maniago, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Aviano, col patrocinio della provincia di Pordenone ed il sostegno della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, organizza il 1 marzo 2009 la prima prova del **Trofeo Internazionale Tre Regioni 2009**. La gara sarà valida anche come prova sulla lunga distanza del Campionato Regionale FVG. Verrà utilizzata la carta denominata "Campo Delta" che si sviluppa nelle splendide colline dell'area pedemontana del Piancavallo compresa tra i comuni di Aviano e Budoia.

L'orienteeing 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



L'allenatore **Sergino Martina** con i campioni italiani 2008 **Giada Franz, Marta Fornasier, Nicolò Liva** e **Valeria Grisoni**.

Trofeo internazionale tre regioni 7° 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'orienteeing, 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.

Albo d'oro precedenti edizioni:

- 2003 – SLOVENIA
- 2004 – FRIULI VENEZIA GIULIA
- 2005 – CARINZIA
- 2006 – CARINZIA
- 2007 – FRIULI VENEZIA GIULIA
- 2008 – FRIULI VENEZIA GIULIA

Le gare promozionali della Semiperdo Orienteering: Trofeo SOMCUP 2009

- 29/03 **Valeriano** gara 1
- 21/06 **Duino** gara 2
- 25/10 **Maniago** gara 3

Chiusura stagione:

19/12 **Spilimbergo Lanterne Natalizie**



Zio Fox



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
web: www.rubfriuli.com

Altri appuntamenti in regione

- 19/09 Villavarda (PN) Coppa Italia Trail-O
- 20/09 Collerumiz (UD) campionato FVG sprint
- 11/10 Campionato regionale a staffetta a Cimano

- 14/11 Trofeo nazionale centri storici a Trieste.
- 29/11 Ravosa (UD) Campionato FVG Middle





Campionato Friuli Venezia Giulia Long distance - Ventesima edizione



La corsa orientamento nella specialità agonistica si divide in tre tipi di gare: lunga distanza, media distanza e sprint.

Dalle diverse denominazioni si intuisce che la lunghezza delle gare è diversa, ciò comporta una diversa tecnica nell'affrontare la ricerca dei punti di controllo.

Questi sono i campioni in carica 2008 nella specialità long distance:



Nicolò Liva campione italiano M14 2008



Marirosa Hechich argento e Kuzmin Anka bronzo
W35 Campionati italiani long 2008

Femminile

- W14 - FORNASIER MARTA - SOM
- W16 - GRISONI VALERIA - SOM
- W18 - GRAMACCIA VALENTINA - SOM
- W40 - DE LORENZI SIMONETTA - SOM
- W60 - LIN FIORELLA - SOM

Maschile

- M14 - LIVA NICOLÒ - SOM
- M 18 - PITTON ENRICO - MTB UD
- M 20 - GENUZIO MARCO - MTB UD
- M 21 - SBRIZZI NICHOLAS - MTB UD
- M 35 - RIVETTA ANDREA - SOM
- M 45 - PALUSA SERGIO - CAI TS
- M 50 - PERAZZOLO ANTONIO - SOM
- M 60 - ZUFFI NICOLÒ - SOM

Allenamenti sabato 07 marzo

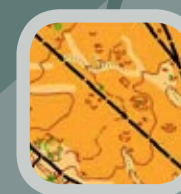
In occasione della gara del Trofeo Tre Regioni, sabato 7 marzo sarà possibile effettuare degli allenamenti nelle carte di Valeriano e Vivaro

A tutti gli iscritti al Trofeo Tre Regioni che ne faranno richiesta, saranno messe a disposizione le carte con gli allenamenti posati nel bosco di Valeriano e nei magredi di Vivaro.

Si tratta di due carte molto diverse tra loro:



Valeriano di tipo tradizionale con avvallamenti profondi alternati a bosco piatto e corsi d'acqua attraversabili, ricca rete di sentieri;



Vivaro è un terreno molto particolare, completamente aperto, presenta piccoli movimenti, buchi artificiali, cozzoli, radi cespugli ed una ricca rete di piste. Ottimo per l'esercizio di navigazione a bussola.

Verranno predisposti percorsi a difficoltà crescente per le varie abilità, da esordienti ad elite.

Chi avesse necessità di alloggio per il sabato scriva direttamente a info.at.semiperdo.it specificando il tipo di richiesta. Sono disponibili alloggi in palestra compresa colazione a 8 euro.

TRAINING SATURDAY 7h MARCH

In occasion of the Three Regions Cup, It will be possible make some training camps in Valeriano and Vivaro's map. There are some place for the night near the race of Sunday (sleep+shower+breakfast 8,00 Euro). for info write to: Info@semiperdo.it

StarBeneManiago
SANITARIA, BENESSERE & DINTORNI

via Fabio di Maniago 1 33085 MANIAGO
tel - fax 0427 71599
e-mail: starbenemaniago@libero.it



Sede: Spilimbergo - Via J. Tomadini, 11
Filiale: Maniago - Via Cristans, 1

VIGNETI
Fantinel
DAL 1969

Via Tesis, 8 - Tauriano di Spilimbergo (Pn) - Tel 0427 591511 - fantinel@fantinel.com





Apertura Segreteria - Opening reception: ore 8.30 presso il ritrovo - 8.30 a.m. at the competition centre

Ritrovo - Competition centre: Agriturismo **Le Masiere** località "Campo Delta" - Aviano (PN) ITALY

Prima partenza - First start: Ore 10.00 a.m.

Premiazioni - Awardings: al termine della manifestazione c/o il ritrovo - at the end of competition near the competition centre

Carta - Map: Campo Delta (2007)

Categorie - Categories: M/W 12*, M/W 14, M/W 16, M/W 18, M/W 21A, M/W 21C, M/W 35, M/W 40, M/W 45, M/W 50, M/W 55, M/W 60, ESORDIENTI*(BEGINNERS), SCUOLE*(SCHOOL).

**non assegnano titolo regionale*

Punzonatura - Punching system: Sport - ident

Caratteristiche carta Campo Delta: Combinazione di terreni vari: greto di fiume, terreno collinare con alcuni pendii molto accentuati e qualche avvallamento profondo, terreno piatto con siepi, doline carsiche, alternanze di prati e ampie zone di bosco fitto. Buona e ricca la rete di sentieri.



Type of terrain Campo Delta:

Combination of various grounds: pebbly shore of river, terrestrial hilly with some slant very accented and some deep subsidence, flat ground with hedges, doline carsiche, alternations of lawns and ample zones of dense wood. Good and rich the net of paths.

Note: presso il ritrovo funzionerà uno stand con servizio cucina a cura dell'agriturismo **Le Masiere** con pranzo a prezzo convenzionato.

Notes: near the meeting point it will be possible to have lunch in a stand managed by Agriturismo Le Masiere.

Comitato tecnico

DELEGATO TECNICO: Paolo Di Bert

DIRETTORE DI GARA: Mauro nardi

TRACCIATORE: Marirosa Hechich

CONTROLLORE: Mauro Nardi

RESPONSABILE PARTENZA: Fabio Cargnello

RESPONSABILE ARRIVO: Gabriella Zorat

SEGRETERIA: Simonetta De Lorenzi

ELABORAZ. DATI: Flavio Mattioni

RISTORO: Pro Loco Aviano

ASSISTENZA SANITARIA: C.R.I. Aviano

PREMIAZIONI: Danilo Gramaccia

Quote iscrizione/entry fee:

€ 5,00 CATEGORIE: M/W 16 - M/W 18 - M/W 20 - M/W 21A - M/W 21C - M/W 35 - M/W 40
M/W 45 - M/W 50 - M/W 55 - M/W 60

€ 3,50 CATEGORIE: M/W 12* - M/W 14 - ESORDIENT*I (BEGINNERS) - SCUOLE* (SCHOOL)

** non assegnano titolo regionale*

Iscrizioni entro/Entries before:

01/03/2009 info@semiperdo.it

L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a cose o persone che dovessero verificarsi prima, durante e dopo la gara.

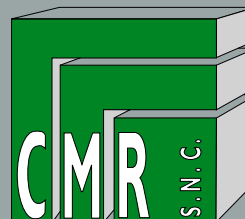
The organization declines every responsibility for damages to things or people that had to verify him before, during and after the competition.

Un ringraziamento particolare va all'amministrazione comunale di Aviano ed alla Pro Aviano per la fattiva collaborazione data nella realizzazione dell'evento.

"Il Friul"
osteria con cucina
Zaunzano di Spilimbergo
via librota, 9
tel. 339 12 07 95 1
vicino alla Posta

PNEUSNORD srl
pneumatici & assistenza

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



**COSTRUZIONI
METALLICHE**

Rauscedo (PN)

www.cmrsnc.com



Come arrivare

Da **Nord-Est**: uscire dalla A23 a Udine, prendere la statale 464 direzione Spilimbergo. A Spilimbergo seguire indicazioni per Vivaro e poi Aviano.

Da **Sud**: dall'autostrada A4 uscita "Portoquararo" direzione Pordenone. All'uscita "Cimpello" prendere raccordo per SS 13 in direzione Pordenone, seguire la statale senza entrare in città fino all'incrocio con semaforo sulla SS251, qui prendere per Maniago e dopo un rettilineo di 2 km svoltare a sx al bivio con la SP7 seguendo per Aviano, da lì seguire le lanterne...

