



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

COMMISSIONE SCI FONDO ESCURSIONISMO

3519050585 - GiteSciFondoEscursionismo@caimilano.eu  
www.caimilano.org/GiteSciFondoEscursionismo



Sabato 22 febbraio 2020 a Splügen



# NORDIC SKI RACE



## REGOLAMENTO

Con l'intento di trascorrere una giornata divertente e simpatica, in assoluto spirito amichevole e non competitivo, in occasione della gita a Splügen di sabato 22 febbraio, viene organizzata una gara amatoriale di sci di fondo a staffetta tra i fondisti del CAI Milano.

### SQUADRE

I Soci che intendono partecipare devono comunicare agli organizzatori la propria disponibilità entro il 16 febbraio. I partecipanti devono organizzarsi per creare le squadre e comunicare agli organizzatori il nome della squadra, il nome dei tre componenti, il nome del frazionista-capitano, ai seguenti recapiti: cellulare **351 9050585** oppure tramite e-mail: **GiteSciFondoEscursionismo@caimilano.eu**

Ogni squadra dev'essere composta da 3 persone maggiorenni, senza rapporti di parentela tra loro.

Ogni squadra deve essere composta da almeno un "Under 50" e un "Over 50".

Ogni squadra deve essere composta da almeno una donna e un uomo.

E' possibile partecipare alla staffetta anche proponendosi singolarmente, senza una squadra preconstituita. In base al numero degli aderenti, gli organizzatori creeranno altre squadre formate dai fondisti che si presentano singolarmente. La composizione e l'ufficializzazione delle squadre avverrà entro martedì 18 febbraio.

Il giorno della gara è consentita la sostituzione di un solo frazionista in caso di comprovata impossibilità a partecipare.

### ATTREZZATURA

Per le frazioni in tecnica classica è consentito l'utilizzo di sci da sciolineare oppure muniti di scaglie o di pelo.

Per la frazione in tecnica libera è vivamente consigliato l'uso di sci da skating.

Non è ammesso l'uso di sci laminati.



### GARA

La gara è una staffetta di 4 frazioni: le prime tre in tecnica classica e la quarta in tecnica libera.

Il capitano di ogni squadra gareggia nella prima frazione in tecnica classica e nella quarta frazione in tecnica libera.

Gli altri due componenti la squadra gareggiano soltanto in tecnica classica, per una frazione ciascuno.

La lunghezza di ogni frazione è di circa 1 km, per una lunghezza complessiva della gara di 4 km.

Per la classifica finale a squadre viene considerato il tempo complessivo impiegato dai 3 staffettisti nelle 4 frazioni.

L'ordine di partenza delle squadre è determinato dalla somma delle età dei 4 componenti di ciascuna squadra; partirà per prima la squadra con la somma degli anni di nascita più alta.

I fondisti della prima frazione partiranno con un distacco di 2 minuti uno dall'altro.

### PREMIAZIONI

Le premiazioni sono in programma lunedì 20 aprile presso la Sede del CAI Milano, nel corso di una serata dedicata.



**NOTE** Il regolamento è pubblicato sul sito web della Commissione SFE, che si riserva di apportare tutte le modifiche necessarie al buon svolgimento della manifestazione. La lunghezza del percorso e della gara, i tempi e le modalità di svolgimento potrebbero essere modificate ad insindacabile giudizio degli organizzatori, anche, ma non soltanto, in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche e necessità organizzative.

