

Tabella inserita nel nuovo regolamento COP  
approvato dal C.F. con delibera nr.824 dell'11 dicembre 2007

**Schema per le salite delle piste di fondo**

| Lunghezza pista | Salite principali (A) |         |                          | Salite brevi (B) |         | Salite ripide (C) |
|-----------------|-----------------------|---------|--------------------------|------------------|---------|-------------------|
|                 | Pendenza 9 - 18%      |         |                          | Pendenza 9 - 18% |         | > - 18%           |
|                 | Media 6 - 12%         |         |                          | Media 6 - 18%    |         | < - 10 m PHD      |
|                 | N°                    | PHD (m) | km                       | N°               | PHD (m) | N°                |
| 2.500 m         | 1                     | 30> <50 | 0,7 - 1,7                | 1 o 3            | 10> <29 | 1 o 2             |
| 3.330 m         | 1                     | 30> <50 | 1,0 - 2,0                | 2 o 3            | 10> <29 | 1 o 3             |
| 3.750 m         | 1 o 2                 | 30> <50 | 1) 1,0-2,0<br>2) 2,0-3,0 | 2 o 4            |         | 2 o 3             |
| 5.000 m         | 2                     | 30> <50 | 1) 1,0-2,0<br>2) 3,0-4,0 |                  | 10> <29 |                   |
| 7.500 m         | 2 o 3                 | 30> <60 | 1) 1,0-3,0<br>2) 4,0-6,0 | 3 o 5            | 10> <29 | 2 o 4             |
|                 |                       |         |                          | 4 o 6            | 10> <29 | 2 o 4             |

**Tabella B**

**Caratteristiche tecniche delle piste di fondo**

| Lunghezza pista |  | Differenza quota (HD) | Dislivello Max Salita (M) |  | Dislivello Totale (TC) | Dislivello totale consigliato (MT) |
|-----------------|--|-----------------------|---------------------------|--|------------------------|------------------------------------|
|                 |  |                       |                           |  |                        |                                    |
| 2.500 m         |  | 50                    | 50                        |  | 75 - 105               | 85 - 95                            |
| 3.330 m         |  | 60                    | 50                        |  | 100 - 135              | 115 - 130                          |
| 3.750 m         |  | 60                    | 50                        |  | 110 - 150              | 130 - 145                          |
| 5.000 m         |  | 70                    | 50                        |  | 150 - 200              | 175 - 195                          |
| 7.500 m         |  | 80                    | 60                        |  | 200 - 300              | 260 - 290                          |
| 10.000 m        |  | 100                   | 60                        |  | 300 - 420              | 350 - 390                          |
| 15.000 m        |  | 100                   | 60                        |  | 450 - 600              | 525 - 585                          |

**Tabella C**

**Requisiti di larghezza per la classificazione delle piste di fondo**

| Categoria                                   | Salita > 18% | Salita 6> <15% | Planura   | Discesa |
|---------------------------------------------|--------------|----------------|-----------|---------|
| "A" - partenza a cronometro in TC           | 6 m          | 2,5 m          | 2,5 m     | 2,5 m   |
| "B" - partenza a cronometro in TL           | 6 m          | 6 m            | 6 m       | 4 m     |
| "C" - partenza in linea - mass start in TC  | 9 m          | 6 m            | 6 m       | 4 m     |
| "D" - partenza in linea - mass start in TL  | 9 m          | 9 m            | 9 m       | 4 m     |
| "E" - pursuit con anelli separati per TC-TL | 6 m - 9 m    | 6 m - 9 m      | 6 m - 9 m | 4 m     |

N.B.:

(1) nei primi 500 m larghezza minima 9 m;

(2) Con i nuovi format gara (vedi pursuit e mass start) le salite di tipo © è sconsigliabile inserirle in un tracciato;

Il coordinatore per le piste di fondo  
*Enrico Tassinari*