



Il Furgo NON parte.... ma l'O-92 SÌ

Carissimi soci O-92,
il letargo orientistico è terminato, la fase 2 è iniziata.
Sperando che abbiate passato comunque bene e in salute queste dure settimane di quarantena, il comitato O-92 è pronto e felice di offrirvi un nuovo programma adattato alla situazione attuale: distanti ma vicini nel rispetto delle regole di distanza sociale.

La nuova offerta O-92 è composta da 4 attività:

1

Ragazzi e Ragazze, SCOMMETIAMO CHE...?

- Incontro settimanale coordinato da Giulia ed Elena per ideare in gruppo esercizi e sfide da svolgere individualmente. Teoria, ripetute, sfide ma anche selfie e giochi da sperimentare durante la settimana e raccontare all'incontro successivo.
- Primo incontro **mercoledì** 13 maggio, dalle **17.30** alle 18.30 circa, muniti di merenda e borraccia, pronti per l'allenamento di forza delle 18.30.
- Online, tramite Jitsi Meet:
Natel: scaricare app Jitsi Meet e digitare nome stanza "scommettiamo-92"
Internet: <https://meet.jit.si/scommettiamo-92>
- Attività per minorenni

2

Facciamoci FORTI insieme ad ELENA ROOS

Insieme ad Elena faremo mezz'oretta di riscaldamento e forza per riacquistare la forma fisica persa durante la quarantena.

- Tutti i **mercoledì** alle **18.30** a partire dal 13 maggio 2020
- Online, tramite Jitsi Meet:
Natel: scaricare app Jitsi Meet e digitare nome stanza "forzao-92"
Internet: <https://meet.jit.si/forzao-92>
- Durata, ca. 30'
- Materiale: vestiti sportivi, tappetino, cellulare, ipad o computer
- Attività per tutti



3

IL GIRO DEL VASO Nooooo!

- Tutti i **venerdì** alle ore **18.00** a partire dal 15 maggio 2020
- Corsa a piccoli gruppi (proposta di percorsi con cartina 1:25'000)
- Luoghi di ritrovo:
 - 15.05 Gudo
 - 22.05 Ceneri
 - 29.05 Sementina
 - 05.06 Magadino
 - 12.06 Camignolo
- I dettagli per il ritrovo verranno pubblicati sul sito O-92
- Attività per tutti
- Per questo allenamento non si deve iscriversi.
È importante mantenere le dovute distanze e correre a gruppi di max 5 persone.

4

Orientiamoci in CARTINA ma mia la solita SÜPA

- **3 Sabati mattina:**
 - 16 maggio Arcegno (iscrizioni entro il 12 maggio)
 - 30 maggio (iscrizioni entro il 26 maggio)
 - 13 giugno (iscrizioni entro il 9 giugno)
- Tra le ore 9.30 e le ore 11.30
- Percorsi B, C, D, E (B livello H12 -> E difficile e lungo)
- **Iscrizioni obbligatorie** a caiamadda@bluewin.ch
(nome, cognome, anno di nascita, percorso).
- Verrà creata una lista di partenza.
- **È importante che ognuno arrivi alla partenza unicamente al suo orario attribuito. Dobbiamo evitare assembramenti!**
- Attività per tutti
- I dettagli per il ritrovo e la lista di partenza verranno comunicati sul sito O-92

Sperando che le nuove attività siano di vostro gradimento e nell'attesa di ritrovarvi numerosi, con le dovute distanze, vi inviamo i più calorosi e sportivi saluti.

Il comitato O-92

In allegato il concetto di protezione Covid-19 di Swiss Orienteering:

Consigli per gli allenamenti della Swiss Orienteering che vi invitiamo a leggere.



Qui di seguito trovate i concetti di protezione emessi da Swiss Olympic per gli sport di associazioni:

Concepts de protection dans le sport associatif
après l'assouplissement des mesures

**Spirit
of
Sport**
signifie
maintenant ...

Eviter tout contact corporel

Respecter les règles d'hygiène de l'OFSP

Réduire les groupes d'entraînement (max. 5 pers.)

Commencer par des activités extérieures

Se changer et se doucher à domicile

Respecter les règles de distanciation

Renoncer (pour l'heure) aux compétitions

Concept de protection pour la restauration dans le local du club

Protéger particulièrement les groupes à risque

Minimiser les risques dans tous les domaines

Renoncer aux manifestations comme les fêtes et les assemblées générales

Renoncer provisoirement au covoiturage

Valable au moins jusqu'au 7 juin 2020

SWISS olympic