



Allenamenti autunno/inverno 2020-2021

Carissimi orientisti,

è arrivato anche per l'orientamento il momento di rallentare e allenarsi in palestra al calduccio, dopo una bella corsetta all'esterno.

Vista la particolare situazione sanitaria l'organizzazione richiede comprensione e collaborazione da parte di tutti.

L'accesso alle palestre sarà autorizzato solo per i ragazzi: i genitori che non corrono non possono accedere alle palestre e devono aspettare i ragazzi all'esterno.

Gli **adulti che si allenano** devono arrivare pronti per correre e lasciare gli effetti personali in auto. Chi si allena e ha figli può accedere allo spogliatoio in caso di brutto tempo ma uscire 5 minuti prima dei ragazzi in modo da non creare assembramenti nei corridoi.

La **mascherina è OBBLIGATORIA** per tutti nei **corridoi e spogliatoi**. Viene tolta all'esterno prima della corsa e all'interno della palestra. Portare una **busta di carta** con il proprio nome nella quale depositare la mascherina!

Sul sito www.O-92.ch trovate il Piano di protezione aggiornato, che vi preghiamo di leggere attentamente.

Per facilitare l'applicazione delle disposizioni i ragazzi il mercoledì sono suddivisi in gruppi. Grazie alle allenatrici per la disponibilità !

Allenamento del mercoledì, palestra scuola media Cadenazzo

Gruppo 1 orario 17.00-18.30 resp. Luisa Mondada (tel. 078/613 28 17)

Marti Rebecca	Bizzozzero Eva	Bizzozzero Gioele	Salvioni Martino
Marti Lorenzo	Vlajic Gregorio	Rusconi Ruben	Negri Martino
Rusconi Sandy	Tonella Matteo	Gastaldi Matteo	
Bojsen Federico	Dell'Agnola Zeno	Dell'Agnola Mae	

Gruppo 2 orario 18.00-19.30 resp. Luisa Mondada (tel. 078/613 28 17)

Vecsey Mattia	Vecsey Alina	Matasci Lisa	De Stephanis Ariele
Menzio Davide	Menzio Simona	Rossetti Lorenza	Balestra Tito
Depedrini Elia	Tognola Filippo	Martinella Nicola	
Astori Mattia	Maddalena Giulia	Juorno Alessandro	



Associazione Orientisti 92 Piano di Magadino

6593 Cadenazzo

www.o-92.ch

Iban: CH35 0900 0000 6500 5132

Allenamento del venerdì 18.00-19.30 palestra scuola elementare Contone, resp. Patrick

Partecipano i ragazzi che già partecipavano fino ad ora.

Gli adulti al momento non hanno accesso alla palestra; solo allenamento di corsa. Chi si allena e ha figli può accedere allo spogliatoio in caso di brutto tempo ma uscire 5 minuti prima dei ragazzi in modo da non creare assembramenti nei corridoi.

A dipendenza dell'evolversi della situazione e della partecipazione si rivaluterà se introdurre un momento in palestra anche per gli adulti.

Trasporto/furgone

Il furgone di Rivera è a disposizione il mercoledì per il gruppo 1, 17.00.

Invitiamo i genitori ad organizzarsi tra di loro per coordinare il trasporto.

Sportivi saluti

Reto, Patrick, Luisa, Maria, Serena, Alice, Valeria