



INFO PER I NUOVI ARRIVATI

Benvenuti nella O-92, eccovi le informazioni più importanti:

Sito: www.o-92.ch

In prima pagina trovate le informazioni più importanti: allenamenti, gare, trasferte, iscrizioni, ecc. Verificate sempre gli orari ed i luoghi delle attività, sono possibili cambiamenti all'ultimo momento a causa della meteo o qualche imprevisto.

Alcune informazioni vengono spedite a tutti i soci via e-mail, quindi comunicate i vostri dati a Reto (reto.depedrini@sunrise.ch) indicando **nome, cognome**, anno di nascita, indirizzo completo, **e-mail**, telefono, cellulare. **Chi lo desidera può aggiungersi al gruppo What's App O-92 per ricevere le info "urgenti" (si ricevono solo messaggi dal preside, non si può rispondere).**

Sito: www.asti-ticino.ch/co

Informazioni sulle gare in Ticino e altro ancora.

Sito: www.go2ol.ch

Iscrizioni alle gare in Ticino e alle gare nazionali.

Ai nuovi soci Caia manda le informazioni e le password necessarie per accedere al sito ed iscriversi.

Sito: www.swiss-orientering.ch

Per le liste di partenza e le classifiche di tutte le gare, per informazioni sul mondo dell'orientamento.

Allenamenti:

- mercoledì per tutti, venerdì per chi partecipa già/anche il mercoledì
- **mercoledì** nei boschi e paesi della regione. In inverno a Cadenazzo palestra Sme, gli orari sono indicati sul sito.

In caso di pessimo tempo (succede raramente) l'allenamento del mercoledì verrà fatto in palestra a Cadenazzo (viene comunicato sul sito dalle 17.00 oppure tramite gruppo What's App O-92)

- **venerdì** ritrovo sempre alle SMe di Cadenazzo: 18.00-19.30

Zecche: dopo ogni allenamento all'esterno controllate se ne avete portate a casa o no:.) Vedi informazioni dettagliate sul sito della O-92.

Presenze: si consiglia e si chiede una frequenza regolare per un buon apprendimento, sia agli allenamenti sia alle gare. Chi si iscrive alla gara e poi non partecipa deve rimborsare la tassa d'iscrizione (vedi regolamento O-92 sul sito).



Materiale necessario per gli allenamenti: scarpe profilate per l'esterno, tenuta sportiva, scarpe per palestra, orologio, vestiti di ricambio, da bere, pila (quando necessario), pennarello rosso, bussola e SI-Card (chi ce l'ha).

Materiale specifico di CO:

La società vende: tenuta di CO, il training O-92 e la borsa della società.

I giovani possono acquistare questo materiale dopo aver partecipato a 8 gare (vedi regolamento sul sito).

Le scarpe, la bussola, calze, ecc. si possono acquistare ai negozietti presenti occasionalmente alle gare in Ticino, sempre alle gare nazionali, oppure via internet: www.s-sport.ch oppure www.orienteing.ch

Costi: per i soci le iscrizioni alle gare vengono pagate dalla società. Alle trasferte vitto e alloggio sono a carico dei partecipanti. La società partecipa sempre alle spese delle trasferte sostenendo in particolar modo i giovani.

Trasporti: ci sono 2 furgoni, di 9 posti, a disposizione. Genitori e monitori fanno a turni per guidare. Non sempre c'è posto per tutti quindi si chiede sempre la collaborazione dei genitori con le auto private.

Luoghi di partenza dei furgoni: Posta di Bironico e Cugnasco (via Riarena). Per gli orari guardare il sito O-92.

Per informazioni o dubbi non esitate a chiedere:

Reto Depedrini (presidente)

reto.depedrini@sunrise.ch 079 396 74 45

Carla Bolis (membro di comitato, presente agli allenamenti del mercoledì in cartina)

carlabolis@ticino.com 076 304 82 76

Caia Maddalena, segretaria

caiamadda@bluewin.ch 076 556 40 01

Se vi piace questo sport e volete diventare soci le quote sociali sono le seguenti:

GIOVANI fino a 20 anni Fr. 50.-

ADULTI Fr. 80.-

FAMIGLIE 1 genitori e tutti i figli fino a 20 anni Fr. 200.-

FAMIGLIE 2 genitori e tutti i figli in formazione fino a 25 anni Fr. 250.-

Il nostro presidente inizio anno oppure su richiesta manda una mail con i dati necessari per il pagamento.



Scusi, non ho mica capito....

O-92:	Orientisti '92 Piano di Magadino '92 anno di fondazione della società
CO:	C orsa d' O rientamento
TMO:	T rofeo M iglior O rientista (13-14 gare all'anno in Ticino)
TMS:	T rofeo M iglior S ocietà
Fragori e Sprint:	Gare corte in paese (4-5 all'anno)
RECO:	R egolamento per la corsa d'orientamento (sito ASTI)
SI-Card /Chip/Sportident,SIAC:	B adge elettronico per cronometraggio
Pigiama da CO:	T enuta apposita per l'orientamento
Porta descrizione:	astuccio di plastica per inserire il foglietto con i dati del percorso (numero della lanterna, descrizione, ecc.)
Partenza svedese: cartina	Partenza spostata di tot metri rispetto al ritiro
Percorso in linea:	Gara classica: partenza, tot punti in fila, arrivo.
Staffetta:	I componenti della squadra corrono uno alla volta, dandosi il cambio all'arrivo/partenza.
A squadre:	I componenti della squadra partono e corrono insieme.
“Fare tram”:	Seguire un compagno/avversario senza leggere la propria cartina.
“Pascolare”:	Girare a caso, come le pecore nel prato.
Timbrare (punzonare):	Marcare il proprio passaggio alla lanterna di controllo
“Scaricare il Chip”:	Far leggere al computer i dati del proprio badge, solitamente dopo la gara al Centro Gara (CG)
Clear /Check:	Alla partenza si cancellano (Clear) i vecchi dati memorizzati sul badge e poi si verifica se è tutto ok, (Check).

Le categorie



H10, H12, H...

H= uomini /ragazzi 10,12, ...età (ragazzi con 10 o meno anni)

D10, D12, D..

D= donne/ragazze 10,12, ... età (ragazzi con 10 o meno anni)

Open /OK:

Percorso per principianti

HB, DB:

Percorsi facili (B=beginners)

HAK, DAK:

Percorsi corti ma tecnicamente difficili (A=attivo
K=kurz)

DAL, HAL:

Percorsi lunghi e difficili (A=attivo L=lungo)

D/H40/50/55/...:

Percorsi per adulti con 40 o più anni

Troll:

Percorso per bambini piccoli (solitamente al centro gara)