



## Ripresa O-92 per il 2021

Carissimi soci O-92,

con l'arrivo dell'anno nuovo il comitato O-92 è felice di illustrarvi come ricominceranno le attività per questo 2021, distanti ma vicini e nel rispetto delle regole di distanza sociale.

Il programma è adattato alla situazione attuale e per rispettare al meglio le normative in vigore si chiede di leggere tutto il seguente documento.

### 1. Allenamento in cartina MERCLEDÌ

- Da mercoledì 10 febbraio, tutti i mercoledì. Orario 18.00-19.30;
- Allenamento **solo per under 16** (ragazzi 2005 o più giovani);
- Persona di riferimento all'allenamento Alain Astori (079/337 42 65)
- **Materiale necessario:**  
Necessario per correre all'esterno (anche se fa freddo!), pila da testa, SI-card, bussola, pennarello ed orologio da polso

### 2. Allenamento corsa e in palestra VENERDÌ

- Da febbraio, tutti i venerdì, come sempre. Orario 18.00-19.30;
- Allenamento per ragazzi (under 16), aiuto monitori (dai 16 ai 20 anni), genitori e adulti (divisi in gruppetti di max. 5 persone);

### 3. Allenamento in cartina SABATO

- **2 sabati pomeriggio:**  
20 febbraio, Cama (iscrizioni entro il 16 febbraio)  
6 marzo, Capriasca (iscrizioni entro il 2 marzo)
- Tra le ore 14.00 e le ore 16.00;
- Attività per tutti;
- Percorsi A, B, C, D (A livello H10 -> D difficile e lungo);
- **Iscrizioni obbligatorie** a [filippo.cantoreggi@bluewin.ch](mailto:filippo.cantoreggi@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!**
- I dettagli con ritrovo e la lista di partenza verranno comunicati sul sito O-92 il giorno prima.

## ★ Aiuto monitori

Per gli allenamenti del mercoledì e del venerdì c'è la possibilità per i giovani dai 16 ai 20 anni di poter partecipare ed aiutare i nuovi orientisti come aiuto-monitori.

L'obiettivo è limitare il numero di aiuto-monitori a 5 per allenamento. Tito si occuperà di coordinare le presenze ai rispettivi allenamenti, minimo 3 aiuti monitori.

## ★ Veicoli

Per l'allenamento del **mercoledì**:

Nome	Anno	Luogo	Veicolo
Elia Depedrini	2006	Rivera	Furgone Monteceneri
Federico Bojesen	2007	Camignolo	Furgone Monteceneri
Lorenzo Marti	2009	Bironico	Furgone Monteceneri
Martino Negri	2010	Camignolo	Furgone Monteceneri
Gregorio Vlajic	2009	Bironico	Furgone Monteceneri
Rebecca Marti	2011	Bironico	Furgone Monteceneri
Matteo Tonella	2008	Minusio	Veicolo privato
Mattia Vecsey	2008	Quartino	Veicolo privato
Martino Salvioni	2006	Quartino	Veicolo privato
Mattia Astori	2005	Cugnasco	Veicolo privato
Lorenza Rossetti	2008	Cugnasco	Veicolo privato
Filippo Tognola	2005	Camorino	Veicolo privato
Nicola Martinella	2005	Giubiasco	Veicolo privato
Lisa Matasci	2006	Giubiasco	Veicolo privato
Gioele Bizzozero	2009	Giubiasco	Veicolo privato
Eva Bizzozero	2010	Giubiasco	Veicolo privato
Zeno Dell'Agnola	2008	Monte Carasso	Veicolo privato
Mae Dell'Agnola	2011	Monte Carasso	Veicolo privato
Matteo Gastaldi	2008	Arbedo	Veicolo privato
Davide Menozzi	2007	Gorduno	Veicolo privato
Sandy Rusconi	2006	Prosito	Veicolo privato
Gabriele Pura	2006	Gerre di Sotto	Veicolo privato

Si chiede ai genitori di organizzarsi ed ottimizzare i veicoli, portare e scaricare i ragazzi sul posto e tornare a fine allenamento a ritirarli per non creare assembramenti in modo da poter continuare a praticare lo sport.

Il luogo del ritrovo è sempre aggiornato sul sito [www.o-92.ch](http://www.o-92.ch) nei giorni precedenti l'allenamento.

---

Sul sito O-92 sono sempre disponibili le informazioni sul COVID-19.

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