



## INFO PER I NUOVI ARRIVATI

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

Sito: [www.o-92.ch](http://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.

Comunicazioni dell'ultimo minuto verranno inviate sul gruppo Whatsapp.

### Principianti e la CO:

Per introdurre in modo ottimale i nuovi arrivati, vengono organizzati dei corsi per i principianti durante i mesi di settembre (assaggio alla CO) e a febbraio (corso principianti).

### Allenamenti:

- **mercoledì e venerdì** per tutti
- **mercoledì** nei boschi e paesi della regione. In inverno a Cadenazzo palestra Sme. Gli orari ed il luogo di ritrovo degli allenamenti in cartina come informazioni particolari sono indicati sul sito.
- **venerdì** ritrovo sempre alle scuole elementari di Contone: 18.00-19.30

### Presenze:

si chiede una presenza **regolare** e **obbligatoria** sia agli allenamenti sia alle gare. È possibile provare le nostre attività senza alcun impegno finanziario, anche i genitori sono caldamente invitati a partecipare.

Una volta deciso di mantenere la CO come sport è obbligatorio partecipare all'allenamento al mercoledì e per gli over H/D 14 è obbligatorio partecipare anche all'allenamento del venerdì.

In caso di assenza è importante ad Alain Astori

**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).

**Costi + tassa sociale:** 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.

I contributi sociali richiesti sono i 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.-



**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 Monte Carasso. Per gli orari guardare il sito O-92.

Per ulteriori informazioni chiedere al responsabile degli allenamenti in cartina (Alain Astori).

### **Ulteriori informazioni riguardo alla CO:**

Sito: [www.swiss-orientering.ch](http://www.swiss-orientering.ch)

### **Dati richiesti:**

Vi chiediamo di comunicarci al seguente email ([reto.depedrini@sunrise.ch](mailto:reto.depedrini@sunrise.ch)) le vostre generalità, nel dettaglio:

- Nome & Cognome
- Data di nascita
- Indirizzo postale completo
- Email (possibilmente quello del genitore)
- Nr. Telefono

### **Per informazioni o dubbi non esitate a chiedere a:**

Reto Depedrini (presidente)

[reto.depedrini@sunrise.ch](mailto:reto.depedrini@sunrise.ch) **079 396 74 45**

Alain Astori (responsabile allenamenti in cartina)

**079 337 42 65**



## Scusi, non ho mica capito ....

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>O-92:</b>                          | <b>Orientisti '92</b> Piano di Magadino<br>'92 anno di fondazione della società                                   |
| <b>CO:</b>                            | <b>Corsa d'Orientamento</b>   |
| <b>TMO:</b>                           | <b>Trofeo Miglior Orientista</b><br>(13-14 gare all'anno in Ticino)   |
| <b>TMS:</b>                           | <b>Trofeo Miglior Società</b>   |
| <b>Fragori e Sprint:</b>              | Gare corte in paese (4-5 all'anno)  |
| <b>RECO:</b>                          | <b>Regolamento</b> per la corsa d'orientamento (sito ASTI)  |
| <b>SI-Card /Chip/Sportident,SIAC:</b> | <b>Badge</b> elettronico per cronometraggio   |
| <b>Pigiama da CO:</b>                 | <b>Tenuta</b> apposita per l'orientamento   |
| <b>Porta descrizione:</b>             | astuccio di plastica per inserire il foglietto con i dati del percorso (numero della lanterna, descrizione, ecc.) |
| <b>Partenza svedese:</b><br>cartina   | Partenza spostata di tot metri rispetto al ritiro   |
| <b>Percorso in linea:</b>             | Gara classica: partenza, tot punti in fila, arrivo.   |
| <b>Staffetta:</b>                     | I componenti della squadra corrono uno alla volta, dandosi il cambio all'arrivo/partenza.                         |
| <b>A squadre:</b>                     | I componenti della squadra partono e corrono insieme.   |
| <b>“Fare tram”:</b>                   | Seguire un compagno/avversario senza leggere la propria cartina.  |
| <b>“Pascolare”:</b>                   | Girare a caso, come le pecore nel prato.  |
| <b>Timbrare (punzonare):</b>          | Marcare il proprio passaggio alla lanterna di controllo   |
| <b>“Scaricare il Chip”:</b>           | Far leggere al computer i dati del proprio badge, solitamente dopo la gara al Centro Gara ( <b>CG</b> )           |
| <b>Clear /Check:</b>                  | 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)