



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.

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.-



Associazione
Orientisti 92 Piano di Magadino
6593 Cadenazzo
info@o-92.ch
www.o-92.ch
Iban: CH35 0900 0000 6500 5132 1

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

Dati richiesti:

Vi chiediamo di comunicarci al seguente email (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 **079 396 74 45**

Alain Astori (responsabile allenamenti in cartina)

079 337 42 65



Scusi, non ho mica capito

O-92:	Orientisti '92 Piano di Magadino '92 anno di fondazione della società
CO:	Corsa d'Orientamento
TMO:	Trofeo Miglior Orientista (13-14 gare all'anno in Ticino)
TMS:	Trofeo Miglior Società
Fragori e Sprint:	Gare corte in paese (4-5 all'anno)
RECO:	Regolamento per la corsa d'orientamento (sito ASTI)
SI-Card /Chip/Sportident,SIAC:	Badge elettronico per cronometraggio
Pigiama da CO:	Tenuta 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)