



Febbraio 2024

Corso primaverale C.O. AGET Lugano

La società Corse d'orientamento Aget Lugano organizza un corso per ragazzi (8-12 anni e oltre) che vogliono praticare la corsa d'orientamento. Il corso è animato da monitori Gioventù e Sport.

Il programma è adatto ai principianti e anche ai ragazzi che sanno già leggere un po' la cartina. Dopo il corso chi lo desidera può frequentare gli allenamenti della società (mercoledì e venerdì e partecipare alle gare.



Programma

ME 28 febbraio	16.30	Gentilino, Parco giochi	P Bora da Besa	Parco e quartiere x under 12 Linea x over 12
ME 06 marzo	16.30	Massagno, Parco Ippocastano	P scuole	C.O. parco e scuole x under 12 C.O. paese 2x sprint x over 12
ME 13 marzo	16.30	Savosa, Parco Vira	P parco	C.O. parco x under 12 C.O. bosco saliscendi x over 12
ME 20 marzo	16.30	Tesserete, Arena sportiva	P Arena sportiva	C.O. bigliettini x under 12 C.O. bosco x over 12
ME 27 marzo	16.30	Pregassona bassa, Parco Amélie	P strade adiacenti	C.O. ridotta x under 12 C.O. città x over 12
Vacanze di Pasqua / Campo d'allenamento pasquale				
ME 10 aprile	16.30	Campo sportivo al Maglio, Piano della Stampa	P campo calcio	C.O. centro sportivo x under 12 C.O. scelte x over 12
ME 17 aprile	16.30	Bioggio, Parco comunale	P comunale alla rotonda	C.O. scuole/quartiere x under 12 C.O. paese x over 12
ME 24 aprile	16.30	Tesserete, Arena sportiva	P Arena sportiva	C.O. boschi e boschetti x tutti

L'attività del Gruppo C.O. AGET Lugano è sostenuta da:



Seguici sui social



ME 01 maggio	Festa del lavoro			
ME 08 maggio	16.30	Rivera, Centro Quadrifoglio	P strade adiacenti	Sprint Cup "Fragori" paese
ME 15 maggio	16.30	Tesserete, Arena sportiva	P Arena Sportiva	C.O. boschetti x under 12 C.O. paese in salita x over 12
ME 22 maggio	16.30	Bedano, Scuole nuove	P chiesa	C.O. scuole/dintorni x under 12 C.O. linea interrotta x over 12
VE 29 maggio	16.30	Taverne, scuole elementari	P scuole	C.O. biscione per x under 12 C.O. corridoio x over 12
ME 05 giugno	16.30	Sonvico, Casa di preti	P vis-à-vis	C.O. sprint in discesa x tutti
ME 12 giugno	16.30	Tesserete, piscina	P Arena Sportiva	C.O. tuffi
LU 17 giugno	18.30	Savosa parco Vira	P parco	Test di corsa e grigliata



Orari	L'allenamento inizia alle ore 16.30 al luogo di ritrovo e termina alle ore 18.00 sempre al ritrovo. Per i grandi (liceali), le lanterne rimarranno posate fino alle ore 19.30. L'inizio è a dipendenza del loro orario scolastico, indicativamente flessibile, dalle ore 17.30 in avanti.
Maltempo	Se diluvia l'esercizio è annullato con avviso ai partecipanti per mail oppure sms/whatsapp entro le ore 13.00.
Materiale	il materiale per l'attività (Cartina e bussola) è fornito dai monitori.
Partecipazione	è richiesta la partecipazione regolare.
Trasporto	Tutti i luoghi di ritrovo sono raggiungibili con i mezzi pubblici. Chi necessita di trasporto si annuncia ai monitori. Sul sito www.coaget.ch verrà pubblicata la mappa del ritrovo.
Tenuta	sportiva (training o calzoncini e maglietta), scarpe per l'esterno con una buona suola.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> • CHF 30.00 per la copertura delle spese di materiale • gratuito per soci C.O. Aget Lugano
Iscrizioni	Lidia Nembrini, Cadro, Tel. 091 943 46 37, Cell. 079 38 888 38 lidia.nembrini@gmail.com
Informazioni presso i monitori	<ul style="list-style-type: none"> • Lidia Nembrini, Cell. 079 38 888 38 • Anna Bisceglia, Bedano, Cell. 076 531 78 78 • Lara Rovelli, Pregassona, Cell. 076 387 24 61 • Corinna Bricalli, Sonvico, Cell. 076 651 19 29