



Corso di introduzione alla Corsa d'Orientamento (CO)



Il corso si compone di 4 incontri in palestra della durata di 1h30 dove attraverso il gioco si apprendono le tecniche base della corsa d'orientamento. È richiesta la tenuta sportiva con scarpe adatte alla palestra.

11 gennaio 17:30 palestra Liceo Savosa **CO Labirinto**

18 gennaio 17:30 palestra Liceo Savosa **Pokemon CO**

25 gennaio 17:30 palestra Liceo Savosa **Indiana Jones alla ricerca della lanterna perduta**

1 febbraio 17:30 palestra Liceo Savosa **CO allo zoo**



Gruppo
Orientisti
Lugano e
Dintorni



Iscrizione entro il 20 dicembre a dguglielmetti@bluewin.ch (091 6051553)



Età minima 8 anni compiuti



Costo 10.- CHF
che verranno rimborsati sulla quota sociale se il giovane continua l'attività con il GOLD
NB: con l'iscrizione al GOLD i ragazzi riceveranno tutto l'equipaggiamento necessario,
incluso il chip elettronico.



Gruppo
Orientisti
Lugano e
Dintorni



Informazioni
www.gold-savosa.ch
info@gold-savosa.ch



Segretaria
091 605 15 53
Daniela Guglielmetti
6928 Manno



Presidente
091 600 32 02
Sandro Corsi
6986 Novaggio



Cosa è la CO?

La corsa d'orientamento (CO) è uno sport sano che ti mantiene in contatto con la natura, ti fa conoscere sempre nuovi posti e stimola la tua intelligenza.



Orientati con una cartina topografica e una bussola in terreni sconosciuti.



Impara a riconoscere sul terreno i simboli della cartina: boschi, sassi, colline, fiumi e altro ancora.



Aventurati nel bosco e trova la strada più veloce fra i punti! Non vince chi ha solo gambe, ci vuole anche testa!



Diventa orientista, prendi una cartina e lanciati alla ricerca dei punti elettronici di controllo.

Siamo una società del Luganese che pratica la corsa d'orientamento (CO).

Hai già 8 anni? I nostri monitori G+S ti faranno scoprire i segreti di questo sport facendoti divertire.

Inizialmente i monitori ti insegneranno a leggere la cartina, imparerai il significato dei simboli e ad usare la bussola.

Quando ti sentirai abbastanza sicuro potrai partecipare alla tua prima gara.

Avrai la possibilità di partecipare alle gare in Ticino, in Svizzera e anche all'estero.

Riceverai una cartina con i punti che dovrai trovare, con la bussola "metterai a nord" la cartina e poi... via! La gara comincia.

Sarai tu a decidere che strada seguire e a che velocità andare.

Alla fine potrai confrontare con i tuoi amici il percorso che hai seguito e discutere della gara... chissà che non sarai tu ad aver vinto!

Ti aspettiamo agli allenamenti
mer 18.30 - 20.00
ven 17.30 - 19.00
alla palestra
Liceo 2, Savosa.