

# Campo Cantonale CO

## Küssnacht am Rigi, 19/23.8.2009

### PROGRAMMA

Per ogni allenamento sono previsti 10 percorsi per i 10 gruppi (10-12 ragazzi ciascuno), di livello variabile tra buoni (gr. 9) e principianti (gr. 0).

	Mattino 9.00-12.00	Pranzo	Pomeriggio 15.00-18.00
ME 19.8	Seelisberg (Seelisberg) <b>Marcia con la carta</b> priorità curve livello (buoni) priorità linee guida (altri)	Pic nic Seelisberg	Seelisberg (Tannwald) <b>Corsa Sprint nel bosco</b>
GIO 20.8	Rigi (Rigi-Kulm) <b>CO punti sbagliati/mancanti</b> (buoni/iniziati)	Pic nic Sul Rigi	<b>Polisport:</b> giochi in montagna riposo
VE 21.8	Tschädigen (Meggerwald) <b>Bussola (taglia e leggi)</b>	Pic nic (se bel tempo)	Tschädigen (Meggerwald) <b>Scelte di percorso taglia o gira</b> <b>(2 giri stessi punti)</b>
SA 22.8	Baar (Baarburg) <b>CO farfalla "1 contro 1"</b>	Pranzo in casa	<b>Polisport:</b> nuoto, pallavolo, calcio ecc riposo e analisi del campo
DO 23.8	Schwyz (Gibel) <b>Distanza media</b> <b>(terreno tecnico)</b>	Pic nic Goldau	Goldau (Schutt Goldau) <b>Staffetta finale</b>  Rientro 18.00

NB: il programma Rigi va eventualmente spostato secondo le previsioni meteo, scegliendo il giorno migliore per salire