



CAMPO CANTONALE DI CORSA D'ORIENTAMENTO 2013

PARTENZA

Lunedì 12 agosto 2013, ore 08.00-08.30

Gordevio	GOV , ritrovo ore 08.00 (vedi lista allegata)
Mendrisio, Fox Town (entrata sud)	SCOM , ritrovo alle ore 08.00 (vedi lista allegata)
Savosa, Liceo Lugano 2	AGET, ASCO, GOLD, UNITAS , ritrovo alle ore 08.20 (vedi lista allegata)
Cadenazzo, Scuola Media	O-92 , ritrovo alle ore 08.30 (vedi lista allegata)

PROGRAMMA

Lunedì: viaggio, fermata a metà viaggio per un allenamento (a Bonaduz).

Attenzione: portate il pic nic da casa per questo primo giorno! Arrivo in tardo pomeriggio alla casa di Cunter.

Il resto del programma lo scoprirete durante il corso della settimana, ma non sarete affatto delusi.

ALLOGGIO

Cunter (Savognign)

<http://www.gruppenhaus.ch/index.cfm?lang=f&h=59>

Per urgenze chiamare Pietro 077 430 68 10 oppure Simona 079 304 32 42

RIENTRO

Venerdì 16 agosto 2013, verso le 18.00 ai luoghi di partenza.

MATERIALE

Scarpe da CO o profilate, scarpe di ricambio, tenuta CO o training, bussola e chip (se li avete), pennarello indelebile fine rosso. Calzoncini, magliette, biancheria di ricambio e costume da bagno. Indumenti per freddo e pioggia. Pantofole per l'interno obbligatorie, necessario per lavarsi, asciugamano, giochi di società, pochi soldini, pigiama, **pila da testa o a mano** (per gioco notturno!) e **sacco a pelo coprimaterasso e federa per cuscino**. Borraccia, zainetto, cappellino e crema solare. **Piatto, posate e bicchiere da lavare e riutilizzare (per i pic nic)!! Chi utilizza, secondo le norme stradali attuali, un seggiolino per sedersi in automobile, lo porti al ritrovo, da usare se necessario!** E ovviamente non dimenticate la voglia di far co e di divertirsi soprattutto.

TASSA

La tassa di iscrizione ammonta a **Fr. 200.-** e comprende viaggio, pensione completa, materiale, istruzione, animazione e pomeriggi a sorpresa. È da versare entro **il 2 agosto 2013** sul conto corrente Raiffeisen a nome Mondada Simona, Via Locarno 76, 6516 Cugnasco, codice IBAN CH71 8028 0000 0022 0714 4.

ASSICURAZIONE

Ogni partecipante deve avere una buona copertura assicurativa.

RINUNCIA

Speriamo che non ce ne siano, ma se dovesse succedere è pregato di comunicarmelo al più presto.

VACINAZIONI

nella regione in cui ci alleneremo durante il campo non è necessario vaccinarsi contro l'FSME (encefalite trasmessa dalle zecche)

Se avete una qualsiasi domanda non esitate a contattarci (Simona 079 304 32 42 o mail simona.mondada@bluewin.ch oppure Pietro 077 430 68 10, mail ferretti.pietro@gmail.com).

Allora a prestissimo e vi aspettiamo con moltissima voglia di divertirsi e fare CO!

Pietro e Simona