



**Allenamenti Invernali CRL 2015 Long Run 21 febbraio  
VIVI l'Orienteering corso di avviamento all'orienteering 2015**

L'Oricompro propone per il 21 febbraio **allenamento long** con carta a Villaguardia (CO) aperto a tesserati 2015 e non tesserati , anche runners e podisti percorsi da 12km+150m 5km +60 4 km+30m (in linea d'aria)

Informazioni tecniche:

- Ritrovo dalle **14.00 alle 15.00 termine allenamento 16.30** presso via Europa Unita (Parcheggio della Scuola di Musica e del Campo di calcio a 11) a Villa Guardia
- Cartine MTB-O Villaguardia-Gironico 2007 scala 1:15000, equidistanza 10 m portare buste di plastica
- Tecnica: tenuta atletica su scelte di percorso
- Terreno: **boschi e campagna**; verranno posate solo lanterne.
- Partenza e arrivo sono presso ritrovo. Ristoro the caldo..
- In partenza vi sarà orologio con griglia partenza e rilevamento tempi autogestiti
- Iscrizioni adulti: **4 €** , giovani -20 **2 €** entro giovedì 19. Oltre tale data **5 € tutti**.
- Iscrizione per società su modulo entro giovedì 19 a [info@orienteeringcomo.it](mailto:info@orienteeringcomo.it) specificando il tipo di percorso
- Gli allenamenti sono riservati agli atleti agonisti in regola con **tesseramento FISO 2015**. Per i non tesserati vale come uscita prova del corso di avviamento 2015 ,verrà fatta tessera green.
- Alle ore **16.30 conclusione** con ritiro lanterne.



buon allenamento orienteeringcomo

La società..... iscrive i seguenti atleti all'allenamento del 21 febbraio, certificando che essi sono in regola con il tesseramento FISO 2015 .

Atleta	percorso	corto	medio	lungo	

Il responsabile:.....