

# Giornata allenamenti Somma Lombardo

## Golasecca, 28 gennaio

Il 28 gennaio viene organizzata una giornata nei pressi di Porto della Torre (Somma Lombardo). Sono invitati tutti gli atleti lombardi.

### Convocati

Di seguito una lista di ragazzi per cui è suggerita la partecipazione:

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| • Carlo Brambilla          | Pol Besanese  |
| • Giulio Romagna           | Agorosso      |
| • Alessio Schiavo          | Pol Besanese  |
| • Alessandro Maiocchi      | PPN           |
| • Ettore Merati            | PPN           |
| • Riccardo Bocchiola       | PPN           |
| • Dario Volpi              | Nirvana Verde |
| • Tommaso Costa            | Dalla Chiesa  |
| • Tommaso Crippa           | Pol Besanese  |
| • Emilio Pellizzari        | UL            |
| • Lorenzo Stalio           | Pol Besanese  |
| • Pietro Maggioni          | Pol Besanese  |
| • Tommaso Redaelli         | Pol Besanese  |
| • Federico Bonalumi        | Nirvana Verde |
| • Marco Anselmo Di Stefano | Pol Besanese  |
| • Sebastiano Romagna       | Agorosso      |
| • Dario Malaguti           | Pol Besanese  |
| • Alessandro Sala          | Pol Besanese  |
| • Sara Mottadelli          | Pol Besanese  |
| • Agata Bergamini          | Agorosso      |
| • Ines Ruggiero            | Nirvana Verde |
| • Silvia Gottardi          | Nirvana Verde |
| • Anita Pirola             | Pol Besanese  |
| • Lucia Riva               | Pol Besanese  |
| • Anita Ruggiero           | Nirvana Verde |

- Clara Bergamini Agorosso
- Silvia Di Stefano Pol Besanese
- Chiara Magenes Pol Besanese
- Alice Romagna Agorosso
- Sofia Cozzi PPN
- Lisa Cozzi PPN

È gradita una risposta alla convocazione (anche negativa) a [tecnico@fisolombardia.it](mailto:tecnico@fisolombardia.it)

### Obiettivo

Il focus su entrambi gli allenamenti sarà l'utilizzo della bussola e la tecnica dell'azimut.

### Terreno

Il terreno dell'allenamento è prevalentemente piatto, il bosco in generale è molto pulito con zone di erba secca alta.

### Percorso facile

Nel caso ci fossero dei ragazzi piccoli (8-10 anni) o alle prime armi, verrà predisposto un facile percorso.

### Recupero allenamento

Ci sarà la possibilità di recuperare l'allenamento nei weekend successivi: verranno lasciate le fettucce ai punti. Il costo sarà di 3 € per il singolo allenamento e 5 € per il doppio per tutti. Contattare [tecnico@fisolombardia.it](mailto:tecnico@fisolombardia.it)

### Iscrizioni

Le iscrizioni vanno fatte entro giovedì 25 gennaio scrivendo a [tecnico@fisolombardia.it](mailto:tecnico@fisolombardia.it)

Si ricorda di essere in regola con il tesseramento per l'anno agonistico 2024.

## Contributo

Per gli Under23 ed i loro accompagnatori gli allenamenti sono gratuiti, mentre per gli altri è prevista una quota di 3 € per il singolo allenamento e di 5 € per il doppio. I trasporti sono esclusi dall'organizzazione.

Il pagamento dovrà essere fatto direttamente sul posto.

## Programma di massima

- Mattina 9.30 allenamento ritrovo:  
<https://maps.app.goo.gl/F5NpdtZAHsXmBona7>
- Pomeriggio 14.30 allenamento ritrovo:  
<https://maps.app.goo.gl/F5NpdtZAHsXmBona7>

Responsabile: Maurizio Todeschini

Per qualsiasi dubbio scrivere a [tecnico@fisolombardia.it](mailto:tecnico@fisolombardia.it)

## Appuntamenti futuri

Per il fine settimana del 24/25 febbraio verrà organizzato un raduno molto probabilmente in Trentino a cui seguiranno notizie nei prossimi 10 giorni.

Il Direttore Tecnico FISO Lombardia  
Maurizio Todeschini