



## Allenamenti Invernali CRL 2014

Long Run 12 gennaio

Ciao a tutti e buon anno

L'Oricomo propone

per il 12 gennaio **allenamento fisico long** con carta

a Olgiate Comasco (CO)

aperto a tesserati lombardi (e non)

percorsi da 4000+70 - 7000+80 - 12000+280 - 15000+320 (linea d'aria)

### Informazioni tecniche:

- Ritrovo dalle **10.00 alle 11.00** presso Largo Europa (angolo via Fratelli Bandiera, 59) a Olgiate Comasco
- Cartine MTB-O Villaguardia-Gironico 2007 scala 1:15000, equidistanza 10 m
- Le cartine sono stampate su carta normale, si invitiamo i partecipanti a portare buste di plastica
- Terreno: **zona di campagna e sentieri in bosco**
- Sul terreno verranno posate solo lanterne.
- Abbigliamento consigliato: divisa invernale, scarpe con tacchetti, guanti e cappellino. Bussola.
- Partenza e arrivo sono presso ritrovo. Non è previsto ristoro.
- In partenza vi sarà orologio con griglia partenza e rilevamento tempi autogestiti
- Iscrizioni adulti: **5 euro** e giovani MW-20 **2 euro**
- Iscrizione per società su modulo entro il mercoledì precedente 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 2014**.
- Non sono previsti percorsi per principianti ed esordenti e, per ragioni assicurative, non è possibile la partecipazioni con tessere green
- eventuali iscrizioni in ritardo, singole o mediante mezzi differenti saranno valutate ed eventualmente accettate con riserva.
- L'allenamento si concluderà alle **ore 13.00** con il ritiro lanterne.

buon allenamento orienteeringcomo

La società..... iscrive i seguenti atleti all'allenamento del 12 gennaio, certificando che essi sono in regola con il tesseramento FISO 2014 .

Atleta	percorso	4 km	7 km	12 km	15 km

Il responsabile:.....