

# Raduno Regionale Lombardo 2013

**DOVE:** Aprica (SO)

**QUANDO:** dal 1 al 6 Settembre 2013

**CHI:** atleti e agonisti e chiunque vuole imparare bene la corsa di orientamento. Possono partecipare al raduno anche i ragazzi e le ragazze che hanno una minima esperienza di orienteering come aver fatto i giochi studenteschi o attività simili a scuola. Verrà infatti creato un gruppo di esordienti con cui partire dalle basi, ma è necessario il tesseramento con una delle società sportive lombarde.

## **RITROVO:**

Ci troveremo Domenica 1 Settembre dalle ore 14.00 presso il Park Hotel Bozzi di Aprica (SO)

<http://www.hotelbozzi.it/hotel.html>

Ci saluteremo in mattinata di Venerdì 6 Settembre.

## **ALLENAMENTI:**

Ci saranno due allenamenti al giorno (uno al mattino e uno al pomeriggio), gli allenamenti si svolgeranno sulle carte di Trivigno - Pian di Gembro con escursioni su altre carte limitrofe.

## **QUOTE:**

In trattamento di pensione completa dalla cena del 1 alla colazione del 6 Settembre

- ragazzi tesserati per società lombarde (fino al 1993): €240
- adulti tesserati per società lombarde: €270;
- ragazzi e adulti tesserati per società non lombarde: €270;
- quote giornaliere: ragazzi lombardi €47, adulti e non lombardi €54;
- allenamento singolo €5 (per i non partecipanti al raduno)

## **ISCRIZIONI:**

Le iscrizioni sino al 23 Giugno 2013 o fino ad esaurimento posti inviando una e-mail all'indirizzo [raduno@fisolombardia.it](mailto:raduno@fisolombardia.it) ed effettuando il versamento della quota di iscrizione sul c/c

- BANCA PROSSIMA FILIALE DI MILANO
- IBAN: IT11B0335901600100000007509
- Intestato FISO Comitato Regionale Lombardo
- specificando nella causale del versamento: "Iscrizione Raduno 2013 Atleta: <Cognome, Nome>"

**Si ricorda a tutti i partecipanti di portare con se:**

- documento d'identità in originale ed in fotocopia;
- tessera sanitaria Regionale in originale ed in fotocopia;
- originale autorizzazione firmata dal genitore (solo minorenni)
- SiCard, Bussola, Costume da bagno, scotch trasparente, buste di plastica in caso di pioggia, pennarelli, elastici, k-way;

Si raccomanda inoltre:

- abbigliamento pesante;
- segnalare al momento dell'arrivo eventuali intolleranze alimentari o a farmaci;

A breve saranno pubblicati i nominativi dei tecnici che faranno parte del raduno e altre informazioni utili.

**Si ricorda alle società che tutti i partecipanti al Raduno dovranno essere in regola col tesseramento Fiso per il 2013.**

Alla sera saranno organizzati giochi e tante sorprese !

VI ASPETTIAMO NUMEROSI !!