

## Informazioni per gli allenamenti invernali novembre 2018 – febbraio 2019

Cari ragazzi, cari genitori,

con l'ultima gara corsa a Sonogno il 28 ottobre scorso, si è conclusa la stagione orientistica 2018. Da dopo le vacanze dei morti iniziano quindi gli allenamenti invernali che prevedono attività diversificate all'aperto ed in palestra.

Mercoledì 7 novembre abbiamo previsto ancora un'allenamento all'Arenasportiva di Tesserete (ritrovo 17.30). In seguito, e fino alle vacanze di carnevale, ci sposteremo alla palestra delle scuole medie di Pregassona.

Gli allenamenti del venerdì, per i ragazzi a partire dal 2007, proseguono invece a Tesserete come di consuetudine.

Vi chiediamo comunque di consultare regolarmente il calendario on-line sul sito della società ([www.asco-lugano.ch](http://www.asco-lugano.ch)), in quanto potranno esserci degli allenamenti particolari con modifica del ritrovo o degli orari! Sempre tramite sito – oppure via mail – verranno pubblicizzate eventuali attività aggiuntive sportive e ludiche.... Lasciatevi sorprendere.

Di seguito riportiamo alcune informazioni utili per lo svolgimento degli allenamenti invernali.

### Orari

MERCOLEDÌ (tutti i ragazzi)

Palestra scuole medie Pregassona

Inizio allenamento: 17.30 (puntuali!)

Fine allenamento: 19.00

VENERDÌ (ragazzi dal 2007)

Palestra scuole elementari Tesserete

Inizio allenamento: 18.15

Fine allenamento: 20.00

### Trasporti

Al mercoledì viene organizzato un trasporto da Tesserete (arenasportiva) con partenza alle 17.00. Il trasporto viene fatto mediante il furgone di società e con le auto dei genitori secondo i turni prestabiliti già comunicati da Micky.

Il rientro a Tesserete è previsto verso le 19.20

### Attività

Sono previste attività sia all'interno (allenamenti tecnici e giochi in palestra) che all'esterno (allenamenti di corsa, CO, giochi all'aperto, ecc.).

# Materiale

Di seguito l'elenco del materiale da portare sempre a tutti gli allenamenti:

- Tenuta per attività sportiva in palestra (comprese scarpe con suola idonea)
- Tenuta per corsa in esterno (scarpe da corsa profilate, calzamaglia e maglietta termica, training, cuffia, guanti)
- Pila da testa
- Cip e bussola
- Pennarello rosso
- Vestiti caldi di ricambio
- Ev. borraccia con acqua

# Doccia

Sia al mercoledì che al venerdì è possibile fare la doccia dopo l'allenamento. Da parte nostra consigliamo vivamente la doccia dopo l'allenamento per questione di igiene e per limitare il rischio di raffreddamenti. Tornare a casa sudati non è salutare.

# Domande / assenze

Le assenze vanno comunicate ai monitori responsabili con 1 giorno di anticipo tramite messaggio sms.

Per eventuali domande i monitori sono a vostra disposizione.

Contatti:

Responsabile ASCO Kids	Micky	079 681 18 37
Responsabili ASCO Boccia	Flavia	079 207 91 58
	Daphne	079 338 72 41
Responsabili ASCO Junior	Nana	079 612 19 29
	Andrea	079 408 87 69

I Monitori ASCO