



O-92

Orientisti 92 Piano di Magadino

cp 223
6593 Cadenazzo
ccp 65-5132-1
www.o-92.ch

Corso di CO per adulti

Visto il buon esito del corso di quest'anno, e grazie alla disponibilità di Maurizio Mina, riproponiamo anche nel 2014 un corso di introduzione alla CO per adulti, pensato per permettere ai genitori di potersi cimentare anche loro nel nostro sport e accompagnare così in modo "attivo" i loro figli.

Il corso è programmato in due parti

Prima parte:

Tre lezioni di teoria per principianti, ma aperte anche a chi ha già fatto il corso nel 2013 e vuole rinfrancarsi sui rudimenti della CO

mercoledì 5 febbraio, ore 18.00 – 20.00, temi:

- utilizzare correttamente la bussola (azimut - mettere a nord la cartina - indicare la direzione di corsa)
- leggere diverse scale delle cartine

mercoledì 12 febbraio, ore 18.00 – 20.00, temi:

- I segni particolari delle cartine di Corsa d'orientamento
- Leggere ed interpretare le C.D.L

mercoledì 26 febbraio, ore 18.00 – 20.00, temi:

- Curve di livello
- Linee direttive e punti di arresto

Seconda parte

Queste due ultime lezioni sono "di perfezionamento" (per così dire) e sono adatte anche a chi ha già fatto il corso nel 2013

venerdì 28 febbraio, ore 18.00 – 20.00, temi:

- strategia di scelta percorso

sabato 1. Marzo, pomeriggio, allenamento in cartina da definire

Il corso si terrà a Camorino, stabile Monda 3, nelle sale di formazione dell'Amministrazione cantonale.

Le iscrizioni sono da inviare entro il 7 gennaio 2014 a mmina@bluewin.ch.