

A tutte le società di CO, a tutti gli interessati

## Programma Long Jog – Inverno 2008

Data	Luogo ritrovo	Meta	Responsabile	Osservazioni
Do 6 gennaio	Scuole elementari Pura	Monte Mondini	Manuel	Non troppo lungo
Do 13 gennaio	Scuole elementari Manno	Monti di Torricella / Arosio	Checo	
Do 20 gennaio	Centro sportivo Tesserete	Capriasca	Nana	Docce a disposizione
Do 27 gennaio	Casa Robi a Medeglia	Cima di Medeglia	Robi T.	
Do 24 febbraio	Intragna	Monti Cumino	Antonio	Ritrovo esatto da definire

Orario generale: 10.00 (pronti per partire)

Di norma vengono formati 3 gruppi: Lungo – Medio – Corto

Durata della corsa: tra 50min e 2h a dipendenza dei gruppi e del percorso

Compiti del responsabile:

- organizzare i percorsi (lungo, medio, corto) con cartine
- organizzare piccolo rifornimento dopo-corsa
- verificare la fattibilità del allenamento (neve!) ed eventualmente proporre alternative