



Gravesano, 16.12.2008

A tutte le società di CO, a tutti gli interessati

Programma Long Jog – Inverno 2009

Data	Luogo ritrovo	Meta	Responsabile	Recapito per informazioni	Osservazioni
Do 11 gennaio	Centro sportivo Tesserete	A dipendenza della neve	Nana	castelli@dionea.ch	
Do 18 gennaio	SM Camignolo	Giro della Val Carvina	Madda	caia.ste@bluewin.ch	
Do 25 gennaio	SE Pura	Monte Mondini	Fabrizio	fabriziorosa@hotmail.com	
Do 1 febbraio	SE Pregassona	Monte Boglia / Monte Bré	Maura	mauguglielmetti@bluewin.ch	
Do 8 febbraio	Casa Tettamanti, Medeglia	Cima di Medeglia	Robi T.	roberto.tettamanti@ti.ch	

Orario generale: 10.00 (pronti per partire)

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

Durata della corsa: tra 1h e 2h a dipendenza dei gruppi

In caso di tempo incerto informarsi presso il responsabile

Compiti del responsabile:

- organizzare i percorsi (grandi, medi, piccoli) con cartine
- organizzare piccolo rifornimento dopo-corsa
- verificare la fattibilità del allenamento (neve!) ed eventualmente proporre alternative o annullare l'allenamento.