

Trasferta ARGE ALP 2023 – Corsa d'orientamento TRENTINO – Folgaria e Lavarone, 14 – 15 ottobre 2023



Coordinamento: Toncsi Kocsis (toncsi.kocsis@gmail.com; 079 174 99 81)
Selezione tecnica: Elite & Master: Michi Ren (michi.ren@gmail.com; 079 172 37 70)
Giovani: Gio Guglielmetti (gguglielmetti@bluewin.ch; 076 465 22 67)

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Sabato 14 ottobre 2023

- 06:15** Ritrovo a Manno, parcheggio distributore AGIP, Via Cantonale, per i partecipanti del Sopraceneri e del Luganese. Possibilità di sosta gratuita nei parcheggi SUPSI.
- 06:30** **Partenza per Centro Gara Folgaria (Trentino);** breve PitStop sul percorso.
- 07:00 ca.** Fermata Area di Servizio Coldrerio, corsia Sud, per i partecipanti del Mendrisiotto
- 12:00** **Arrivo al Centro gara, pranzo in autonomia**
- 13:30** Prima partenza staffette
- 17:00 ca.** Trasferimento all'Hotel Rech Hof Sayonara, Folgaria
- 19:00** Premiazione staffetta presso il Centro Gara (Palaghiaccio Folgaria)
- 19:15** Cena comune presso il Centro Gara.

Domenica 15 ottobre 2023

| | |
|--------------------|---|
| 07:00 | Colazione |
| 08:00 | Partenza per Centro Gara Lavarone (Trentino) (ca. 30min) |
| dalle 9:30 | partenze gare individuali secondo liste di partenza |
| dalle 12:00 | pranzo al Centro gara (buono disponibile) |
| 13:30 | Premiazione gare individuali e classifica finale ArgeAlp |
| 14:00 | Partenza per rientro in Ticino; breve PitStop sul percorso |
| 19:00 ca. | Arrivo a Coldrerio, corsia Nord (indicativo) |
| 19:30 ca. | Arrivo a Manno (indicativo) |

IMPORTANTE

- **Siete cortesemente invitati a rispettare gli orari di ritrovo indicati**; la trasferta è lunga e le riserve di tempo sono limitate!
- Prevedete il **pic-nic per sabato** (in alternativa, da acquistare al PitStop durante il viaggio o al Centro gara).
- La **cena** del sabato prevede il seguente Menu: canederli, gulasch, dessert; il **pranzo** della domenica: lasagne. Acqua e bibite analcoliche incluse; birra (solo per maggiorenni) a pagamento. **Vogliate pf segnalare entro sabato 30.09.2023 17:00** (eMail o Whatsapp a Toncsi Kocsis) **eventuali preferenze e/o intolleranze alimentari** (vegani, vegetariani, celiachia, intolleranza al lattosio, altre intolleranze)
- Portate vestiti adatti anche in caso di pioggia e tempo freddo (Folgaria e Lavarone si trovano a oltre 1'100 mslm), come pure un paio di scarpe pulite e/o pantofole da utilizzare all'Hotel.
- portate qualche EUR per le piccole spese.
- verificate il no. della propria SI-card nelle liste di partenza e le tratte delle staffette.
- grazie ai contributi del DECS e dell'ASTI, **la trasferta è gratuita per i giovani; per gli atleti Master (35 anni e più)** è chiesto un **contributo di CHF 20.-**.
- Sono **escluse le bevande durante i pasti** (a disposizione acqua naturale), da pagare al personale al momento del servizio.

Grazie per la vostra disponibilità e... FORZA TICINO!