

Organizzazione della:



A.S.D. Orsa Maggiore

i Sabati dell'Orsa 2023

3° APPUNTAMENTO CON I SABATI DELL'ORSA!

Cosa sono? Allenamenti di **Orienteering** per tutti i gusti, dagli esordienti ai più esperti, per chi vuole allenare le tecniche base ed evolute e per chi è alle prime esperienze con mappa e bussola alla ricerca delle lanterne.

Come partecipare: per partecipare è richiesto il tesseramento alla FISO. Tess. annuale 'red' (non agonistico *): 15€ Tess. annuale 'green' (ludico-motorio): 5€ Per i nati nel 2005 o dopo, tessera gratis!

* richiesto certificato medico non agonistico

Quote (ridotte per under-18 e 'green'):

- 5€ singolo evento (ridotto 4€)
 - 20€ pacchetto 5 eventi (ridotto 15€)
 - 30€ pacchetto 10 eventi (ridotto 25€)
 - 1€ noleggio SiCard (al giorno, opzionale)
- Pagamenti in contanti/carta/Satispay

SABATO 11 MARZO

@ PARCO LABIA

Ritrovo: dalle 10.30 alle 11.30 presso il parco in largo F. Labia, adiacente capolinea ATAC. GPS: [41.969683, 12.519213](https://www.google.com/maps/place/41.969683,12.519213)

Tracciati (provvisori):

- 4km NERO (tessera atleta/red)
- 3km ROSSO (tess. atleta/red)
- 2km BIANCO (tessera atleta/red/green)

Al posto dei tracciati NERO+/ROSSO+ ci sarà un allenamento Sprint Intervals

Prossimi eventi:

- 4. sabato 25 marzo - luogo da definire
- 5. sabato 8 aprile - luogo da definire
- 6-10. date e luoghi da definire

CONTATTI

info@asdorsamaggiore.it
329 0954604 (Daniele)

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI SU

asdorsamaggiore.it/sabati-orsa-2023
facebook.com/AsdOrsaMaggiore