



CORSO BASE di ORIENTEERING



per ragazze e ragazzi dai 10 ai 14 anni (2009-2013)

ASD NIRVANA VERDE in collaborazione con la Società Escursionisti Civatesi ha il piacere di invitare tutti i ragazzi nati tra il 2009 e il 2013 al corso base di Orienteering.



Cos'è l'Orienteering?

È uno sport molto divertente, dove ogni partecipante deve trovare dei punti indicati su una mappa, con l'aiuto di una bussola (oltre che della mappa).

Normalmente si svolge nella natura, mentre alcune volte anche nei centri storici dei paesi. È uno sport davvero completo, perché offre la possibilità di imparare a muoversi in autonomia, e allena sia le attitudini fisiche che mentali.

In questo corso i ragazzi impareranno, divertendosi, le tecniche di base di come orientarsi con una mappa, muovendosi su diversi terreni.

Sotto forma di giochi e con tanto movimento impareranno a leggere la cartina, pianificare un percorso, stabilire e tenere una direzione e molto altro.



Quando?

Il corso si svolgerà durante i mesi di marzo e aprile, il mercoledì, in 5 appuntamenti, dalle 17.30 alle 19, nelle seguenti date:

8 marzo / 15 marzo / 22 marzo / 5 aprile / 12 aprile



Dove?

Si terrà a **Civate (LC)** presso il Centro Sportivo Comunale Baselone



Iscrizioni

Grazie al contributo della SEC, la quota di iscrizione è di **20,00€** e comprende:

- tesseramento (obbligatorio per questioni assicurative del corso) alla ASD Nirvana Verde e alla FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento).
- bussola
- cartine usate durante il corso e utilizzo dei materiali

È possibile iscriversi **entro il 1 marzo 2023**.



Per iscrizioni e informazioni

- Novella: 392 2428308
novella.maddalena@nirvanaverde.it
- Marco: 347 8954129
marco.colombo@nirvanaverde.it



Istruttori

Il corso sarà tenuto da:

- Novella Maddalena
- Marco Colombo
- Chiara Magni

