



Fondato 1928



GRUPPO SPORTIVO E.N.S. "CARLO COMITTI" ROMA ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

SEDE LEGALE C/O E.N.S. SEZ. PROV. DI ROMA – PIAZZALE A. TOSTI N. 4 – 00147 ROMA
EMAIL: gsens.comitti.roma@email.it

con il supporto tecnico di
Grigoli Brunella

CORSO BASE DI ORIENTAMENTO E LE PROVE GARE, 01 – 03 MAGGIO 2015 ROMA



Corso base per imparare a praticare questo sport. L'orientamento sportivo non richiede particolare abilità o preparazione fisica: basta una cartina e una bussola e al termine del corso sarai in futuro già in grado di partecipare alle gare organizzate dalla Federazione!

COME FUNZIONA: Lo sport dell'orientamento è più di un gioco divertente. I concorrenti suddivisi in diverse categorie, a seconda dell'età e della capacità, prendono il via singolarmente o a gruppi. Si può infatti partecipare individualmente, con la famiglia o con gli amici.

In questo sport non vince il più veloce, ma chi si orienta rapidamente e compie le migliori scelte di percorso. L'orientamento è uno sport per tutti, che si pratica a contatto con la natura: per questo è chiamato anche "lo sport dei boschi".



REGIONE LAZIO

Assessorato Alla Cultura Spettacolo Sport



Fondato 1928



PROGRAMMA

Venerdì 1 maggio 2015

ore 9:00 Ritrovo presso la Scuola Ruspoli (Centro Storico), Via Gesù e Maria 28, Roma.

ore 9:30 Presentazione e inizio corso teorico da parte di GRIGOLLI BRUNELLA

- *Cos'è l'Orienteering?*
- *Dove si pratica?*
- *Com'è fatta la cartina, i colori e la sua simbologia*

Ore 12:30 Pausa pranzo ognuno libero o pranzo a sacco

Ore 14:00 Prova pratica nei dintorni

Ore 16.00 **1^ Prova gara CENTRO STORICO** -solo per la categoria Esordienti

Ore 21.00 incontro presso consegna attestati e/o filmati

Sabato 2 maggio 2015

RITROVO: ore 8,00 in località Villa Ada (entrata di Via Ponte Salario);

Ore 10:00 prima partenza **2^ Prova gara MIDDLE** – solo per la categoria Esordienti

Domenica 3 maggio 2015

Ore 8.00 Ritrovo alla Villa Pamphili, Roma

Ore 10:00 prima partenza **3^ Prova gara SPRINT** – solo per la categoria Esordienti

Al termine delle gare premiazioni e buon viaggio.

OBBLIGATORIO PORTARE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO D'IDONEITA' O RILASCIATO DAL MEDICO DI BASE.

QUOTA D'ISCRIZIONI AL CORSO e 3 PROVE GARE 30,00 EURO PER I MINORENNI (NATI 1997-2002) E 35,00 PER GLI ADULTI.

- CORSO BASE 10,00 euro per i minorenni (nati 1997-2002) e 15,00 euro per gli adulti
- tre gare : centro storico , sprint e middle
- ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE + UN RICORDO PER TUTTI

TERMINE ISCRIZIONI

ENTRO E NON OLTRE 31 marzo 2015

MODALITA' DI PAGAMENTO

Termine iscrizione entro e non oltre 31 marzo 2015

Tramite versamento su bonifico bancario:

IT86B0623003216000040237621, Gruppo Sportivo Carlo Comitti,
con casuale "Corso Base di Orientamento 2015 (Cognome e Nome)"

Modulo iscrizione



REGIONE LAZIO

Assessorato Alla Cultura Spettacolo Sport



Fondato 1928



SISTEMAZIONE ALBERGHIERA:

L'Organizzazione GS ENS "Carlo Comitti" Roma ASD ha stipulato due convenzioni con

L'Ostello: Hostel Carlito, Roma (Via Carlito 20) <http://www.rome-hotel-carlitosway.com/it/>).

Nel cuore di Roma **in posizione centrale**, a due passi dai mezzi pubblici, dai monumenti storici e dalle più esclusive zone dedicate allo shopping

Prezzi: <http://www.rome-hotel-carlitosway.com/it/>.

L'Ostello: M&J Place Hostel, Roma (Via Solferino 9)

http://www.mejplacehostel.com/index_ita.php. Nel cuore di Roma a due passi dalla stazione Termini, è riconosciuto come uno degli ostelli migliori in Europa. Atmosfera amichevole e familiare. Nessuna chiusura giornaliera e notturna. Prezzi: http://www.mejplacehostel.com/hostels_in_rome_ita/hostel_rates.php.



REGIONE LAZIO

Assessorato Alla Cultura Spettacolo Sport