

# Calendario Invernale 2022

## ASD La Fenice

---

Data	GARE	Indirizzo	Orario	Cat
(GIO) 06-01-2022	LXV CAMPACCIO CROSS COUNTRY TOUR GOLD	San Giorgio su Legnano, Via del Campaccio.	fascia oraria->mattina	Cad + Ass
(DOM) 23-01-2022	Cross per Tutti Canegrate  <b>Campionato Provinciale Ind. Ragazzi/e</b>  Conferma prima iscrizione entro 17/1/22	Campo adiacente il centro sportivo di Via Terni	fascia oraria->mattina Ritrovo sul campo Eso: 10	Tutti
(DOM) 30-01-2022	Cross per Tutti Cesano Maderno  Conferma prima iscrizione entro 24/1/22	Campo adiacente il centro sportivo di Via Martinelli	fascia oraria->mattina Ritrovo sul campo Eso: 10	Eso + Rag + Cad
(DOM) 30-01-2022	Cross Internazione dei 5 Mulini  Conferma iscrizione entro 24/1/22	Unione Sportiva San Vittore Olona Piazza Italia, n.16 San Vittore Olona	fascia oraria->tarda mattinata + primo pomeriggio	Ass
(DOM) 06-02-2022	Cross per Tutti Lissone  <b>Campionato Provinciale Ind. Cadetti/e</b>  Conferma prima iscrizione entro 31/1/22	Bosco Urbano di Lissone con ingresso in Via Bottego 80	fascia oraria->mattina Ritrovo sul campo Eso: 10	Tutti

Data	GARE	Indirizzo	Orario	Cat
(DOM) 20-02-2022	Cross per Tutti Cinisello Balsamo  Conferma prima iscrizione entro 14/2/22	<b>Parco Grugnotorto Villoresi, ingresso lato Via Francesco Cilea</b>	fascia oraria->mattina  Ritrovo sul campo Eso: 10	Eso + Rag + Cad
(DOM) 20-02-2022	<b>Campionato Reg. Ind Cross</b>  Conferma iscrizione entro 14/2/22	<b>Arcisate (Va)</b>	fascia oraria->mattina	Ass
(DOM) 27-02-2022	Cross per Tutti Paderno Dugnano <b>Campionato Reg. Ind&amp;Soc. Cadetti/e</b>  Conferma prima iscrizione entro 21/2/22	<b>Centro Sportivo Toti in Via Serra a Paderno Dugnano</b>	fascia oraria->mattina  Ritrovo sul campo Eso: 10	Tutti
(DOM) 06-03-2022	Cross per Tutti Brugherio  Conferma prima iscrizione entro 28/2/22	<b>TBD</b>	fascia oraria->mattina  Ritrovo sul campo Eso: 10	Tutti
(DOM) 20-03-2022	Cross di Cortenova <b>x Rag. E Cad. trofeo province ad invito</b>  <b>Campionato Reg. Ind Cross Corto Assoluto</b>	<b>Cortenova (LC)</b>	fascia oraria->mattina	Rag? + Cad? + Ass

Legenda Categorie:

Allenatori di riferimento ESOC : Patrizia

Allenatori di riferimento ESOB: Giulia + Mattia

Allenatori di riferimento ESOA: Lorenzo

Supervisore settore ESO : Franco

Allenatori di riferimento RAG : Antonio

Allenatore di riferimento CAD + ASS : Angelo Dian + Davide

# Hai domande da fare al coach?...qui le più "quotate"

---

## 1) Cosa deve portare mio figlio?

Per partecipare alla gara occorre innanzitutto essere in regola con la visita medica e l'iscrizione. Aver comunicato per tempo la presenza all'allenatore di riferimento tramite messaggio PRIVATO whatsapp con i dati dell'atleta ( NOME + COGNOME + DATA DI NASCITA) , se non si è in nessun gruppo "genitori" con il tecnico o non si è in possesso del numero allora contattare la segreteria via messaggio whatsapp lasciando i dati del atleta e del genitore (+393518204834) che vi farà aggiungere al relativo gruppo. Non sarà possibile in nessun caso fare l'iscrizione dopo la data di conferma o sul campo gara.

Inoltre bimbo (dai 12 anni compiuti in su) e accompagnatore dovranno portare (fino a nuova comunicazione) la seguente autocertificazione già compilata e stampata da consegnare in fase di accesso al campo e il greenpass in formato digitale o cartaceo e mascherina (magari con qualcuna di ricambio).

Tolte le questioni burocratiche al bimbo serviranno la maglietta e tuta della società consegnata in fase di iscrizione\*\* (in caso si gareggiasse senza quest' ultima, il giudice di gara può chiedere la qualifica dell'atleta, che non potrà nemmeno partire e una multa pecuniaria alla società di appartenenza che sarà a carico dei genitori). Consigliamo inoltre sempre di avere una maglia termica se non addosso al bimbo, almeno nello zaino e un cambio completo. Inoltre, per comodità e praticità consigliamo scarponi/scarpe calde sia per l'atleta (da usare prima e dopo la gara) che per l'accompagnatore se si trattasse di una giornata particolarmente fredda e/o piovosa.

**Ps. Se si trattasse di una delle prove del "Cross per Tutti", il pettorale/numero gara dato alla prima prova, sarà valido per tutte le prove successive. Lo smarrimento o la dimenticanza di quest' ultimo renderà necessaria una la ristampa. Il costo della ristampa (5€ da versare al box di iscrizioni fornendo nome, cognome e società di appartenenza) sarà a carico della famiglia.**

\*\*se la maglietta fosse piccola o venisse smarrita è possibile riacquistarla in segreteria

## 2) Come vesto mio figlio per la gara?

Al momento della partenza, anche con un freddo “importante” non sarà necessario esagerare con gli strati, ricordatevi che il piccolo atleta avrà appena finito il riscaldamento, quindi sarà sicuramente più al caldo di voi, e entro poco dovrà nuovamente correre. Non starà certo fermo a lungo, quindi esagerare è pericoloso tanto quanto coprirlo troppo poco. Consigliamo materiali tecnici e pantaloni e magliette termiche presenti in tutti maggiori negozi sportivi.

Qui alcuni esempi:



## 3) Posso invitare nonni/amici a vedere la gara del “piccolo atleta”?

Per quanto ci piacerebbe poter far venire tutta la famiglia al gran completo, la federazione ha richiesto a noi società di filtrare il più possibile le presenze sul campo gara limitano ad una sola persona. Detto ciò, nessuno presumibilmente controllerà, lasciamo alla vostra sensibilità e al vostro senso civico di fare la cosa giusta. Sicuramente finita questa pandemia potremo tutti vivere le gare con più tranquillità.

## 4) Dove fisso il pettorale?

Il pettorale (numero di gara) che viene consegnato ad ogni gara, o nel caso dei campionati va conservato e riutilizzato alla prova successiva va messo direttamente sulla maglietta, non può essere fissato sulla felpa e tantomeno al k-way, anche se si trattasse di un giorno di pioggia. La maglia sarà l'ultimo strato visibile. Va fissato tramite spille da balia, solitamente consegnate insieme a quest'ultimo (se non presenti chiedete agli allenatori che di solito ne hanno qualcuna extra) e va posizionato al di sotto della scritta “La Fenice” lasciando visibile il main sponsor “PPG”.



5) Finita la gara di mia/o figlia/o lo aspetto all'arrivo?

Sarebbe meglio di no, nel senso che noi come società ci occupiamo ogni volta finita la gara di radunare i piccoli atleti e li rimandiamo al gazebo nel giro di qualche minuto proprio per non creare ulteriori assembramenti. Se però qualche genitore avesse necessità di recuperare il bimbo in anticipo, almeno avvisi il tecnico in modo da non creare panico ingiustificato.

**Ps. La felpa che l'atleta toglierà prima della partenza dovrà essere affidata al genitore, la società nelle vesti di allenatori, dirigenti e accompagnatori non si assume alcuna responsabilità di smarrimenti e/o scambi di materiali con altri atleti della squadra.**

6) Se piove/nevica la gara si corre comunque?

La risposta è sì, l'atletica, e in particolare le campestri si corrono in qualunque condizione meteo. Ovviamente noi non possiamo obbligare nessuno a partecipare, tuttavia, vi posso garantire per esperienza che la salute dei vostri bimbi non può essere più al sicuro, essendo abituati quasi sempre ad allenarsi all'aria aperta, sia d'estate che d'inverno abbiamo prove concrete di nostri atleti che non prendono un'influenza o raffreddore da ormai anni. Consigliamo solo l'utilizzo di adeguata attrezzatura tecnica e di cambiare i giovani atleti subito dopo l'attività sportiva. Se vorrete ulteriori delucidazioni siamo ovviamente a disposizione.

7) Cosa do da mangiare a mio figlio prima della gara?

Argomento quotatissimo questo, se si parla della gara dei bimbi per esempio che sarà verso le 11 si sconsiglia assolutamente l'assunzione di latticini o cibi grassi e "farciti" difficili da digerire, quindi eviterei merendine confezionate o similari. Molto meglio un tè caldo o anche un succo di frutta (possibilmente non acido come l'arancia e senza zuccheri aggiunti) con fette biscottate o pane e marmellata.

Se la gara si svolgesse all'ora di pranzo o nel primissimo pomeriggio si consiglia un simil "brunch" con carboidrati semplici (es. pasta al sugo o in bianco) e magari un frutto.

In ogni caso se avete domande specifiche siamo ovviamente a disposizione.

8) Vi dobbiamo pagare qualcosa per l'iscrizione alla gara?

L'attività agonistica che proponiamo all'interno di questo calendario sarà totalmente a carico della società, fa parte dell'esperienza che ci teniamo a promuovere per i nostri atleti. Quindi pensate solo a divertirvi e a godervi la giornata (sperando che il tempo lo permetta 😊)

**Altra questione sono le gare esterne al calendario, parlo in particolare per la categoria assoluta. Se l'atleta decide di sua spontanea volontà di iscriversi ad una gara non presente in questo calendario, es. Maratona di Milano, Gara su Strada, campestri regionali o altro campionato di Cross. Il costo di iscrizione sarà totalmente a carico dell'atleta, a meno di preventivo accordo con la società.**