



# *Convocati e Attesi*



*Sussidio realizzato dall'equipe ACR della diocesi di  
Ferrara - Comacchio  
Per il tempo di Avvento 2022*

# Eccoci!

## L'Icona Biblica

### Dal Vangelo secondo Luca 1,26-38

*Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te».*

*A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».*

*Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?»». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.*

## Riflessione

Con il Tempo dell'Avvento si riprende il tema già affrontato con il verbo "convocare". Il brano che viene proposto è Lc 1, 26-38. L'Avvento ci porta a comprendere che Dio non convoca i "fuoriclasse" ma le persone semplici ed umili. Non so se sia leggenda oppure no, ma si dice che Papa Francesco quando deve scegliere un vescovo si fa dare la lista di tre nomi e, posto il foglio sulla scrivania, comincia a considerare i candidati partendo dal terzo nome. Questo fatto ci aiuta a comprendere che Papa Francesco segue la logica di Dio. Dio parte sempre dagli ultimi nelle sue convocazioni.

La città di Gerusalemme, secondo la mentalità degli uomini, dovrebbe essere la città predestinata ad accogliere la venuta del Signore. Gerusalemme è la città del re Davide, è la città che possiede il Tempio (una delle meraviglie del tempo antico), è anche la città dei sacerdoti, dei rabbini esperti sulle sacre scritture. Invece Dio sceglie per l'Annunciazione un piccolo paesino di campagna, mai nominato nell'Antico Testamento: Nazareth. Dio poi non interpella il sommo sacerdote o i nobili sacerdoti, ma convoca una ragazzina appena quindicenne: Maria. Dio preferisce la periferia rispetto alla capitale. Dio preferisce una semplice fanciulla piuttosto che una regina. Dio poi fa la sua convocazione non nel Tempio o nella Sinagoga, ma dentro un'umile casa. Dio non sceglie un uomo, in una società maschilista, ma una donna priva dei diritti più elementari.

Maria accetta, anche se con qualche perplessità, la convocazione: "Allora Maria disse: ecco la serva". Con la sua accettazione Maria pone la sua vita nelle mani di Dio affinché ne abbia un grande beneficio tutto il genere umano. Tutto questo avviene non per costrizione, ma in piena libertà. Don Tonino Bello sottolinea tutto questo con un invito che si può riassumere così: "Maria, donna obbediente, tu che sei stata convocata per camminare davanti a Dio, fa che anche noi non ci tiriamo indietro quando il Signore ci convoca a compiere qualcosa di importante per il nostro gruppo, la nostra parrocchia, la nostra famiglia e per la Chiesa che è nel mondo".

*Mons. Vittorio Serafini*  
Assistente diocesano ACR

## *Cammino di Avvento*

*"Vieni con me?"*

Viviamo il tempo di Avvento condividendo in gruppo la convocazione a vivere insieme l'attesa del Natale e diventa un'occasione per rispondere di sì alla convocazione di Dio, così come ha fatto Maria. Occorre, allora, dare più spazio al Signore dentro la nostra vita. Siamo chiamati così a mettere un po' più di ordine dentro la nostra vita. Siamo chiamati a fare più ordine dentro il nostro cuore. Gesù ci chiede di mettere a fuoco le nostre relazioni a scuola, in famiglia, in parrocchia. Tutto questo all'insegna della gioia.

*Proposta comunitaria per la Corona d'Avvento:*

Sarebbe bello appendere in un punto della Chiesa o del luogo dove si svolge l'incontro ACR la domanda, "Vieni con me?", per ricordare la nostra convocazione, e una Bibbia aperta sul brano del Vangelo della domenica.

Può essere la corona d'Avvento classica oppure costituita da sassi o tronchi che creano un percorso verso l'altare. Ad ogni domenica si mette accanto alla candela la frase da ripensare e rileggere durante la settimana.

1^ DOMENICA VEGLIATE:

*"Vegliate dunque, perché non sapete in quale giorno il Signore vostro verrà."(Mt. 24,42)*

2^ DOMENICA CONVERTITEVI:

*«Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino!».*

Egli è colui che fu annunziato dal profeta Isaia quando disse:  
Voce di uno che grida nel deserto:  
Preparate la via del Signore,  
raddrizzate i suoi sentieri!(Mt.3,2-3)

### 3^ DOMENICA SIATE BEATI:

Ecco, io mando davanti a te il mio messaggero  
che preparerà la tua via davanti a te.  
In verità vi dico: tra i nati di donna non è sorto uno più grande di Giovanni il Battista; tuttavia  
il più piccolo nel regno dei cieli è più grande di lui.(Mt.9b-11)

### 4^ DOMENICA NON TEMETE:

...un angelo del Signore e gli disse: «Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te  
Maria, tua sposa, perché quel che è generato in lei viene dallo Spirito Santo. 21 Essa partorerà  
un figlio e tu lo chiamerai Gesù: egli infatti salverà il suo popolo dai suoi peccati». (Mt.1,19b-  
21)

## *Attività di base*

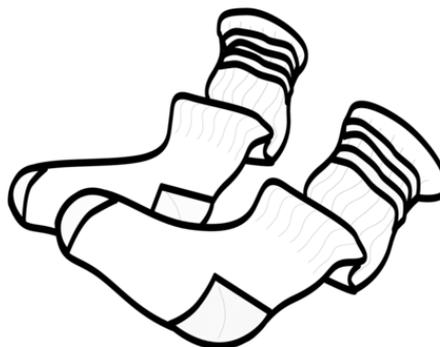
Accogliere Gesù che viene significa disporsi in atteggiamento di apertura, di accettazione di un invito, di desiderio di un incontro.

Con i ragazzi poniamo nella sala dell'incontro il disegno di un campo da gioco e all'interno la sagoma di un giocatore (si può scegliere lo sport di squadra a cui fare riferimento insieme in gruppo). Di settimana in settimana, costruiamo la divisa che ci prepara a rispondere a una chiamata, ci aiuta a vivere l'attesa del pre-allenamento e del pre-partita.

- **I calzettoni**
- **I pantaloncini**
- **La maglia**
- **Le scarpe**

Prima settimana di Avvento

## 1 calzettoni



### PAROLA CHIAVE:

Vegliate

### OBIETTIVO:

Occorre riflettere su ciò che si ha e chi si è. Spesso ci si impegna più sul fine della convocazione che su quello che possiamo portare.

### SPUNTI DI RIFLESSIONE:

I **calzettoni** sono un indumento essenziale, a volte "invisibile", ma utilissimo nell'allenamento e durante il gioco. Indossarli è il primo passo per rispondere a una convocazione.

Le calze ci fanno capire che ci si deve impegnare sia a rispondere ad una convocazione, ma anche a riflettere su ciò che sembra banale e invisibile in noi. Il Vangelo della prima settimana dice "vegliate", cioè siate pronti, e il mettersi le calze vuol dire svegliarsi, cominciare un cammino. I ragazzi sono portati, per indole, a concentrarsi sulla meta, sul traguardo. Nella convocazione, loro si sentono già squadra, pronti a portarsi a casa la vittoria. L'intento di questo incontro è portare i ragazzi alla consapevolezza che per mettersi in gioco non bisogna solo pensare al punto di arrivo, che naturalmente è importante in una squadra e nella competizione, ma anche farli riflettere che alla convocazione noi dobbiamo rispondere con tutti noi stessi, con le nostre caratteristiche, con ciò che abbiamo. In altre parole, cerchiamo di portare i ragazzi a riflettere su se stessi, a scoprirsi, e così saranno veramente pronti.

### INCONTRO CON LA PAROLA (MT 24, 37-44)

*Come fu ai giorni di Noè, così sarà la venuta del Figlio dell'uomo. Infatti, come nei giorni che precedettero il diluvio mangiavano e bevevano, prendevano moglie e marito, fino a quando Noè entrò nell'arca, e non si accorsero di nulla finché venne il diluvio e inghiottì tutti, così sarà anche alla venuta del Figlio dell'uomo. Allora due uomini saranno nel campo: uno sarà preso e l'altro lasciato. Due donne macineranno alla mola: una sarà presa e l'altra lasciata. Vegliate dunque, perché non sapete in quale giorno il Signore vostro verrà. Questo considerate: se il padrone di casa sapesse in quale ora della notte viene il ladro, veglierebbe e non si lascerebbe scassinare la casa. Perciò anche voi state pronti, perché nell'ora che non immaginate, il Figlio dell'uomo verrà.*

### SCENDIAMO IN CAMPO

A ogni ragazzo viene consegnata una calza o una sagoma di calza in cartoncino.

Nel luogo dove si effettua l'incontro, si creano tre angoli, ogni angolo farà riflettere ciascuno sulle proprie caratteristiche che possono portare come risposta alla convocazione.

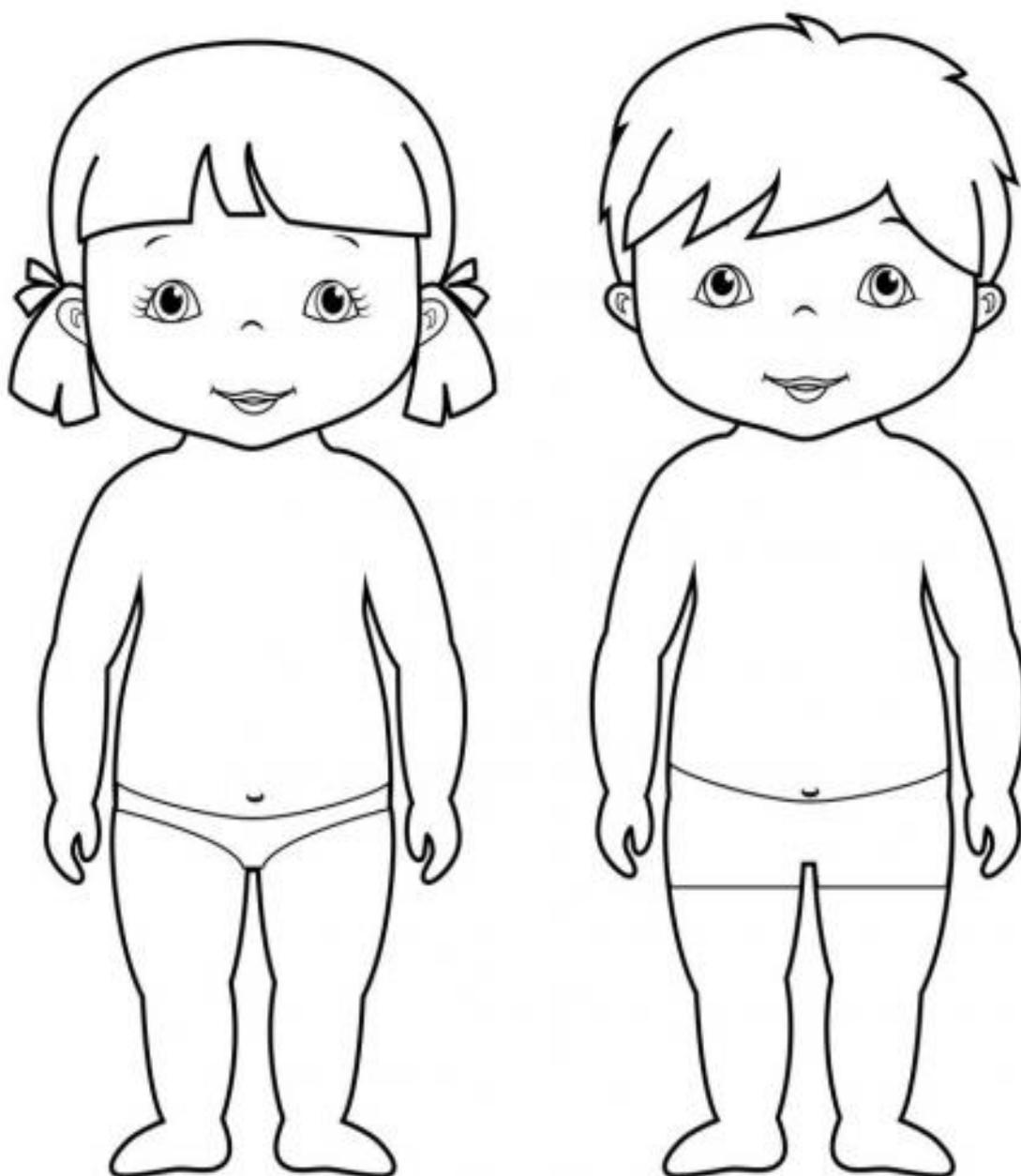
L'educatore, in un cartellone o attraverso una proiezione, scriverà le caratteristiche per ogni angolo e i ragazzi sceglieranno quelle che ritengono più adatte a loro e le scriveranno sulle sagome delle calze o in fogliettini da mettere all'interno delle calze; ve ne suggeriamo alcune:

1° angolo: Calze delle cose materiali= Cosa loro possiedono di materiale (telefonino, play station, giochi.....);

2° angolo: Calze dei sentimenti= Cosa loro possiedono di immateriale, legato ai sentimenti che ricevono (affetto, ascolto, solitudine, gioia, amore ...);

3° angolo: Calze della nostra personalità e talenti (vivacità, simpatia, allegria, nostalgia ...);

Dopo aver riflettuto su ciò che hanno scelto possono attaccare o mettere ai piedi della sagoma (vedi allegato 1) o attaccato al cartellone i loro calzini.





Seconda settimana di Avvento

## *1 pantaloncini*

### **PAROLA CHIAVE:**

Convertitevi

### **OBIETTIVO:**

Far comprendere ai ragazzi che la chiamata di Gesù orienta il cammino verso il bene.

### **SPUNTI DI RIFLESSIONE:**

In questa seconda settimana, siamo chiamati a mettere un po' di ordine nel nostro cuore per fare spazio alla presenza di Gesù. La chiamata che Lui ha per noi è sempre dinamica, ci mette in movimento, ci scuote. La parola chiave, *convertitevi*, ci invita a prepararci, a vestirvi adeguatamente, per fare bella figura. L'analogia che ci viene proposta con i *pantaloncini* si adatta benissimo a spiegare come prepararsi ad un evento importante, com'è una partita. Infatti, i pantaloncini sono una parte della divisa molto importante, indispensabile per essere riconosciuti come giocatori della squadra. Al tempo stesso, sono un indumento funzionale in quanto sono comodi, ci permettono di muoverci agilmente e di poterci preparare adeguatamente all'allenamento e alla partita. Ricordate ai ragazzi che sono stati *convocati*, che il mister ha riconosciuto in loro le qualità giuste per essere nella squadra vincente. Ma non è ancora il momento di giocare, ci si deve preparare. Così è per noi cristiani il tempo di Avvento, il quale ci dà la possibilità di prepararci, allenarci, convertire il cuore per accogliere al meglio Gesù. Così come l'allenamento del giocatore in campo è caratterizzato dalla fiducia che il mister ha riposto in lui, anche la vita dei ragazzi si deve riempire di fiducia. Prepararsi, raddrizzarsi, accogliere la Via e farla diventare la nostra strada, verso il bene e il bello. In questo cammino bisogna avere fiducia e ricordare sempre di essere sostenuti dallo Spirito.

Nel brano evangelico di questa seconda settimana d'Avvento (riportato di seguito), viene presentato Giovanni il Battista che invita i popoli, senza mezzi termini, alla conversione, a rendere reale, con i fatti, il cambiamento del cuore. Giovanni non parla con dolcezza o mezze misure, perché ha fiducia nel Signore, è certo che arriverà colui che ha promesso, il Salvatore.

### **INCONTRO CON LA PAROLA (MT 3, 1-12)**

*In quei giorni venne Giovanni il Battista e predicava nel deserto della Giudea dicendo: «Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino!». Egli infatti è colui del quale aveva parlato il profeta Isaia quando disse: voce di uno che grida nel deserto: preparate la via del Signore, raddrizzate i suoi sentieri! E lui, Giovanni, portava un vestito di pelli di cammello e una cintura di pelle attorno ai fianchi; il suo cibo erano cavallette e miele selvatico. Allora Gerusalemme, tutta la Giudea e tutta la zona lungo il Giordano accorrevano a lui e si facevano battezzare da lui nel fiume Giordano, confessando i loro peccati. Vedendo molti farisei e sadducei venire al suo battesimo, disse loro: «Razza di vipere! Chi vi ha fatto credere di poter sfuggire all'ira*

*imminente? Fate dunque un frutto degno della conversione, e non crediate di poter dire dentro di voi: «Abbiamo Abramo per padre!». Perché io vi dico che da queste pietre Dio può suscitare figli ad Abramo. Già la scure è posta alla radice degli alberi; perciò ogni albero che non dà buon frutto viene tagliato e gettato nel fuoco. Io vi battezzo nell'acqua per la conversione; ma colui che viene dopo di me è più forte di me e io non sono degno di portargli i sandali; egli vi batteggerà in Spirito Santo e fuoco. Tiene in mano la pala e pulirà la sua aia e raccoglierà il suo frumento nel granaio, ma brucerà la paglia con un fuoco inestinguibile».*

### **SCENDIAMO IN CAMPO**

Si suggerisce ai ragazzi di organizzare giochi di collaborazione, ad esempio, un percorso a coppie. Il gioco simboleggia il cammino di ognuno di loro, ma per arrivare al traguardo serve fidarsi dei suggerimenti del proprio compagno di gioco.

Un'altra attività potrebbe essere un gioco da svolgere bendati, oppure, il gioco dei mimi.

Terza settimana di Avvento

## La maglia



### PAROLA CHIAVE:

Siate beati

### OBIETTIVO:

Consapevolizzare i ragazzi dell'importanza della scelta di rimanere nel gruppo, nella squadra dei Cristiani e far scoprire loro quanto sia importante ogni giorno il loro "Sì" al Signore che conferma e rafforza il Sì detto per loro dai genitori nel Battesimo.

### SPUNTI DI RIFLESSIONE:

La maglia è proprio l'indumento di chi ha deciso di entrare nella squadra, di chi sta rispondendo alla convocazione pur non essendo entrato ancora in campo. Indossare la maglia è, quindi, esprimere la gioia di avere risposto: "Sì, vengo anch'io, ci sono!".

Nel Battesimo, la veste bianca è il simbolo dell'uomo nuovo creato da Dio. E' bianca perché indica l'uomo pulito, senza macchia di peccato, significa che si è "rivestito di Cristo": in lui c'è la vita nuova, la vita di Dio, è il primo simbolo dell'ingresso "nella squadra dei Cristiani".

La maglia indossata, "la Veste", assume grande significato anche nella liturgia, basti pensare ai paramenti sacerdotali che con i loro colori richiamano momenti ben precisi della vita Cristiana:

- Il **bianco** simboleggia la gioia e la purezza derivanti dalla Fede. È uno dei colori più ricorrenti nei paramenti liturgici che vengono utilizzati ogni giorno dai sacerdoti, a prescindere dal tempo liturgico e dalla festività in corso.
- Il colore più utilizzato nelle messe domenicali e feriali, al di fuori di festività definite, è il **verde**, simbolo di speranza, costanza e ascolto perseverante. Accompagna il cammino quotidiano dei sacerdoti e dei fedeli che ad essi si rivolgono.
- Il colore **viola** richiama la penitenza, l'attesa e il lutto. Viene utilizzato in particolare durante l'Avvento e la Quaresima.
- L'**azzurro** si utilizza soprattutto per le celebrazioni in onore della Beata Vergine Maria, il **rosa**, indica gioia e solennità per la III domenica di Avvento e la IV domenica di Quaresima, infine, l'**oro** simboleggia la regalità e può sostituire tutti i colori in ogni occasione, sebbene di solito venga utilizzato solo in alcune Solennità di particolare importanza.

Nel brano evangelico di questa terza settimana d'Avvento (riportato nel paragrafo successivo), Gesù stesso, parlando del Battista, sottolinea come egli non indossi abiti di lusso più consoni alla corte di un re, sottintendendo che Giovanni ha scelto di vestire la semplicità, la purezza, la povertà, ha scelto di vestire la divisa della squadra di Dio.

### INCONTRO CON LA PAROLA (MT 11, 2-11)

*In quel tempo, Giovanni, che era in carcere, avendo sentito parlare delle opere del Cristo, per mezzo dei suoi discepoli mandò a dirgli: «Sei tu colui che deve venire o dobbiamo aspettare un altro?». Gesù rispose loro: «Andate e riferite a Giovanni ciò che udite e vedete: i ciechi*

*riacquistano la vista, gli zoppi camminano, i lebbrosi sono purificati, i sordi odono, i morti risuscitano, ai poveri è annunciato il Vangelo. E beato è colui che non trova in me motivo di scandalo!». Mentre quelli se ne andavano, Gesù si mise a parlare di Giovanni alle folle: «Che cosa siete andati a vedere nel deserto? Una canna sbattuta dal vento? Allora, che cosa siete andati a vedere? Un uomo vestito con abiti di lusso? Ecco, quelli che vestono abiti di lusso stanno nei palazzi dei re! Ebbene, che cosa siete andati a vedere? Un profeta? Sì, io vi dico, anzi, più che un profeta. Egli è colui del quale sta scritto: "Ecco, dinanzi a te io mando il mio messaggero, davanti a te egli preparerà la tua via". In verità io vi dico: fra i nati da donna non è sorto alcuno più grande di Giovanni il Battista; ma il più piccolo nel regno dei cieli è più grande di lui».*

## **SCENDIAMO IN CAMPO**

Si suggerisce di invitare i ragazzi a disegnare e colorare una maglietta bianca (una vera t-shirt procurata precedentemente dall'educatore o sagomata e ritagliata da un cartoncino bianco), con i colori specifici del gruppo ACR o della parrocchia, impreziosendola con la scritta del nome del gruppo parrocchiale. E' importante che, prima di vestire il calciatore posto nella sala degli incontri, tutti i ragazzi firmino la maglietta, spiegando loro il senso di tale gesto: tutti "firmano il loro contratto a tempo indeterminato" con la squadra di Cristo e accettano consapevolmente di fare squadra, giocare e vivere con e per Cristo.

E' giunto anche il momento di "scaldare i motori" in preparazione delle *OLIMPIADI DIOCESANE DELL'ACR* che si svolgeranno, come accennato nel precedente sussidio del mese del Ciao, tra aprile/maggio 2023 (il giorno esatto e tutti gli ulteriori dettagli verranno forniti nei prossimi mesi), ragion per cui si invitano i ragazzi a partecipare ad un "concorso di idee" per la creazione del logo olimpico che verrà stampato su tutte le magliette delle squadre partecipanti. Tale logo dovrà avere le seguenti caratteristiche:

- contenere il titolo "*OLIMPIADI DIOCESANE ACR FERRARA-COMACCHIO*";
- contenere un richiamo simbolico ai cinque cerchi olimpici (a ogni colore corrisponde un continente: blu per l'Oceania, nero per l'Africa, rosso per le Americhe, verde per l'Europa e giallo per l'Asia);
- contenere la croce stilizzata simbolo della squadra dei Cristiani;
- contenere un disegno/simbolo, a fantasia del disegnatore, che sia la mascotte ufficiale dell'evento.

Ogni ragazzo potrà proporre il proprio logo e farlo pervenire al centro diocesano attraverso l'educatore entro il 6 gennaio 2023. Può essere consegnato il disegno su foglio bianco di persona ad uno dei componenti dell'equipe ACR, oppure, digitalizzato tramite scannerizzazione (possibilmente ad alta risoluzione per mantenerne la massima qualità) ed inviato all'indirizzo e-mail [equipeacr.ferraracomacchio@gmail.com](mailto:equipeacr.ferraracomacchio@gmail.com).

L'equipe valuterà tutti gli elaborati che perverranno ed il logo ritenuto più bello, più significativo, sarà scelto come logo ufficiale delle prime olimpiadi ACR diocesane, e sarà premiato durante la giornata della Pace.

Quarta settimana di Avvento

## *Le scarpe*



### **PAROLA CHIAVE:**

Non temete

### **OBIETTIVO:**

Senza paura e con l'entusiasmo tipico di chi ha atteso a lungo di mettersi in gioco, i ragazzi sono pronti per scendere in campo ed esprimere i loro talenti.

### **SPUNTI DI RIFLESSIONE:**

È arrivato il momento. Dopo settimane di attesa, dopo allenamenti estenuanti, dopo sacrifici e anche momenti di confronto, l'attesa finisce ed è ora di far vedere quello che si vale.

L'emozione che si prova è una commistione di timore ed eccitazione: questo momento non sembrava arrivare mai. Questi sentimenti sono comuni a tutti e nascono nel nostro cuore perché vogliamo muoverci, alzarci ed andare, per fare la differenza. Si può essere nervosi... ma non bisogna avere paura: perché è l'adrenalina quella voglia che sentiamo di scendere in campo e giocare... e perché non siamo da soli.

Con la divisa completa, i ragazzi sono diventati squadra, hanno acquisito la loro piena identità, hanno capito il loro ruolo e quello dei loro compagni. Indossare le scarpe è l'ultimo gesto prima di scattare in piedi e di scendere sul rettangolo di gioco.

E la chiamata a scendere in campo è come la chiamata che ha ricevuto Maria, che con coraggio e determinazione ha detto SÌ: anche lei è scattata in piedi e si è incamminata verso un futuro incerto, ma che in cuor suo sentiva sarebbe stato straordinario.

La propensione del cuore fa la differenza: se si apriranno al futuro con occhi pieni di entusiasmo e senza timore, i ragazzi potranno superare anche le inevitabili difficoltà che troveranno sul loro cammino. Aprirsi al nostro prossimo è sempre un'avventura entusiasmante: tutti gli incontri insegnano qualcosa di importante.

### **INCONTRO CON LA PAROLA (MT 1, 18-24)**

*Ecco come avvenne la nascita di Gesù Cristo: sua madre Maria, essendo promessa sposa di Giuseppe, prima che andassero a vivere insieme si trovò incinta per opera dello Spirito Santo. Giuseppe suo sposo, che era giusto e non voleva ripudiarla, decise di licenziarla in segreto. Mentre però stava pensando a queste cose, ecco che gli apparve in sogno un angelo del Signore e gli disse: «Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa, perché quel che è generato in lei viene dallo Spirito Santo. Essa partorerà un figlio e tu lo chiamerai Gesù: egli, infatti, salverà il suo popolo dai suoi peccati».*

*Tutto questo avvenne perché si adempisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta: ecco, la vergine concepirà e partorerà un figlio che sarà chiamato Emmanuele, che significa Dio con noi. Destatosi dal sonno, Giuseppe fece come gli aveva ordinato l'angelo del Signore e prese con sé la sua sposa.*

## SCENDIAMO IN CAMPO

*Un'idea per i più piccini...* può essere una caccia alle scarpe... in cui tutti i partecipanti si tolgono le scarpe. Si estrae a sorte un bambino che dovrà andare a nascondere in una stanza le scarpe di tutti gli altri, mescolandole alla rinfusa. Terminata questa prima fase, gli altri bambini verranno invitati ad entrare nella stanza per cercare il proprio paio di scarpe e a indossarle. Il vincitore sarà colui che riuscirà per primo ad infilarsi le proprie scarpe, mentre chi finisce per ultimo nasconderà le scarpe al giro successivo.

*Per i ragazzi più grandi...* allacciarsi le scarpe è l'ultimo gesto che si compie sempre prima di uscire di casa e/o di scendere in campo. È proprio il nostro PRONTI-VIA! Si potrebbe proporre ai ragazzi una competizione, con un tracciato articolato da eseguire, con i lacci delle scarpe legati. Il gioco può essere proposto a coppie (i lacci legati sono quelli delle due paia di scarpe che gareggeranno), o singolarmente (legando i lacci del singolo partecipante).

Sia che si preferisca proporre l'attività in coppia, sia singolarmente, il gruppo ACR dovrà essere diviso in due squadre, per poter accendere una competizione tra i due gruppetti partecipanti.

*L'Equipe ACR vi augura  
Buon Natale !!!*