

appuntamento



Marche > Lamoli di Borgopace (PU) 6/7 gennaio 2018

Toscana > 10/11 febbraio 2018

Umbria > marzo 2018

iscrizioni

È obbligatoria l'iscrizione entro il **31 dicembre 2017**

Per potersi iscrivere è necessario il tesseramento presso la associazione sportiva di riferimento.

Per info e iscrizioni:

Matteo Dini / 329 8357366 / info@picchioverdeasd.com

Gianluca Landi / 3338709512 / gianluca_landi@yahoo.it

orienteering



L'orienteering è bello, fa muovere gambe e cervello

Chi partecipa ad una prova di Orientamento utilizza una carta topografica, realizzata appositamente per questo Sport, con segni convenzionali unificati in tutto il mondo.

Si gareggia individualmente od in squadra, transitando dai diversi punti di controllo (lanterne) posti sul territorio.

Raggiunto il punto di controllo si dovrà registrare il passaggio sul proprio testimone di gara.

Vince chi impiega il tempo minore; in questo Sport non vince sempre il più veloce, ma colui che è in grado di orientarsi più rapidamente e di fare le scelte di percorso migliori.

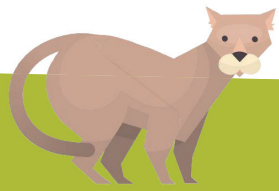
graphic_matteodini



esci dal letargo allenati con noi

LAMOLI 6/7 GENNAIO 2018
TRAINING ORIENTEERING





organizzazione

IKP e Picchio Verde, in collaborazione con le Delegazioni FISO Marche, Toscana e Umbria

a chi e' rivolto



Questi raduni sono rivolti ad atleti e agonisti, giovani e adulti, esperti, genitori, curiosi, professori e principianti assoluti che abbiano voglia di imparare, approfondire e migliorare la tecnica nella corsa orientamento.

L'Orienteering può essere praticato da tutti, ognuno con il proprio obiettivo: lo sportivo per allenarsi per raggiungere un risultato agonistico, la famiglia e l'appassionato per divertirsi e trascorrere una giornata piacevole tra amici ed all'aria aperta

L'orienteeing è uno sport per tutti



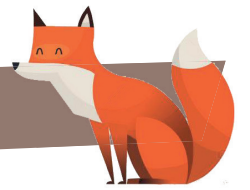
focus

Vogliamo creare una serie di allenamenti per confrontarci fare una "squadra" macroregionale, offrire agli atleti del centro Italia la necessaria continuità per:

> migliorarsi (agonisti) > appassionarsi (principianti) > provare (neofiti assoluti) > fare gruppo (per tutti, ma con particolare attenzione ai ragazzi)

dove, quando

Lamoli di Borgopace (PU) presso Oasi San Benedetto
6/7 gennaio 2018



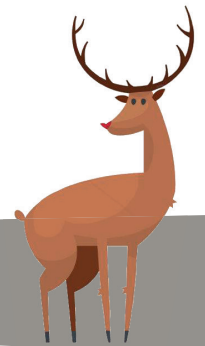
programma

Sabato 6 gennaio 2018

ore 10:00 ritrovo presso Lamoli
ore 10:30 1° allenamento presso Lamoli
ore 12:30 Pranzo
ore 13:30 Trasferimento
ore 15:00 2° Allenamento presso La Bruciata
ore 16:30 fine allenamento e rientro
ore 18:00 3° Allenamento in notturna presso Mercatello s. Metauro
ore 19:30 rientro in Albergo
ore 20:00 Cena
ore 21:00 Debriefing
ore 22:00 tempo Libero
ore 23:00 tutti a nanna

Domenica 7 gennaio 2018

ore 8:00 sveglia
ore 8:30 Colazione
ore 10:00 4° Allenamento della mattina a Lamoli
ore 11:30 fine allenamento + debriefing
ore 12.00 Doccia
ore 12:30 Pranzo + ripartenza verso Casa



costi

€ 40 per mezzapensione (sera + colazione)
€55 per pensione completa (sera + colazione + pranzo)
€70 per pacchetto completo (pranzo + cena + colazione + pranzo)
solo allenamenti €3 ad allenamento €10 pacchetto completo di allenamenti.

In questi tre pacchetti sono compresi anche gli allenamenti e debriefing da parte degli istruttori federali + n°4 Allenamenti in mappa + debriefing dopo allenamento