

1° prova CLOM 2019 – Abbadia Lariana

Orari:

- 9.15 apertura ritrovo
- 9.30 prima partenza
- 11.30 ultima partenza
- 13.00 chiusura ritrovo

Si consiglia a chi fa la combinata di partire per tempo con il primo percorso.

Le partenze sono libere.

Ritrovo:

presso la palestra di via della Quadra, Abbadia Lariana, ampi parcheggi nei pressi di essa; possibilità di farsi la doccia.

Percorsi orienteering:

mappa: scala 1:4000, equidistanza 5m; tracciatore Maurizio Todeschini. I percorsi bianco e rosso sono una classica sequenza obbligata, con cronometraggio sport-ident; il percorso nero è un allenamento per gli agonisti, dove solo alcune tratte sono cronometrate con sport-ident, saranno suggeriti diversi esercizi tecnici per sprint lungo il percorso.

Percorsi trail:

mappa: scala 1:15000, equidistanza 20m; tracciatore Marco Colombo; saranno posate lanterne di carta.