

CAMPO DI ALLENAMENTO IN LITUANIA 11.4 – 15.4

Spring Cup 2019, Vilnius - <https://dbsportas.lt/en/varz/2019008>

PARTECIPANTI:	Società	Carta Identità
M18	Angeli Ilian	Orienteering Folgore
	Bettega Tiziano	GS Pavione
	Brunet Lorenzo	US Primiero
	Orler Marco	US Primiero
	Palumbo Pietro	Orienteering Crea Rossa
	Gualdana Guglielmo	Polisportiva Punto Nord
	Mariani Francesco	Orsa Maggiore
	Loss Nikolas	US Primiero
W18	Scalzotto Annarita	Erebus Vicenza
	Dallera Caterina	Polisportiva Punto Nord
	Patini Arianna	Semiperdo Maniago
	Chiusole Vera	Sportclub Meran
M16	Polojaz Goran	SSD Gaja
	De Bona Davide	US Primiero
W16	Gaio Rachele	US Primiero
	Riz Nicole	US Primiero
M21A	Raus Stefano	Orienteering Pergine
W21E	Curzio Lucia	Polisportiva G. Masi

ACCOMMODATION: Real House Jasinskio (J. Jasinskio g. 14A Naujamiestis 01112 Vilnius)

Stanza 1 – (2 letti matrimoniali in camere separate): Vera, Annarita, Caterina, Arianna

Stanza 2 – (2 letti matrimoniali in camere separate): Rachele e Nicole, Goran e Davide

Stanza 3 – (3 letti matrimoniali in camere separate + 2 letti singoli): tutti i maschioni

Stanza 4 – (2 letti singoli): Stefano, Lucia

VIAGGIO:

Ragazzi – VVGM9S 17:50 da Bergamo (Ryanair) – 21:20 da Vilnius (Ryanair) – 10kg

Ragazze (Lucia compresa) – N1QGGM 17:50 da Bergamo (Ryanair) – 21:20 da Vilnius (Ryanair) – 10kg

Stefano andata – XUYWRY 17:50 da Bergamo (Ryanair) – 10kg

Stefano ritorno – KXBBSJ 21:10 da Vilnius (AirBaltic) – 8kg

Caterina – 17:50 da Bergamo (Ryanair) – **14.4** 16:10 da Vilnius (prenotazione autonoma)

BUDGET:	costo atleti (15)	Caterina (1)	carico FISO (2)	totale (17/18)
Voli A/R	1.815,00 €	- €	295,92 €	2.110,92 €
Noleggio	305,77 €	20,38 €	40,77 €	366,84 €
Benzina	66,67 €	4,44 €	8,89 €	80,00 €
Alloggio	631,67 €	42,11 €	84,22 €	758,00 €
Iscrizione	120,00 €	8,00 €	20,00 €	144,00 €
	195,94 €	74,94 €	449,80 €	3.276,38 €

PROGRAMMA DI MASSIMA:

(V) = Vilnius centro

Giovedì 11 Aprile

(J) = Jasinskio casa

17:50 partenza volo da Bergamo
21:20 arrivo volo a Vilnius
22:00 spesa al supermercato (in teoria Maxim chiude alle 23:00)
22:30 arrivo presso Real House Jasinskio

Venerdì 12 Aprile

08:30 colazione e apertura campo di allenamento (J)
10:00 partenza - **allenamento 1** (a coppie lento) *AUKSTIEJI PANERIAI*
12:00 pranzo (J)
16:00 partenza - **allenamento 2** (control picking veloce, model event) *AUKSTIEJI PANERIAI*
19:00 cena (V)
21:00 riunione e analisi allenamenti

Sabato 13 Aprile

08:30 colazione (J)
09:00 spesa al supermercato
10:00 esercizi stretching/mobilità
11:30 pranzo (J)
12:30 partenza pulmini per Event Center
14:00 prima partenza Spring Cup day1 - **allenamento 3** (middle) *VILUNISKIU MISKAS*
14:30 chiusura quarantena WRE
18:00 cena e riunione (J)
20:30 partenza **allenamento 4** (mass start, notturna) *VINGIO PARKAS*

Domenica 14 Aprile

08:30 colazione (J)
10:30 partenza pulmini per Event Center
??:00 pranzo autonomo in base all'orario di partenza (prima o dopo la gara)
12:00 prima partenza Spring Cup day2 - **allenamento 5** (long) *LAZDENAI*
13:30 chiusura quarantena WRE
16:10 partenza volo Caterina da Vilnius
17:30 riunione e esercizi stretching/mobilità
19:00 cena (V)

Lunedì 15 Aprile

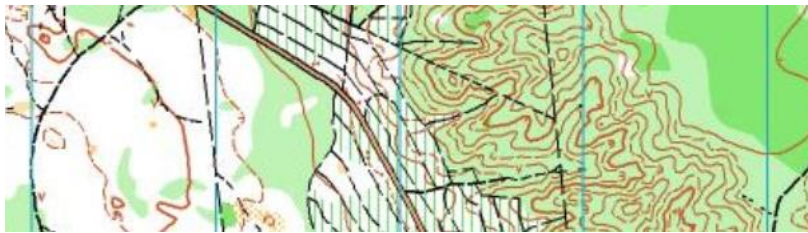
08:30 colazione (J)
09:30 partenza - **allenamento 6** (middle/long a piacere) *GIRULIAI*
11:30 pranzo (J)
15:30 partenza - **allenamento 7** (sprint) *VILNIAUS SENAMIESTIS*
18:00 cena e chiusura campo di allenamento
21:20 partenza volo da Vilnius
22:50 arrivo volo a Bergamo

21:15 partenza volo Stefano da Vilnius
22:00 arrivo volo Stefano a Riga
23:10 partenza volo Stefano da Riga
00:15⁺¹ arrivo volo Stefano a Helsinki

PROGRAMMA SOCIAL:

- Club Champs (tutto il camp)
- #kuvakisa (tutto il camp)
- Spiegazione durante la prima riunione ☺

DETTAGLI SUGLI ALLENAMENTI:



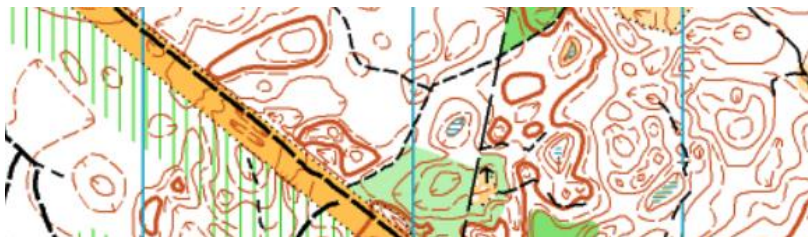
Allenamento 1 - *AUKSTIEJI PANERIAI*
Jasinskio-allenamento: 13km in auto (20')

Allenamento a coppie tranquillo
M: 5km
W: 4km



Allenamento 2 - *AUKSTIEJI PANERIAI*
Jasinskio-allenamento: 13km in auto (20')

Control picking – model event
M: 4km
W: 3km



Allenamento 3 - *VILUNISKIU MISKAS*
Jasinskio-allenamento: 32km in auto (35')

M18: 4,9km
W18: 3,9km
M16: 4,1km
W16: 3,7km



Allenamento 4 - *VINGIO PARKAS*
Jasinskio-allenamento: 1,5km a piedi (10')

Mass start in notturna
A: 4,2km
B: 4,2km
C: 4,3km



Allenamento 5 - *LAZDENAI*
Jasinskio-allenamento: 32km in auto (35')

M18: 9,5km
W18: 5,3km
M16: 4,9km
W16: 4,3km



Allenamento 6 - *GIRULIAI*
Jasinskio-allenamento: 15km in auto (25')

M18: 5,5km
W18: 4,5km
M16: 4,5km
W16: 3,8km



Allenamento 7 - *VILNIAUS SENAMIESTIS*
Jasinskio-allenamento: 2,5km a piedi (15')

M: 3,8km
W: 3,3km

NB: tutti gli allenamenti in scala 1:10.000 a parte questo sprint che è 1:4000

MAPPA GENERALE: vedi ultima pagina

CONTATTI: Stefano (349 8886720 – stefano.raus@gmail.com)
Lucia (340 0676290 – luciairene.curzio@gmail.com)

