

# CAMPO DI ALLENAMENTO SPRINT

## 9-11 OTTOBRE 2020



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

### 1. PROGRAMMA

#### Venerdì 9

15.00 ritrovo presso Pink House on Wine Road (Via Castelletto, 5, 31010 Farra di Soligo TV)  
17.00 allenamento sprint intervals (Revine)  
19.30 cena  
21.00 riunione tecnica

#### Sabato 10

8.00 colazione  
10.00 allenamento sprint qualification (Vittorio Veneto)  
12.00 pranzo  
17.00 allenamento sprint final (Pieve di Soligo)  
19.30 cena  
21.00 riunione

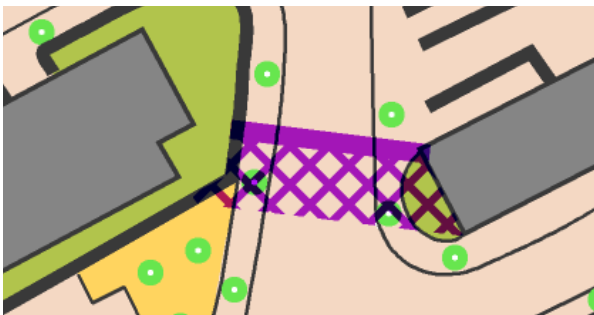
#### Domenica 11

8.00 colazione  
9.30 knock-out quarti di finale (Conegliano)  
10.30 knock-out semifinale (Conegliano)  
11.30 knock-out finale (Conegliano)  
13.00 pranzo  
14.00 riunione e saluti

### 2. NOTE GENERALI

#### Barriere artificiali

In alcuni allenamenti saranno usate barriere artificiali. Sono segnate in mappa con il simbolo magenta 707 (perimetro non attraversabile) con l'aggiunta del simbolo di area out-of-bounds. Nel terreno non vi sarà presente nulla.



#### GPS

Le unità GPS saranno consegnate a ciascun atleta all'inizio del campo di allenamento (insieme alla pettorina se l'atleta non ne possiede una) ed andranno accese, usate e poi spente ad ogni allenamento.

### **3. SPRINT INTERVALS**

Format: 4x mass start in coppie o gruppi da 3.

Carta: Revine Centro / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A5 orizzontale

Terreno: terreno urbano molto particolareggiato. Dislivello rilevante.

Carta warm-up: disponibile, da raccogliere al parcheggio.

Partenza: nei pressi del parcheggio

Percorso uomini: 4x 1,2km / 8+4+5+4 punti di controllo / 20'

Percorso donne: 4x 1,2km / 8+4+5+4 punti di controllo / 23'

Traffico: rispettare il codice della strada.

Parcheggio: 23km / 26 minuti dall'accommodation; coordinate 45.999571, 12.255537

### **4. QUALIFICAZIONE SPRINT INDIVIDUALE**

Format: gara individuale sprint. Partenze con griglia ogni minuto.

Carta: Vittorio Veneto / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A4 verticale

Terreno: centro città trafficato, abbastanza particolareggiato. Dislivello irrilevante.

Carta warm-up: disponibile, da raccogliere al parcheggio.

Partenza: 350m dal parcheggio

Percorso uomini: 3,7km / 20 punti di controllo / 13'

Percorso donne: 2,9km / 16 punti di controllo / 13'

Traffico: rispettare il codice della strada.

Parcheggio: 25km / 33 minuti dall'accommodation; coordinate 45.984064, 12.302589

### **5. FINALE SPRINT INDIVIDUALE**

Format: gara individuale sprint. Partenze con griglia ogni minuto.

Carta: Pieve di Soligo / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A4 verticale

Terreno: centro città trafficato, abbastanza particolareggiato. Dislivello irrilevante.

Carta warm-up: disponibile, da raccogliere al parcheggio.

Partenza: nei pressi del parcheggio

Percorso uomini: 4,0km / 19 punti di controllo / 14'

Percorso donne: 3,1km / 15 punti di controllo / 14'

Traffico: alcune strade trafficate sono vietate da attraversare.

Parcheggio: 7km / 10 minuti dall'accommodation; coordinate 45.898338, 12.172007

### **6. KNOCK-OUT SPRINT**

Format: Quarti di finale, Semifinale e Finale; partenze in massa uomini e poi donne.

Carta: Conegliano / 1:4.000 / 5m / ISSprOM 2019 / A5 orizzontale

Terreno: centro città trafficato, da poco a molto particolareggiato. Dislivello poco rilevante.

Carta warm-up: obbligatoria, da raccogliere al parcheggio.

Partenza: Quarti e Semifinale: 750m dal parcheggio / Finale: 950m dal parcheggio

Percorso: Quarti di finale: 2,5km / 12 punti di controllo / 8-9'

Semifinale: 2,4km / 11-12 punti di controllo / 8-9'

Finale: 1,9km / 11 punti di controllo / 7-8'

Traffico: alcune strade trafficate sono vietate da attraversare, utilizzare i passaggi segnati.

Parcheggio: 20km / 28 minuti dall'accommodation; coordinate 45.883421, 12.296963

## 7. SISTEMA DI PUNZONATURA

Qualificazione e Finale Sprint Individuale: SPORTident Air+ contactless system  
Altri allenamenti: toccare le tele (30x30cm) che avranno il proprio codice scritto e visibile

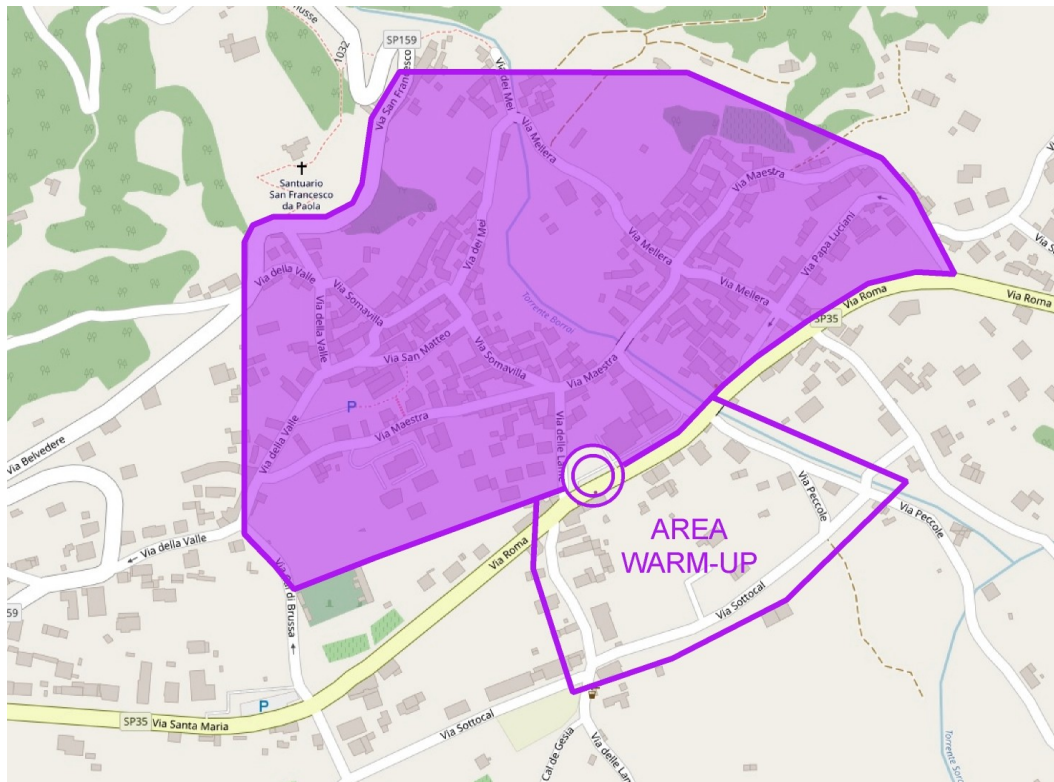
## 8. PROTOCOLLO COVID

Ogni concorrente è tenuto ad osservare scrupolosamente le linee guida COVID emanate dalla FISO. É obbligatorio consegnare l'autodichiarazione firmata al Tecnico Responsabile all'inizio del campo di allenamento.

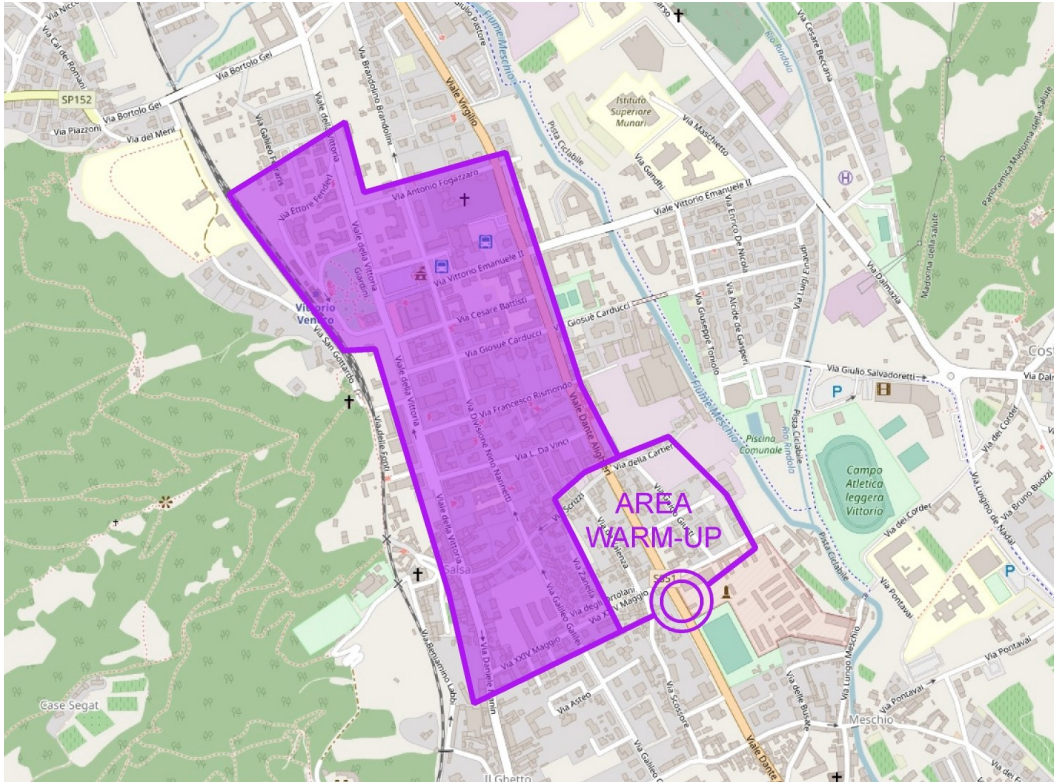
## 9. AREE EMBARGATE

Il simbolo di arrivo indica la location del parcheggio.

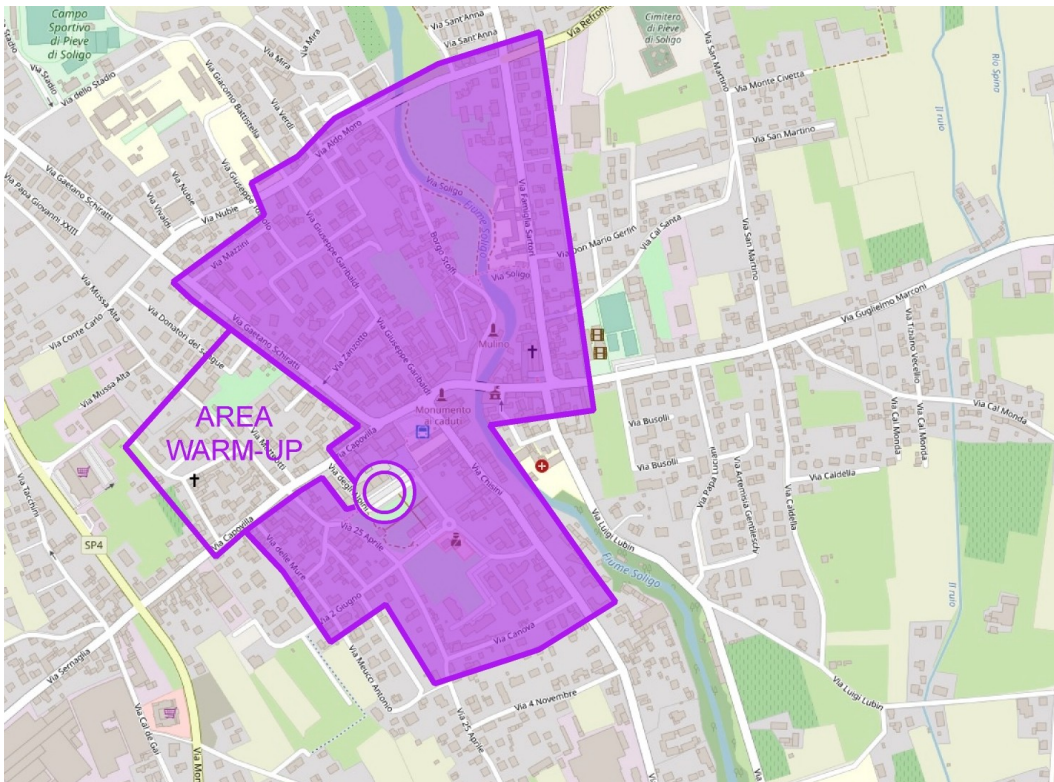
REVINE CENTRO – Carta di proprietà Orienteering Tarzo



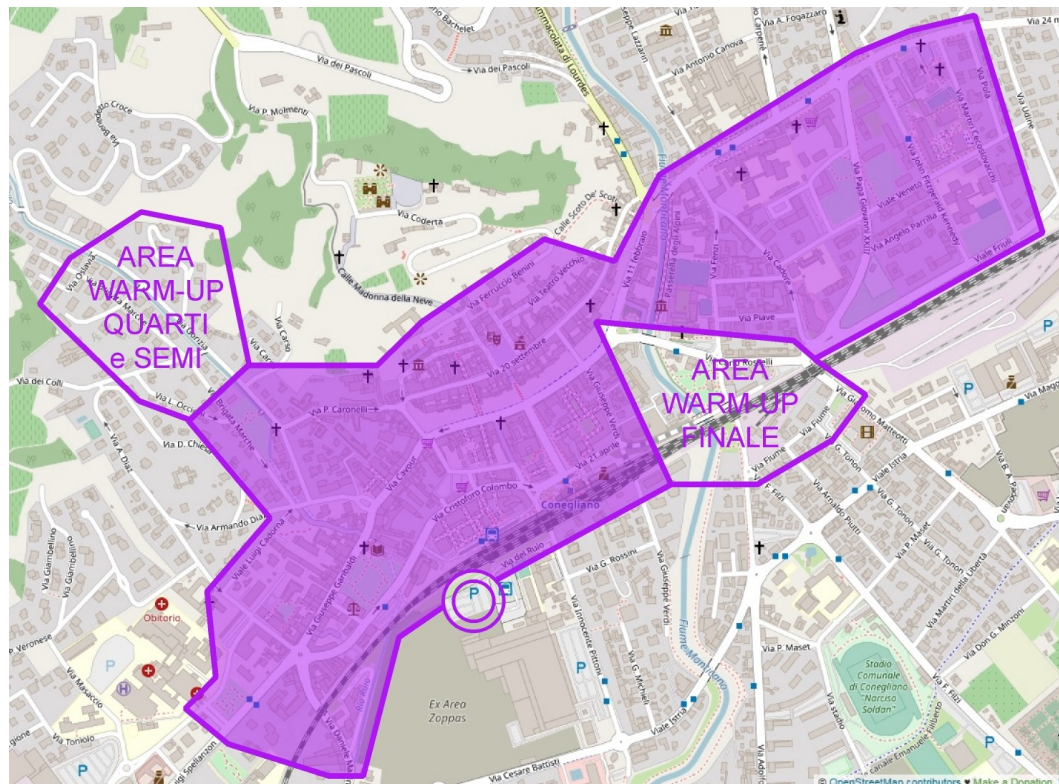
## VITTORIO VENETO – Carta di proprietà Orienteering Tarzo



## PIEVE DI SOLIGO – Carta di proprietà Orienteering Miane '87



## CONEGLIANO – Carta di proprietà Orienteering Tarzo



## 10. CONTATTI

Allenatore Nazionale Sprint CO  
Stefano Raus (+39 349 8886720) [stefano.raus@gmail.com](mailto:stefano.raus@gmail.com)

Aiuto Allenatore  
Verena Troi (+39 329 3220506) [verena.troi@yahoo.com](mailto:verena.troi@yahoo.com)