

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) – saletta del Comune a disposizione con bagni
19.30 cena
21.00 riunione tecnica (analisi allenamento ed esercizio scelte knock-out)

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 (analisi allenamenti ed esercizio di preparazione a secco. **NB: portate il PC**)

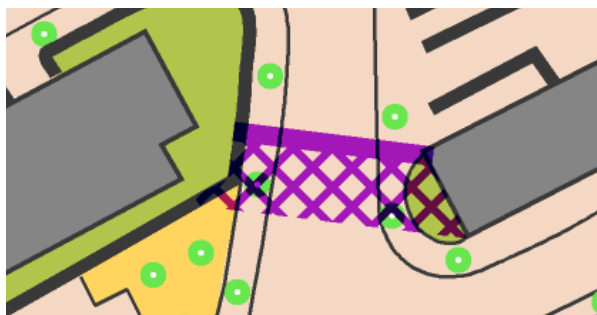
Domenica 11

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 / A4 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 / 10-11 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. GRIGLIA QUALIFICAZIONE SPRINT

M

00.00.00	Mattia Scopel
00.02.00	Tommaso Scalet
00.04.00	Lukas Patscheider
00.06.00	Riccardo Scalet
00.08.00	Francesco Mariani

W

00.01.00	Anna Caglio
00.03.00	Alice Selem
00.05.00	Anna Giovanelli
00.07.00	Caterina Dallerà
00.09.00	Annarita Scalzotto

Prima partenza: **10.30** (griglia per la finale sprint in base al risultato della qualificazione)

8. NOTE SULLA CARTOGRAFIA

Esempio di recinzione non attraversabile:



Esempi di oggetti particolari:



Esempio sbarra per veicoli non cartografata:



9. 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

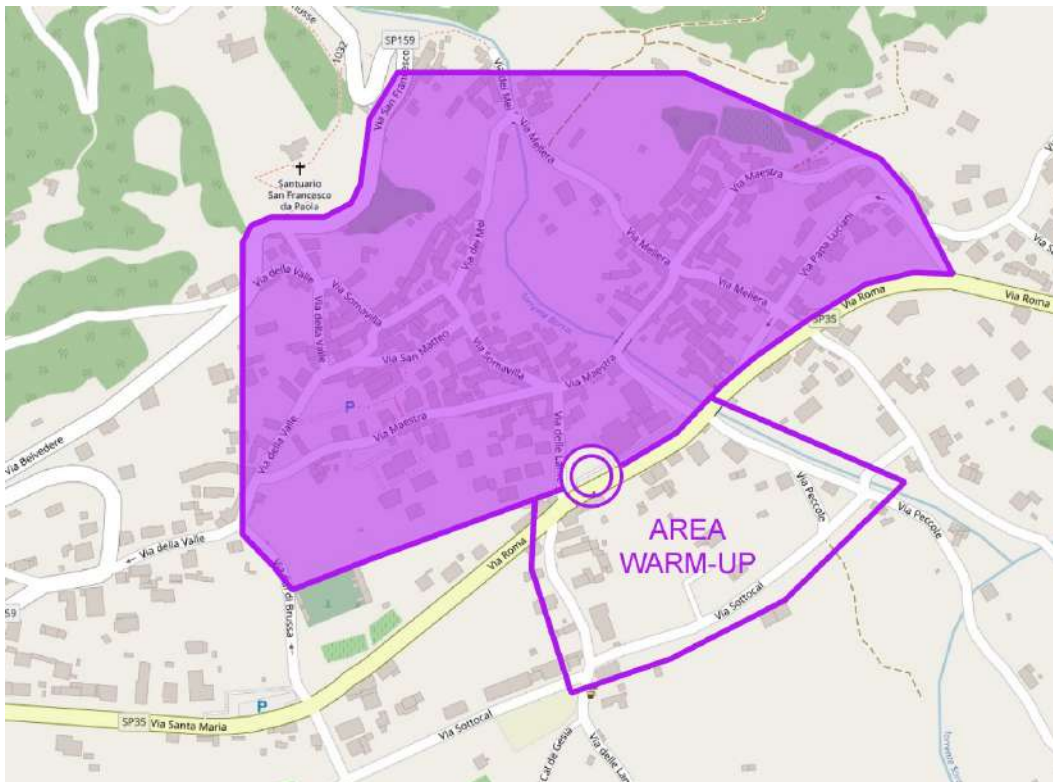
10. PROTOCOLLO COVID

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

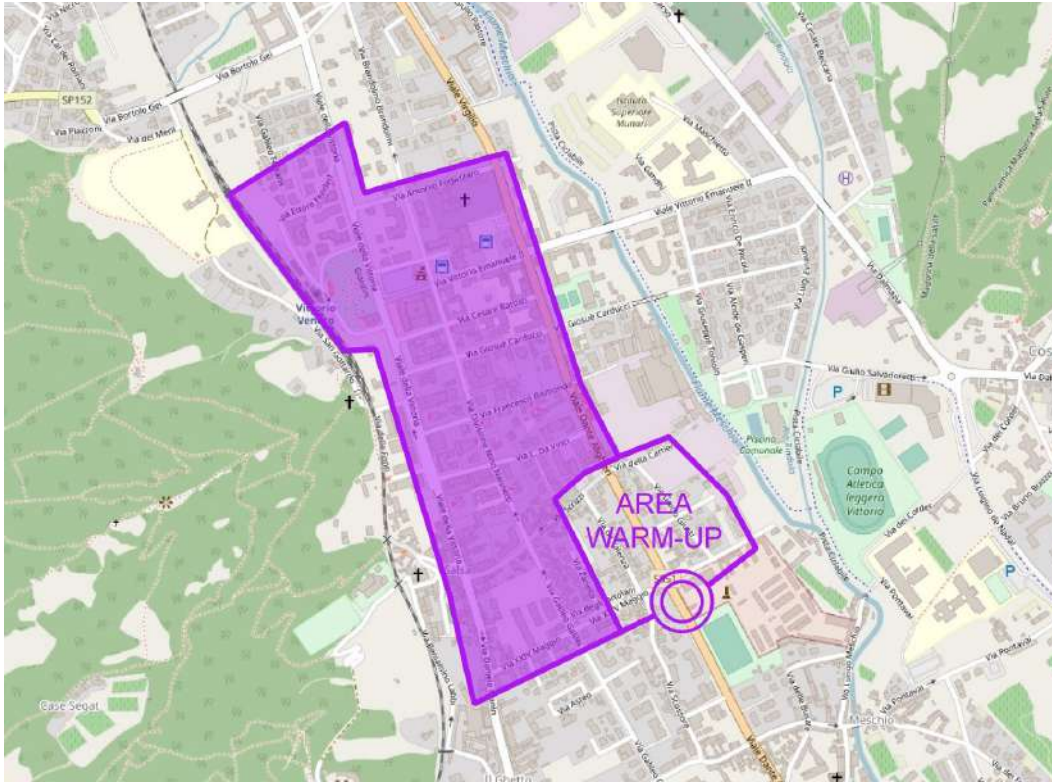
11. AREE EMBARGATE

Il simbolo di arrivo indica la location del parcheggio.

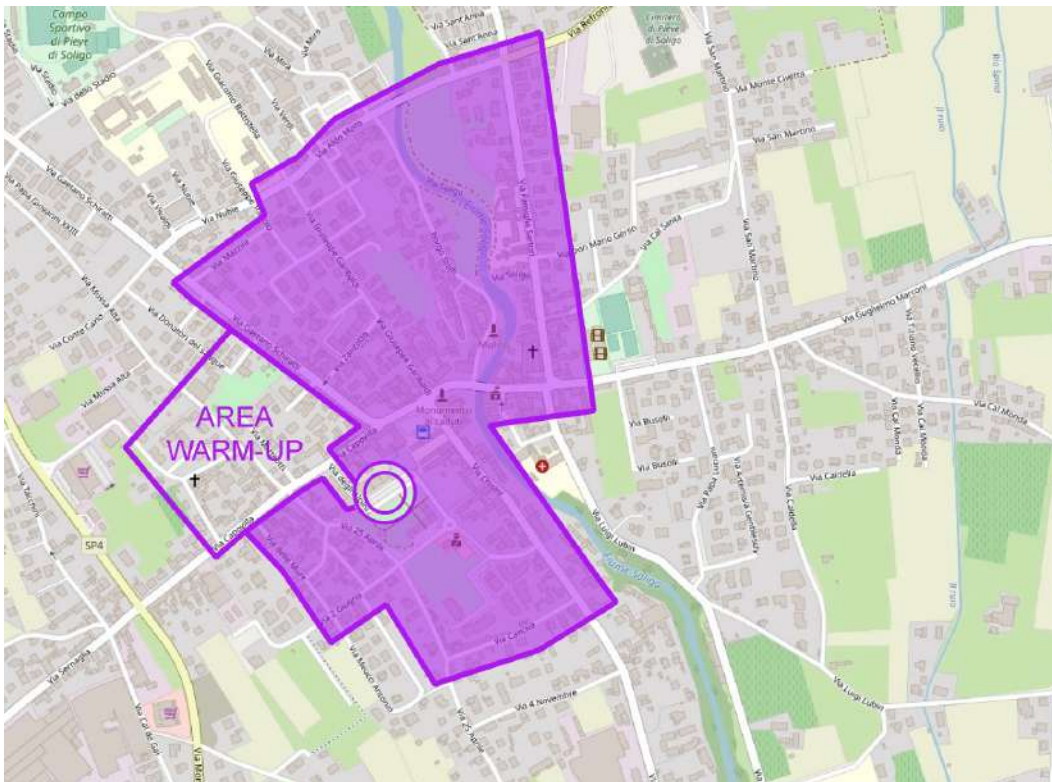
REVINE CENTRO – Carta di proprietà Orienteering Tarzo



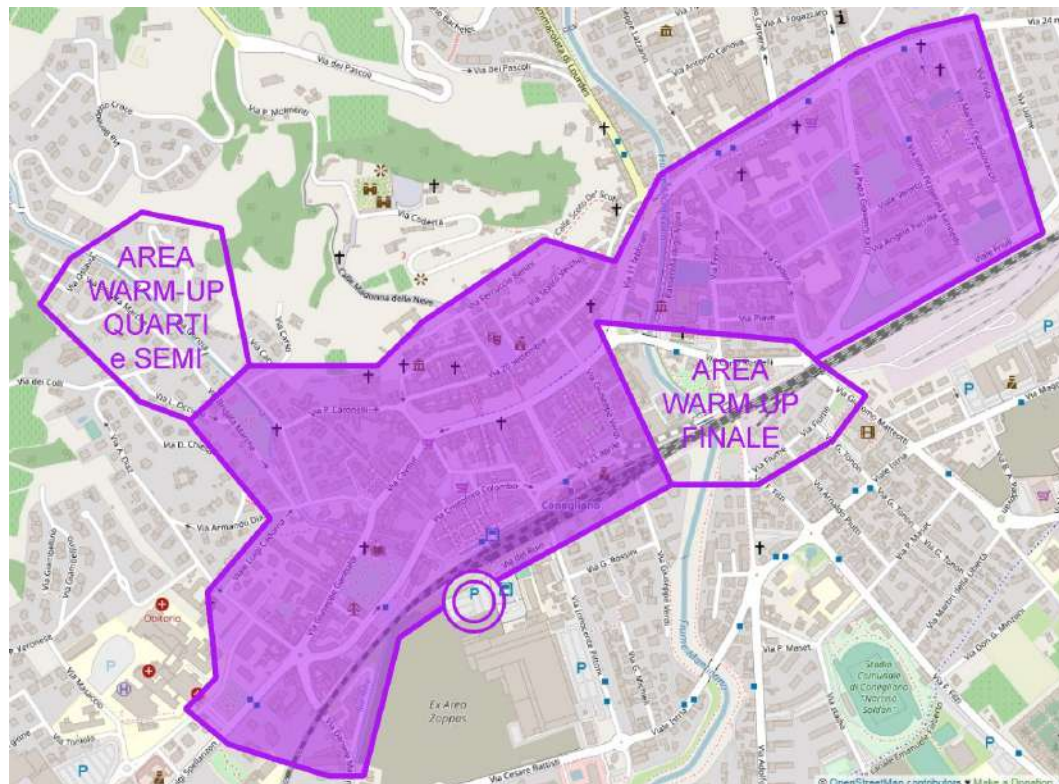
VITTORIO VENETO – Carta di proprietà Orienteering Tarzo



PIEVE DI SOLIGO – Carta di proprietà Orienteering Miane '87



CONEGLIANO – Carta di proprietà Orienteering Tarzo



12. LINK REPLAY GPS

Sprint Intervals: <https://events.loggator.com/Revine>

Qualificazione Sprint: <https://events.loggator.com/VittorioVeneto>

Finale Sprint: <https://events.loggator.com/PievediSoligo>

Knock-Out Sprint: <https://events.loggator.com/Conegliano>

13. CONTATTI

Allenatore Nazionale Sprint CO

Stefano Raus (+39 349 8886720) stefano.raus@gmail.com

Aiuto Allenatore

Verena Troi (+39 329 3220506) verena.troi@yahoo.com