

COLLEGIALE NAZIONALI C-O

7 FEBBRAIO 2021



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

1. PROGRAMMA

- Ore 9.30 ritrovo a Barbisano in via Toti dal Monte, 40 (45.884995, 12.188848)
- Ore 10.30 allenamento (middle in bosco per Senior/U23/Junior e sprint per gli altri)
- Pranzo al sacco presso il ritrovo
- Ore 14.00 riunione tecnica
- Ore 15.30 allenamento (sprint per Senior/U23/Junior e middle in bosco per gli altri)

2. NOTE GENERALI

Tracce GPS

20 unità GPS saranno consegnate agli atleti scelti (i nomi saranno comunicati la mattina) ed andranno accese, indossate e poi spente ad ogni allenamento.

Saranno preparati anche gli eventi Livelox dove gli atleti dovranno caricare la propria traccia.

Nota riguardo le mappe

Le cartine degli allenamenti sono state stampate laser su carta 80gr. ma é comunque consigliato l'utilizzo della classica busta di plastica. Le carte andranno imbustate in partenza. Tutte le cartine hanno la corretta simbologia ISOM 2017 (forest) e ISSprOM 2019 (sprint).

3. ALLENAMENTO SPRINT

Format: allenamento 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: indispensabile per raggiungere la partenza, da raccogliere al ritrovo!

Partenza: distante 2,8km dal ritrovo. Arrivo a 2km dal ritrovo.

Percorso ME-M20: 3,5km / 18 punti di controllo

Percorso WE-W20: 2,8km / 16 punti di controllo

Percorso M18-M16: 2,6km / 14 punti di controllo

Percorso W18-W16: 2,4km / 13 punti di controllo

Traffico: prestare attenzione nell'attraversamento delle strade.

4. ALLENAMENTO MIDDLE

Format: middle con micro-o finale (cambio carta). Partenze con griglia ogni 2 minuti.

Carta: Barsisano / 1:7.500-1:2.500 / 5m / ISSprOM 2019 / 2x A4 orizzontale

Terreno: visibilità buona, sottobosco a tratti, qualche valle profonda e zone dettagliate.

Carta warm-up: indispensabile per raggiungere la partenza, da raccogliere al ritrovo!

Partenza: distante 2,1km dal ritrovo. Arrivo nei pressi del ritrovo.

Percorso ME-M20: 6,1km / 30 punti di controllo

Percorso WE-W20-M18: 4,9km / 24 punti di controllo

Percorso W18-M16: 3,6km / 18 punti di controllo

Percorso W16: 2,9km / 15 punti di controllo

5. NOTE SULLA CARTOGRAFIA SPRINT

Esempio di recinzione non attraversabile:



Esempio di oggetto particolare:



Esempio sbarra per veicoli non cartografata che piace molto a Frasco:



6. ALTRE NOTE IMPORTANTI

- Per entrambi gli allenamenti verrà usato il sistema contactless SPORTident Air+.
- All'allenamento sprint saranno anche disponibili le descrizioni punti in partenza.
- Lo scarico dati sarà effettuato al termine di ogni allenamento presso il ritrovo.

Prima di entrare nell'ambiente al chiuso, tutti gli atleti dovranno togliersi le scarpe da allenamento e rimanere in calzettini o quantomeno con scarpe da ginnastica pulite.

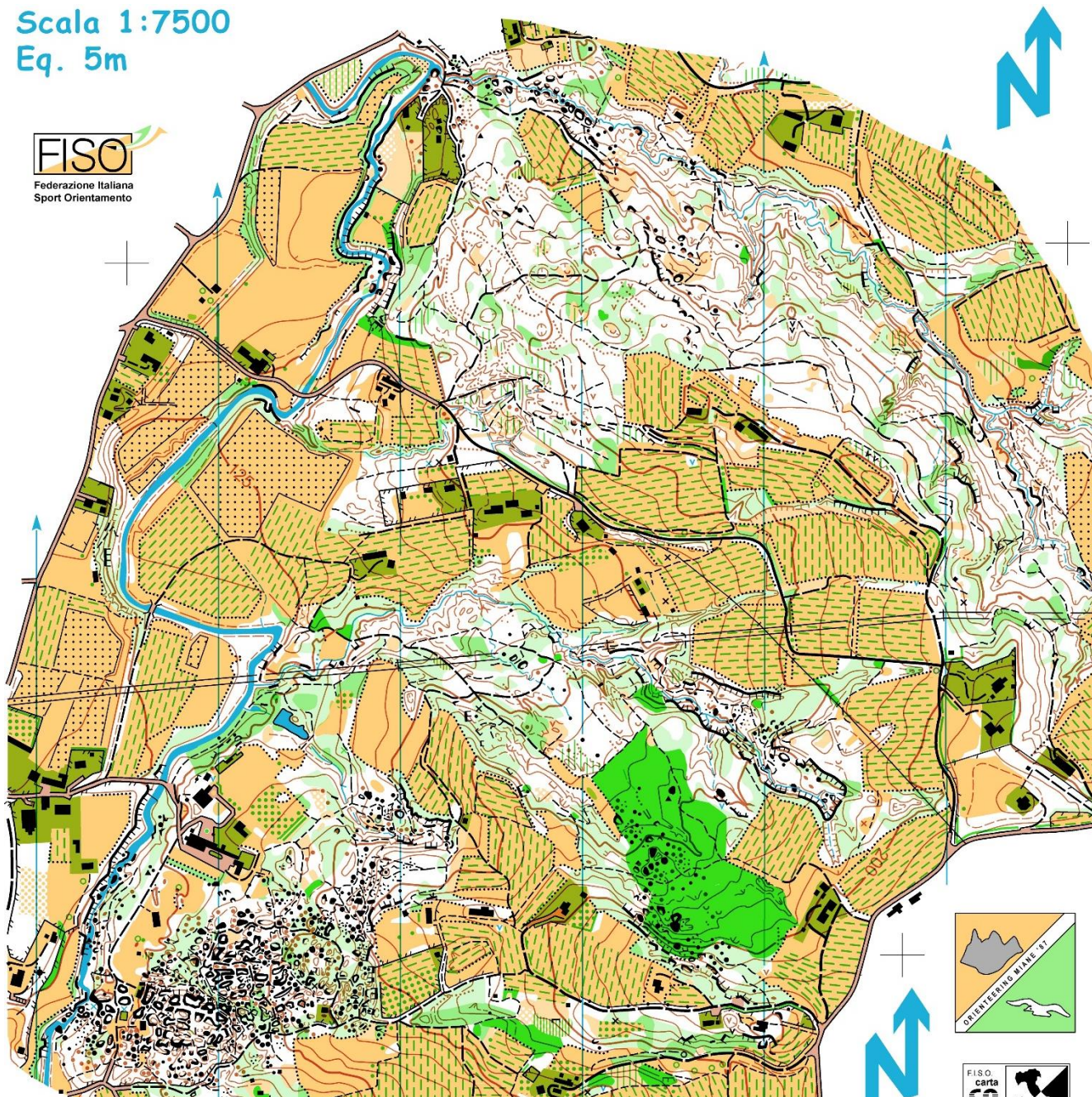
7. PROTOCOLLO COVID

Ogni atleta è tenuto ad osservare scrupolosamente le linee guida COVID emanate dalla FISO. È obbligatorio consegnare l'autodichiarazione firmata all'inizio del campo di allenamento.

8. OLD MAPS

Di seguito le ultime versioni delle due mappe utilizzate per allenamenti o gare. Si consiglia di guardarle con attenzione per essere pronti ad affrontare gli allenamenti.

Scala 1:7500
Eq. 5m



PIEVE DI SOLIGO

Scala 1:4000
Equidistanza 2.5m



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO