

CAMPO DI ALLENAMENTO SPRINT

21-25 MARZO 2021



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

1. PROGRAMMA

Domenica 21

15.00 ritrovo presso l'arrivo della gara per tampone rapido antigenico Covid-19
16.00 trasferimento a Soave, spesa al supermercato e sistemazione negli appartamenti
19.00 cena
20.00 riunione (analisi gare nazionali)

Lunedì 22

8.00 colazione
10.00 allenamento ripetute sprint (Vicenza – MOC Training)
12.00 pranzo
16.00 test atletico in pista (pista atletica di Lonigo)
19.00 cena
20.00 riunione (analisi test in pista)

Martedì 23

8.00 colazione
10.00 allenamento qualificazione sprint (Arzignano – MOC Camp)
12.00 pranzo
16.00 allenamento finale sprint (Soave)
19.00 cena
21.00 riunione (analisi EOC 2021. **NB: portate il PC**)

Mercoledì 24

7.00 colazione
9.00 knock-out quarti di finale (Verona – MOC Camp)
10.00 knock-out semifinale (Verona – MOC Camp)
11.00 knock-out finale (Verona – MOC Camp)
13.00 pranzo
16.00 allenamento opzionale sprint (Lonigo – MOC Training)
19.00 cena
21.00 riunione (analisi WOC 2021. **NB: portate il PC**)

Giovedì 25

8.00 colazione
10.00 allenamento sprint relay (Alonte – MOC Training)
12.00 pranzo
14.00 riunione e saluti

Altri allenamenti opzionali se qualcuno volesse restare (Verona – MOC Training)

2. RIPETUTE SPRINT

Format: allenamento ripetute sprint

Carta: Vicenza / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A4 orizzontale

Terreno: terreno urbano con poco traffico ma possibile presenza di camminatori di cani

Partenza: nei pressi del parcheggio

Percorso: 4,5km / 26 punti di controllo / 7 ripetute

Note: 95% asfalto e 5% parco

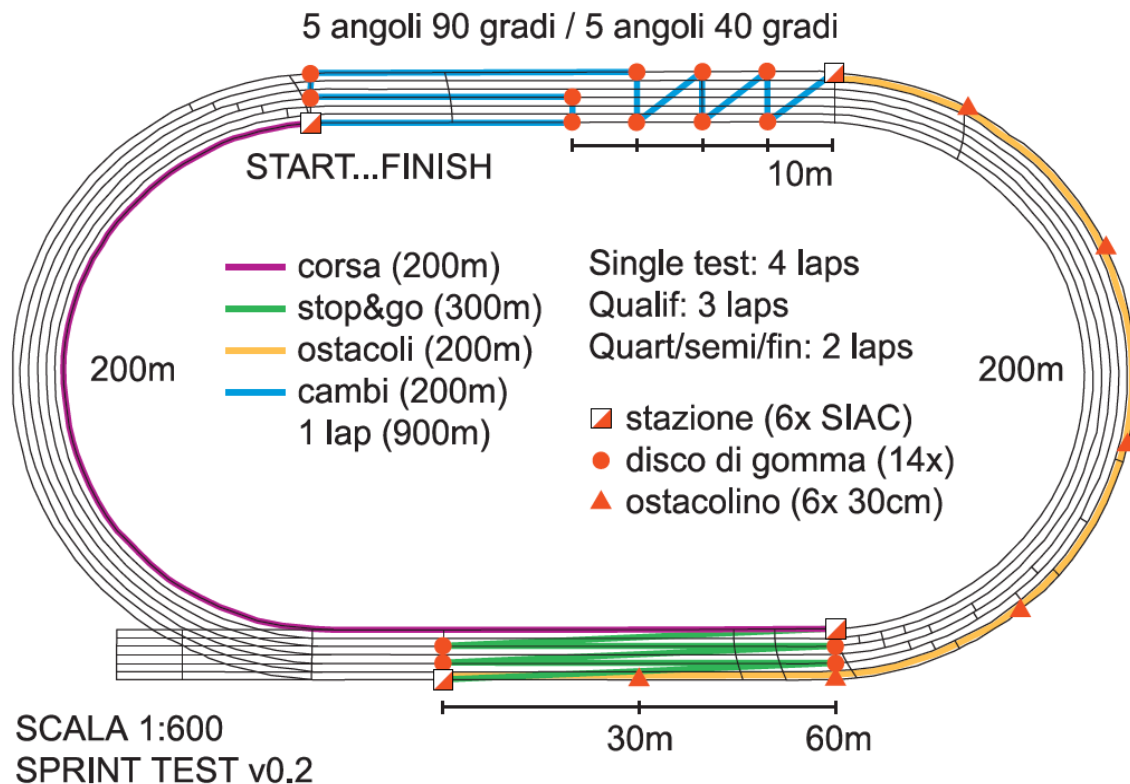
3. TEST ATLETICO IN PISTA

Format: test in pista, protocollo Raus-Tait

Percorso uomini: 4 giri da 900m / 3,6km

Percorso donne: 3 giri da 900m / 2,7km

Note: vedi lo schema



4. SPRINT QUALIFICATION

Format: qualificazione sprint con partenza a griglia ogni minuto.

Carta: Arzignano / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A4 orizzontale

Terreno: misto tra urbano e parchi con qualche salita rilevante. Scarpe con buon grip!

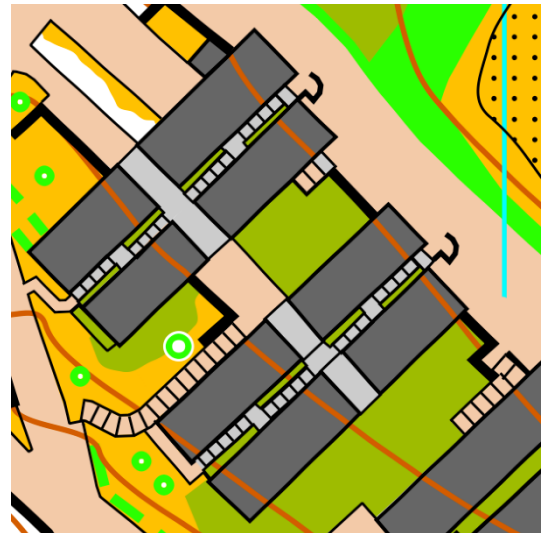
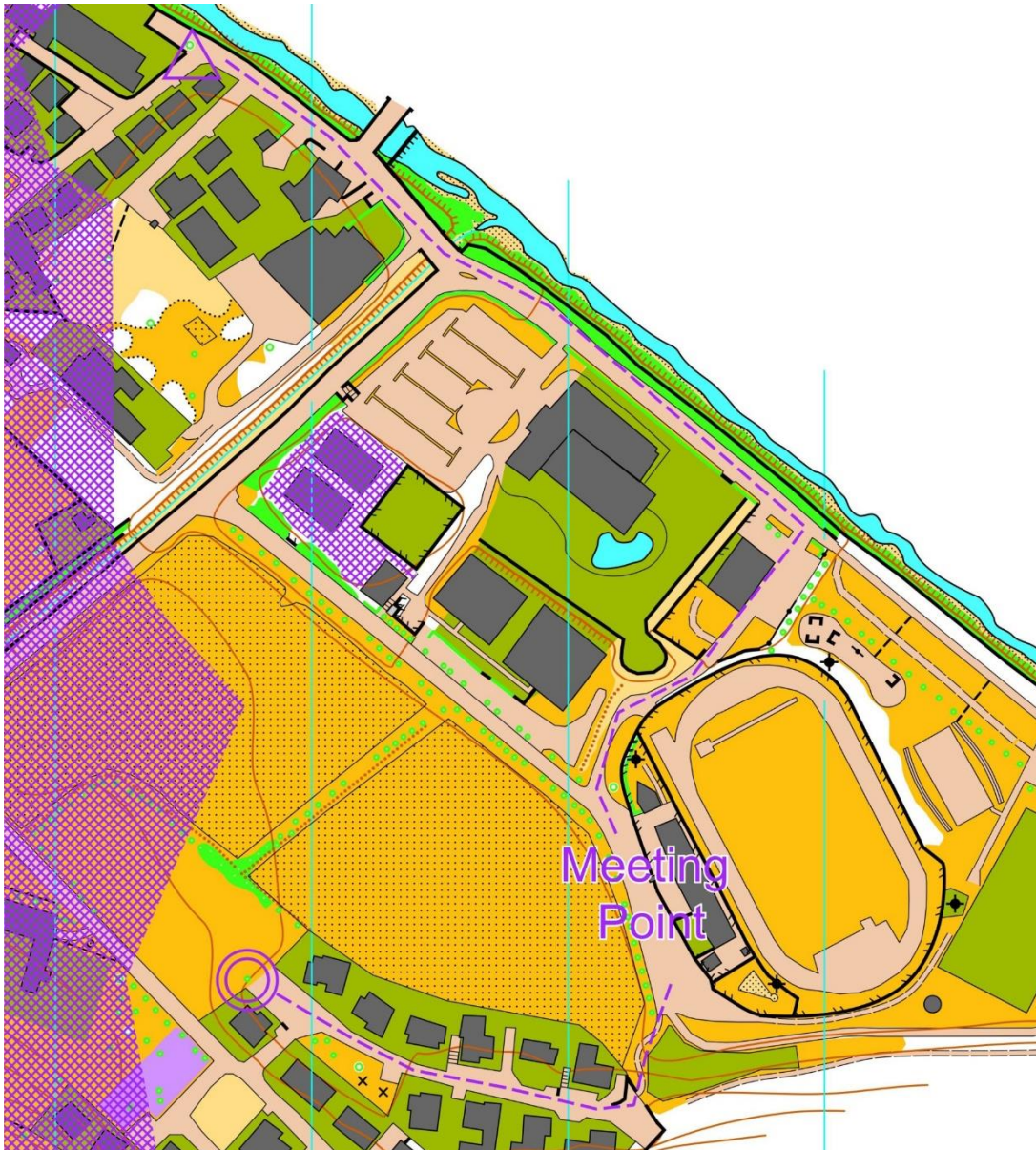
Partenza: 700m dal ritrovo, vedi schema sottostante

Percorso uomini: 3,9km / 95m dislivello / 20 punti di controllo

Percorso donne: 3,2km / 85m dislivello / 17 punti di controllo

Note: descrizioni punti disponibili in partenza! Una zona piena di scale é stata semplificata, vedi le foto e l'esempio della carta sottostante. Attenzione al traffico.

I migliori 24 uomini e 24 donne prenderanno si qualificano per la Knock-Out del giorno dopo.



5. SPRINT FINAL

Format: qualificazione sprint con partenza a griglia ogni minuto.

Carta: Soave / 1:4.000 / 5m / ISSprOM 2019 / A4 verticale

Terreno: urbano, tipico castello Scaligero e noto per il vino che porta il suo nome.

Partenza: a 100 metri dai nostri appartamenti

Percorso uomini: 4,4km / 40m dislivello / 13 punti di controllo

Percorso donne: 3,7km / 40m dislivello / 10 punti di controllo

Note: niente di particolare. Prestare attenzione al traffico veicolare e pedonale.

6. KNOCK OUT SPRINT

Format: quarti di finale, semifinale e finale Knock-Out Sprint

Carta: Verona Borgo Venezia / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A4 orizzontale

Terreno: urbano con qualche parco e giardino e qualche zona intricata.

Partenza: entro 200m dall'arena di gara, Descrizioni punti presenti solo in carta.

Percorso quarti di finale: 2,1km / 10m dislivello

Percorso semifinale: 2,7km / 15m dislivello

Percorso finale: 2,4km / 10m dislivello

Note: attenzione al traffico ed alla presenza di barriere artificiali presenti solo in carta.



7. ALLENAMENTO SPRINT

Format: allenamento a scelte di percorso, da correre a coppie.

Carta: Lonigo / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A4 orizzontale

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

Partenza: nei pressi del parcheggio

Percorso: 3,4km / 16 punti di controllo

Note: presenza di barriere artificiali, segnate solo in carta

8. SPRINT RELAY

Format: sprint relay con partenza in massa a 4 frazioni (donna / uomo / uomo / donna)

Carta: Alonte / 1:4.000 / 2,5m / ISSprOM 2019 / A4 orizzontale

Terreno: prevalentemente urbano con qualche parco.

Partenza: in massa, nei pressi del ritrovo

Percorso LEG 1-4: 2,6km / 25m dislivello

Percorso LEG 2-3: 3,4km / 40m dislivello

Note: descrizione punti presente solo in carta! É presente un cambio carta dopo il punto spettacolo, con il secondo percorso stampato sulla stessa carta del primo giro.



9. CONTATTI E LINK UTILI

Allenatore Nazionale Sprint CO

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

Loggator FISO: <https://loggator.com/users/38/events>

Link bulletin MOC Camp: <https://www.orienteering.it/en/bulletin-2-moc-camp-2021/>