

Prot.n.0040.M.22/Squadre

Trento, 28 gennaio 2022

Alle Società Sportive degli atleti

E.p.c. Comitati/Delegazioni Regionali di
appartenenza
Loro sedi

Comunicazione inviata via E-mail

OGGETTO: Convocazione MTB-O Training Camp 13-20 febbraio 2022 Gran Canaria (Spagna)

Su proposta dell'Area Tecnica – Settore MTB-O vengono convocati i seguenti Atleti :

Elite

Bettega Fabiano	0048 G.S. Pavione
Turra Piero	0048 G.S. Pavione
Dallavalle Luca	0573 Gronlait Orienteering Team
Mariani Antonio	0378 Orsa Maggiore

Junior

Pecorari Iris Aurora	0392 Semiperdo
----------------------	----------------

Tecnici presenti

Scaravonati Laura	0048 G.S. Pavione
-------------------	-------------------

Fisioterapista

Rossi Daniele	0048 G.S. Pavione
---------------	-------------------

Programma:

Domenica 13 Febbraio 2022

- ore 12.00 ritrovo area partenze Ryanair Aeroporto Orio Al Serio
- ore 14:45 partenza volo diretto Ryanair FR6334
- ore 18.05 atterraggio Aeroporto Las Palmas (Spagna) e ritiro mezzi a noleggio
- Spostamento presso **Casa Ojuelos**, 51 Calle la Veguetilla - Vega de San Mateo, Gran Canaria (Spagna)

Lunedì 14 Febbraio 2022

- Mattino: Montaggio biciclette, ritiro cartine da allenamento a Las Palmas
- Pomeriggio: Allenamento tecnico Middle "Llanos de la Pez"

Martedì 15 Febbraio 2022

- Mattino: Allenamento tecnico Long "Tamadaba"
- Pomeriggio: allenamento fisico con rientro in bicicletta fino all'alloggio

Mercoledì 16 Febbraio 2022

- Mattino: Allenamento fisico lungo dall'alloggio a Pico de la Nieves 1.949 mt s.l.m.
- Pomeriggio: Allenamento tecnico Sprint "Faro 2"

Giovedì 17 Febbraio 2022

- Mattino: Sprint Day - 4 Sprint con trasferimenti obbligati in bici partendo dall'alloggio ("Teror"- "Aguimes"- "Aruacas"- "Ingenio")
- Pomeriggio: Riposo/allenamento fisico libero

Venerdì 18 Febbraio 2022

- Mattino: Allenamento tecnico Long "Riquianez"
- Pomeriggio: Allenamento tecnico Middle - "La Calderilla"

Sabato 19 Febbraio 2022

- Mattino: Allenamento fisico lungo dall'alloggio a Pico de la Nieves 1.949 mt s.l.m.
- Pomeriggio: Allenamento tecnico Sprint "Universidad LPGC"

Domenica 20 Febbraio 2022

- Mattino: allenamento Sprint a "Teror"
- Pranzo presso l'alloggio
- Pomeriggio: smontaggio biciclette e trasferimento presso Aeroporto Las Palmas. Riconsegna mezzi a noleggio.
- ore 18:40 partenza volo Ryanair FR6093
- ore 23.55 atterraggio Aeroporto Orio Al Serio

Materiale da portare:

- Materiale completo Italia da allenamento e da riposo
- QR code – Passenger Locator Form (Modulo localizzazione passeggeri) – documento valido per espatrio
- Mascherina FFP2 per i momenti comuni e chirurgica pre/post allenamento
- Orologio GPS
- Gel igienizzante
- Vestiario per la pioggia
- Luci posteriori rosse per la bici
- Casco, leggio, SPORTident Air+.

Normativa COVID:

E' richiesto il Super Green Pass rilasciato solo a chi è vaccinato completamente o guarito dal Covid e il certificato medico-sportivo in corso di validità per tutta la durata della trasferta.

Si richiede agli atleti la massima attenzione nel rispetto scrupoloso delle normative vigenti in materia anti-covid. Durante tutto il campo di allenamento verrà rispettato il protocollo federale in materia covid.

Nota:

Trasferita interamente a carico degli atleti.

In caso di assenza:

Eventuali assenze andranno **giustificate** al Responsabile del Settore MTB-O Adriano Bettega via email:
adriano.bettega@fiso.it

Per ulteriori informazioni o comunicazioni:

Laura Scaravonati: 3398025718 – laurascaravonati@hotmail.com

L'occasione è gradita per un cordiale saluto.

Il responsabile settore MTB-O
Adriano Bettega

Il Presidente FISO
Cav. Sergio Anesi

