

Trento, 26 maggio 2022

## Comunicazione inviata via E-mail

**OGGETTO: Ultime info - Parte pratica Corso Allenatori 1. Grado**

Cari orientisti,  
vorrei darvi le ultime indicazioni per il weekend a Folgaria.

Vi aspetto questo sabato alle 10 di mattina presso l'Hotel Casa Alpina (<https://g.page/casa-alpina-s--omobono?share>) per la consegna del materiale ed iniziare con la prima attività riguardo il riscaldamento, lo stretching e la mobilità articolare.

La relatrice sarà Martina Palumbo ed inizieremo prima indoor (un paio di slide proiettate nella saletta) e poi ci spostiamo all'aperto per svolgere/osservare determinati esercizi pratici.

Abbiamo poi la pausa pranzo. Potete portarvi pranzo al sacco o mangiare da qualche parte ognuno a proprie spese. Si può pranzare anche presso l'Hotel Casa Alpina, in caso vi consiglio di prenotare in anticipo (telefono 0464/721551 Verena). Stessa cosa per la domenica.

Alle 14 poi iniziamo la parte di programmazione e progettazione di un allenamento di orienteering. Sarete divisi in gruppi da 3 o 4 persone e ciascun gruppo riceverà delle specifiche istruzioni per la realizzazione di un allenamento per un atleta di orienteering (riceverete la sua "scheda di profilo personale").

Portate il computer portatile con qualche programma di orienteering installato, come scritto nel comunicato.

Assieme al sottoscritto ci sarà Samuele Tait, e saremo a disposizione tutto il pomeriggio per suggerimenti o chiarimenti sul lavoro che dovrete svolgere e che vi sarà spiegato accuratamente prima di iniziare.

Il lavoro terminerà verso le ore 18, con la consegna al sottoscritto del file pdf con il tracciato dell'allenamento che stamperò la sera (da inviarmi via email o chiavetta elettronica).

La domenica iniziamo alle 9 di mattina con la parte di svolgimento ed analisi dell'allenamento di orienteering che avete preparato il sabato pomeriggio, sempre divisi negli stessi gruppi.

Ogni gruppo avrà quindi l'atleta "in carne ed ossa" e dovrà fargli svolgere l'allenamento, con un'opportuna spiegazione prima di iniziare ed un'analisi post-allenamento a seguire. Per questo motivo siete pregati di portare abbigliamento da orienteering sprint e/o forest qualora una o più persone all'interno di ciascun gruppo saranno dedicate all'eventuale posa dell'allenamento, se lo riterrete opportuno.

Porto io un buon numero di lanterne, che saranno a vostra disposizione. Se qualcuno di voi ne possedesse, potete portarle.

L'ultima parte della mattinata (ed eventualmente anche dopo pranzo) sarà dedicata alla presentazione da parte di ciascun gruppo del lavoro svolto.

Poi chiudiamo il tutto e ci salutiamo, e se gli atleti non vi hanno raccolto le lanterne bisogna anche tornare in bosco/paese :)

## IMPORTANTE

A questo link trovate il registro della parte di lezioni teoriche online del Corso:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ak6a1mt4zGxmNxXzbYjbXHlwZX4YvmWHrn1IHd9rRTw/edit?usp=sharing>

- Chi avesse già tutte le presenze, domenica riceverà l'attestato di partecipazione sia alla parte teorica che alla parte pratica;
- Chi non ha tutte le presenze ma entro venerdì sera mi invia le relazioni della/e lezione/i mancante/i, riceverà l'attestato di entrambe le parti del Corso;
- Chi non avrà tutte le presenze, domenica riceverà solo l'attestato di partecipazione alla parte pratica e successivamente riceverà via mail quello della parte teorica una volta consegnate le relazioni mancanti.

Se avete domande, dubbi o richieste speciali sono a disposizione.

Questo messaggio lo trovate anche allegato alla pagina dell'attività su sito FISO

(<https://www.fiso.it/allenamento/2022327>).

Grazie dell'attenzione e a presto,

Stefano Raus

(+39 349 888 6720)