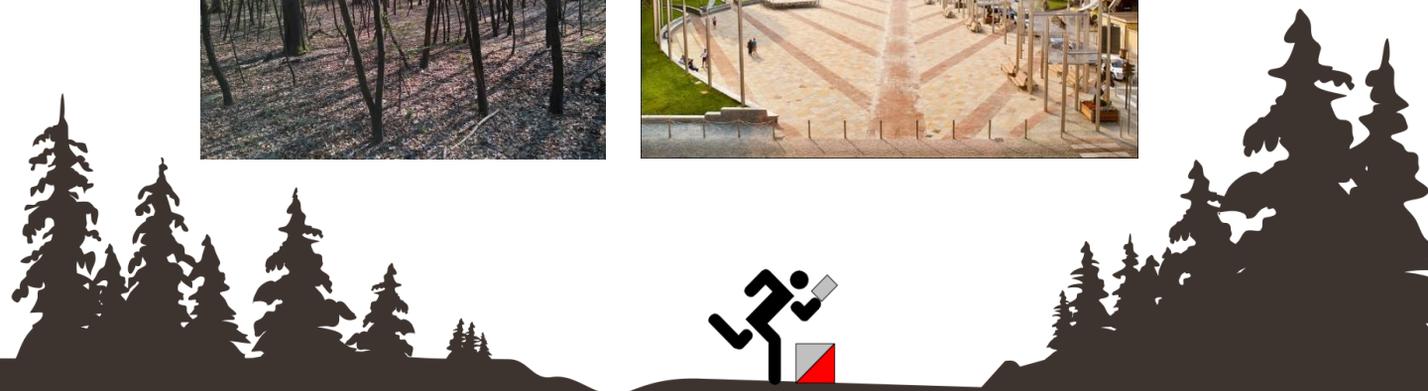


OPK WINTER TRAINING



DAL 3 AL 5 GENNAIO 2023



OPK WINTER TRAINING 2023

RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

La società OPK Miraflores ASD, in parallelo al primo collegiale della nazionale giovanile 2023, organizza una serie di allenamenti tecnici sui propri impianti cartografici di recente realizzazione nei dintorni di Torino

▀ **A CHI E' RIVOLTO:** Il raduno è aperto a tutti gli appassionati, da atleti di medio/alto livello ad atleti meno esperti, gli allenamenti saranno suddivisi in diversi livelli di difficoltà ed intensità.

▀ **QUANDO:** Il raduno comincerà il giorno Martedì 03 gennaio 2022 con l'allenamento tecnico mattutino e si concluderà il giorno giovedì gennaio 2022 al termine dell'allenamento tecnico mattutino

▀ **FOCUS:** Durante la settimana verranno svolti 4 allenamenti forest, 1 allenamento in notturna (parco forest) e 1 allenamento Urban

▀ STAFF

RESPONSABILI TECNICO: Dario Bertolini

SUPPORTO TECNICO: Costanza Bianco

RESPONSABILE LOGISTICA: Guido Chiogna

▀ LOCATION



OPK WINTER TRAINING 2023

RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO

Verranno svolti 6 allenamenti totali, per gli allenamenti verranno utilizzate fettucce, teli e stazioni sport ident. Tutti gli allenamenti verranno caricati su Livelox dove sarà possibile analizzare e confrontare le proprie tracce.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

E' possibile partecipare al raduno completo oppure ai singoli allenamenti:

- Raduno completo 25,00 €
- Singolo allenamento 5,00 €

ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono disponibili solo online tramite sito FISO entro martedì 27/12/22 ore 23:59:

DATA	ALLENAMENTO	FASCIA GIORNALIERA	LINK ISCRIZIONE
03/01/23	1 (FOREST)	MATTINA	https://www.fiso.it/allenamento/2023128
03/01/23	2 (URBAN)	POMERIGGIO	https://www.fiso.it/allenamento/2023129
04/01/23	3 (FOREST)	MATTINA	https://www.fiso.it/allenamento/2023130
04/01/23	4 (FOREST)	POMERIGGIO	https://www.fiso.it/allenamento/2023131
04/01/23	5 (NOTTURNA)	SERA	https://www.fiso.it/allenamento/2023133
05/01/23	6 (FOREST)	MATTINA	https://www.fiso.it/allenamento/2023132

Nota: è necessario iscriversi a tutti gli allenamenti a cui si vuole partecipare;
tutte le info verranno caricate solo sulla pagina del primo allenamento

PAGAMENTO

Pagamento mediante bonifico bancario, intestazione Outdoor Piemonte Klub Miraflores ASD

Banca: Crédit Agricole agenzia di Nichelino

IBAN: IT79 B062 3030 6530 0004 7113 516

Nella causale specificare: iscrizione società XXX codice FISO NNNN al raduno OPK23.

E' possibile anche utilizzare Satispay, cercare "OPK Miraflores" nei negozi, oppure utilizzare il QR.



Nota: il completamento del pagamento deve risultare entro il 28/12/22

OPK WINTER TRAINING

2023

RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

PROGRAMMA

DATA	ALL.	FASCIA ORARIA	LOCALITA'	ORARIO INIZIO*	TIPOLOGIA
03/01/2023	1	MATTINA	Colle della Maddalena (real. 2022)	11.00	forest
03/01/2023	2	POMERIGGIO	Nichelino (real. 2021)	15.30	urban
04/01/2023	3	MATTINA	Musinè est (real. 2021/22)	10.00	forest
04/01/2023	4	POMERIGGIO	Musinè est (real. 2021/22)	14.30/15.00	forest
04/01/2023	5	SERA	Boschetto di Nichelino (real. 2020)	18.30	Notturna forest
05/01/2023	6	MATTINA	Bosco delle Radici (nuova realizzazione)	10.00	forest

* Gli orari definitivi nel prossimo bollettino

■ LIVELLI:

Gli allenamenti saranno divisi in 3 livelli di difficoltà (sarà possibile effettuare dei tagli per eventuali riduzioni delle lunghezze)

- NERO – DIFFICILE
- ROSSO – INTERMEDIO
- GIALLO – FACILE

■ NOTE AGGIUNTIVE:

- L'organizzazione è limitata ai soli allenamenti; vitto, alloggio e trasporti sono a carico dei partecipanti
- le carte degli allenamenti verranno consegnate all'inizio di ogni allenamento
- Le lunghezze, il programma specifico e i punti di ritrovo verranno comunicati nel successivo bollettino
- Gli allenamenti verranno effettuati anche con condizioni atmosferiche non ottimali (nel limite della sicurezza)

Info: Dario Bertolini – 3317912068

info@opkmiraflores.it

OPK Miraflores ASD- <https://opkmiraflores.it>
Via Torino 2 10042, Nichelino (TO)

