

# OPK WINTER TRAINING



**DAL 3 AL 5 GENNAIO 2023**



**BOLLETTINO 2 - V. 29.12.2022**



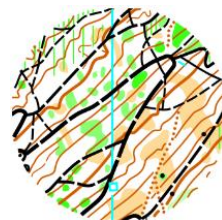
# OPK WINTER TRAINING

## 2023

### RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

#### ALLENAMENTO 1- MARTEDI' 03/01/23 MATTINA

- LOCALITA': Parco della Rimembranza, Colle della Maddalena
- RITROVO: Ingresso Parco Rimembranza, Strada Comunale da S. Vito a Revigliasco, 460, 10133 Torino TO, (<https://goo.gl/maps/8w9JEJMrKTZuR3FJ7>)
- ORARIO RITROVO: 10.30
- TIPOLOGIA: Forest
- POSA: teli 30x30
- CARTA: ISOM2017, real. 2022, A4-120gm
- INIZIO ALLENAMENTO: 10.30 (partenza libera, 250m dal ritrovo)
- FINE ALLENAMENTO (inizio ritiro lanterne): 12.00



LIVELLO	ALLENAMENTO	LUNG.	DISL.	PUNTI	SCALA
NERO	SCELTE DI PERCORSO	5,5 km	180 m	13	10.000
ROSSO	SCELTE DI PERCORSO	3,7 km	115 m	7	10.000
GIALLO	L. COND./P. ATTACCO	1,9 km	50 m	7	7.500



# OPK WINTER TRAINING

## 2023

### RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

#### ALLENAMENTO 2- MARTEDI' 03/01/23 POMERIGGIO

- LOCALITA': Nichelino, quartiere Juvarra
- RITROVO: Hotel Parisi, Via Galvani, 19, 10042 Nichelino TO,  
(<https://goo.gl/maps/mUENkQWMuoMZ8Re17>)
- ORARIO RITROVO: 15.00
- TIPOLOGIA: Urban
- POSA: teli 30x30
- CARTA: ISSprOM2019, real. 2019 (ampl. 2022), A4-120gm (Nero A3)
- INIZIO ALLENAMENTO: 15.00 (partenza libera, 200 metri dal ritrovo)
- FINE ALLENAMENTO (inizio ritiro lanterne): 17.00



LIVELLO	ALLENAMENTO	LUNG.	DISL.	PUNTI	SCALA
NERO	INTERVAL SPRINT	4x 1,28-1,42-1,08-1,23	-	6, 4, 5, 5	4.000
ROSSO	INTERVAL SPRINT	3x 1,28-1,03-1,23	-	6, 5, 5	4.000
GIALLO	INTERVAL SPRINT	2x 1,24-1,33	-	7, 5	4.000



# OPK WINTER TRAINING

## 2023

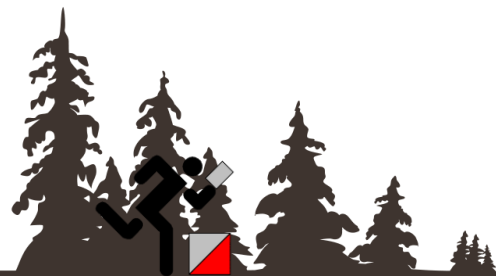
### RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

#### ALLENAMENTO 3- MERCOLEDI' 04/01/23 MATTINA

- LOCALITA': Caselette (TO), Musinè Est
- RITROVO: parcheggio Cimitero di Caselletto, SP181, 10040 Caselette TO,  
(<https://goo.gl/maps/mj4h2NhaT2dGKJoB7>)
- ORARIO RITROVO: 9.30
- TIPOLOGIA: Forest
- POSA: teli 30x30
- CARTA: ISOM2017, real. 2022, A4-120gm
- INIZIO ALLENAMENTO: 10.00 (partenza in massa, 900m dal ritrovo)
- FINE ALLENAMENTO (inizio ritiro lanterne): 11.30



LIVELLO	ALLENAMENTO	LUNG.	DISL.	PUNTI	SCALA
NERO	MASS START	4,4/4,2 km	160/175 m	20/17	10.000
ROSSO	MASS START	3,0 km	85 m	11	10.000
GIALLO	L. COND./P. ATTACCO	2,2 km	50 m	8	10.000



# OPK WINTER TRAINING

## 2023

### RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

#### ALLENAMENTO 4- MERCOLEDI' 04/01/23 POMERIGGIO

- LOCALITA': Caselette (TO), Musinè Est
- RITROVO: parcheggio Cimitero di Caselletto, SP181, 10040 Caselette TO,  
(<https://goo.gl/maps/mj4h2NhaT2dGKJoB7>)
- ORARIO RITROVO: 14.00
- TIPOLOGIA: Forest
- POSA: teli 30x30
- CARTA: ISOM2017, real. 2022, A4-120gm
- INIZIO ALLENAMENTO: 14.00 (partenza libera, 650m dal ritrovo)
- FINE ALLENAMENTO (inizio ritiro lanterne): 16.00



LIVELLO	ALLENAMENTO	LUNG.	DISL.	PUNTI	SCALA
NERO	CURVE DI LIVELLO	4,1 km	155 m	11	10.000
ROSSO	CURVE DI LIVELLO+SENTIERI	3,1 km	100 m	7	10.000
GIALLO	CURVE DI LIVELLO+SENTIERI, FIUMI, PRATI, EDIFICI E PRIVATI	2,3 km	75 m	6	7.500



# OPK WINTER TRAINING

## 2023

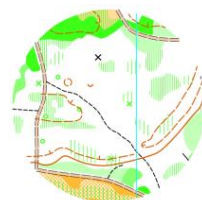
### RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

#### ALLENAMENTO 5- MERCOLEDI' 04/01/23 SERA

- LOCALITA': Parco Boschetto di Miraflores (Nichelino)
- RITROVO: Info-point Parco Miraflores, Via Pracavallo, 79, 10042

Nichelino TO, (<https://goo.gl/maps/AGH321ad4rem5fFN9>)

- ORARIO RITROVO: 18.00
- TIPOLOGIA: Parco Forest
- POSA: teli 30x30
- CARTA: ISSprOM19, agg. 2021, A4-120gm
- INIZIO ALLENAMENTO: 18.30 (partenza in massa, presso il ritrovo)
- FINE ALLENAMENTO (inizio ritiro lanterne): 19.30



LIVELLO	ALLENAMENTO	LUNG.	DISL.	PUNTI	SCALA
NERO	NOTTURNA MASS START	3,06/3,14 km	-	20	4.000
ROSSO	NOTTURNA MASS START	2,66/2,74 km	-	19	4.000
GIALLO	NOTTURNA MASS START	1,43 km	-	9	4.000



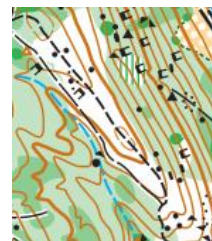
# OPK WINTER TRAINING

## 2023

### RADUNO TECNICO CORSA DI ORIENTAMENTO FOREST/URBAN

#### ALLENAMENTO 6- MARTEDI' 03/01/23 MATTINA

- LOCALITA': Reano (TO), Bosco delle Radici
- RITROVO: strada presso Case Canale, 35, 10090 Reano TO,  
(<https://goo.gl/maps/B6RhH5ko1ChwBYK98>)
- ORARIO RITROVO: 9.30
- TIPOLOGIA: Forest
- POSA: teli 30x30
- CARTA: ISOM2017, real. 2022, A4-120gm
- INIZIO ALLENAMENTO: 9.30 (partenza libera, 560m dal ritrovo)
- FINE ALLENAMENTO (inizio ritiro lanterne): 12.00



LIVELLO	ALLENAMENTO	LUNG.	DISL.	PUNTI	SCALA
NERO	INTERVAL FOREST	4,0 km (tot.)	140 m	16	10.000
ROSSO	INTERVAL FOREST	3,0 km (tot.)	100 m	12	10.000
GIALLO	INTERVAL FOREST	2,0 km (tot.)	50 m	9	7.500

