

Raduno Regionale Invernale nel Carso

Bollettino tecnico

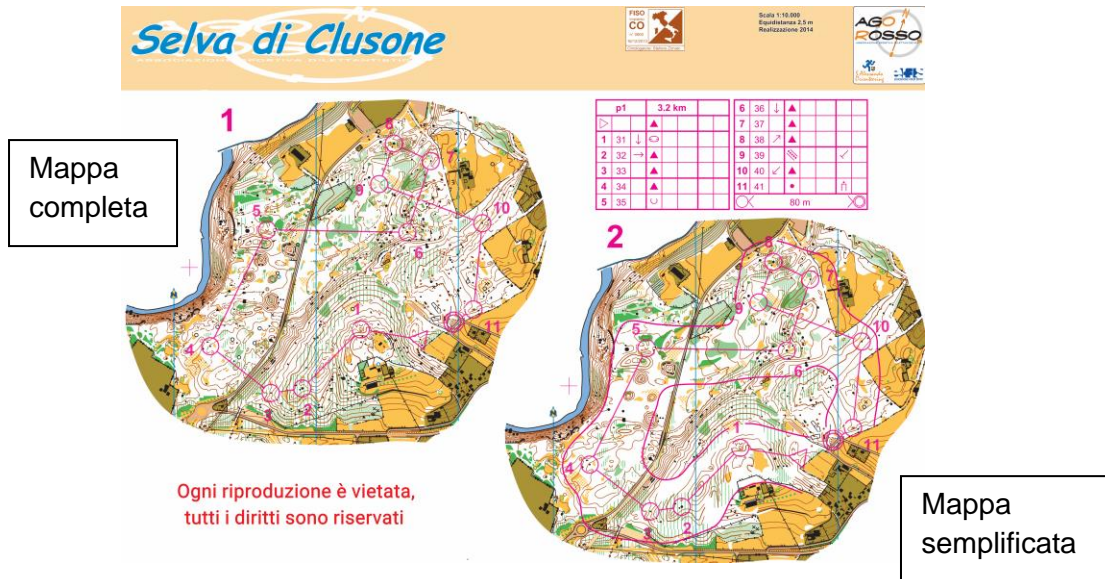
Programma

	Lunghezza [km]	Riscaldamento	Allenamento
Sgonico	2,2 – 3,1	Libero	Segui John
Dutovlje	5,1	Libero	Control Picking
Veliki Dol 1	2 (WU) + 5	Control Picking	Semplificazione
Veliki Dol 2	2 (WU) + 4	Segui la linea	Middle no sentieri
Borgo San Sergio	2,2 – 3,1	Libero	Percorso sprint
Lipica 1	1.5 (WU) + 3	Compass	Compass and holes
Lipica 2	1.5 (WU) + 3	Corridor	Middle

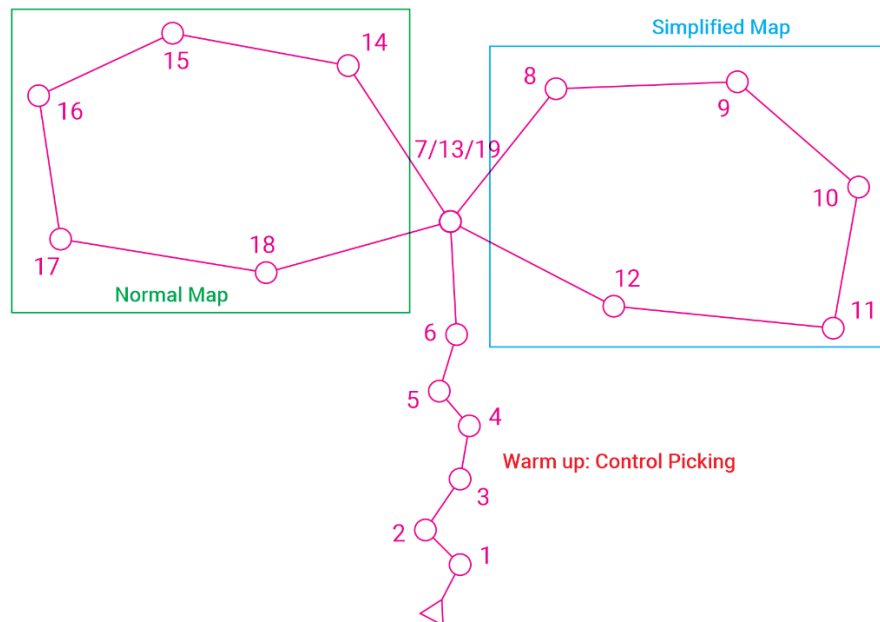
Dettagli degli allenamenti

- Sgonico:
 - Riscaldamento: libero.
 - Allenamento: segui John.
 - Lunghezza: 2,2km rosso e 3,1km nero
 - Obiettivo: attivarsi dopo un periodo senza orienteering, cominciare ad entrare nelle mappe carsiche.
 - Posizione parcheggio <https://goo.gl/maps/29D4h6YsfZiSE4b79>
- Dutovlje:
 - Tracciatore: Cristian Bellotto.
 - Riscaldamento libero.
 - Allenamento: control picking.
 - Lunghezza: 5,1km. Ci saranno dei tagli.
 - Obiettivo: prendere confidenza col terreno e con la cartografia.
 - Posizione parcheggio <https://goo.gl/maps/aujhHzjUWLo5d5WM8>
- Veliki Dol 1:
 - Tracciatore: Maurizio Todeschini ed Ivan Nagy.
 - Riscaldamento: un classico percorso di control picking.
 - Allenamento: ci sono due ali di farfalle, una con la mappa semplificata (con solo gli elementi di navigazione ritenuti importanti dal tracciatore), l'altra con mappa completa.), l'altra con mappa completa.
 - Lunghezza: Riscaldamento 2km, prima ala 2.5km, seconda ala 2.5km; le lunghezze potrebbero essere leggermente diverse. Ci saranno dei tagli in tutte le parti.
 - Obiettivo: comprendere quali sono gli elementi importanti per orientarsi in questo tipo di terreno.

- Esempi:



Schema dell'allenamento

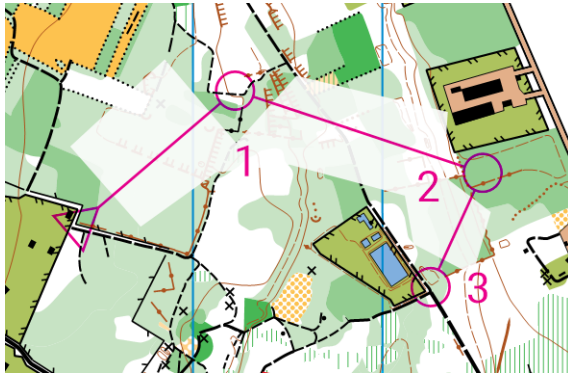


- Posizione parcheggio <https://goo.gl/maps/VNL8AcDM43CM26ccA>
- Veliki Dol 2:
 - Tracciatore: Maurizio Todeschini ed Ivan Nagy.
 - Riscaldamento: segue la linea, la mappa è senza sentieri.
 - Allenamento: percorso middle senza sentieri.
 - Lunghezza: Riscaldamento 2km, Allenamento 4km; le lunghezze potrebbero essere leggermente diverse. Ci saranno dei tagli in tutte le parti.
 - Obiettivo: prendere confidenza col terreno e le forme del terreno.

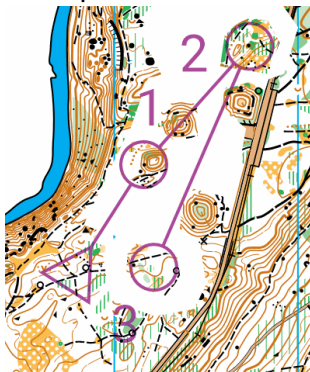
- Posizione parcheggio <https://goo.gl/maps/Z68HZZN3ENAhivn9>
- Borgo San Sergio (allenamento bonus):
 - Tracciatore: Andrea Margiore.
 - Riscaldamento: libero
 - Allenamento: sprint classica
 - Obiettivo: da decidersi sul momento in base alla condizione generale/individuale.

- Lipica 1:

- Tracciatore: Maurizio Todeschini ed Ivan Nagy.
- Riscaldamento: esercizio per riscaldare le abilità con la bussola (per il percorso rosso sarà l'allenamento principale).
- Esempio di riscaldamento:



- Allenamento: sulla mappa ci saranno solo le depressioni grandi e le zone punto; i punti saranno posizionati vicino alle depressioni.
- Lunghezza: riscaldamento 1.5km, Allenamento 2.5km le lunghezze potrebbero essere leggermente diverse. Ci saranno dei tagli in tutte le parti.
- Obiettivo: tenere la direzione, usare le grosse depressioni come punti di riferimento e tenere la direzione quando si circumnaviga una buca.
- Esempio:



- Posizione parcheggio <https://goo.gl/maps/zKoKajTuGVnyWxpX6>

- Lipica 2:

- Tracciatore: Maurizio Todeschini ed Ivan Nagy.
- Riscaldamento: corridoio, 4mm di spessore.
- Allenamento: middle.
- Lunghezza: 3km. Ci sarà un taglio.
- Obiettivo: use the skills learned in the past days with the complete map.
- Posizione parcheggio <https://goo.gl/maps/gh8P1oYMLWUu72dUA>

Materiale da portare

Bussola, busta in plastica per la mappa, pennarello rosso indelebile, eventuale orologio con gps per l'analisi dei percorsi, torcia frontale per sprint notturna, si-card. Abbigliamento adatto alla stagione, scarpe sia da bosco (potrebbe esserci tanto fango e valutare scarpe di ricambio) che da sprint.