Comunicato tecnico allenamento Parco di Monza

Di seguito la descrizione degli allenamenti per livello in modo tale da poter scegliere la difficoltà adatta.

Livello Base (BIANCO)

Il livello base è costituito da due esercizi principali:

1. Il primo è un "segui la linea" lungo linee di conduzione, dove sono posate lanterne per dare fiducia al ragazzo; l'obiettivo è di imparare ad utilizzare le linee di conduzione che siano anche diverse dai sentieri (fosse, limiti di vegetazione…). Per i ragazzi più esperti è suggerito svolgere l'esercizio senza l'utilizzo della bussola, imparando ad orientare la mappa con il confronto mappa-terreno.
2. Il secondo è un semplice percorso con tutti i punti fuori dai sentieri ma visibili da esso; l'obiettivo è quello di imparare a capire se il punto sta a sinistra o a destra della linea di conduzione e di guardare nella direzione giusta; i più bravi possono provare ad aumentare il ritmo.

In base al meteo potranno essere allestiti degli esercizietti per far defluire meglio i ragazzi lungo i percorsi (esercizi coi cinesini, simil trail-o…).
I due esercizi sono lunghi 1,8km ciascuno, con possibilità di taglio.
Saranno posati teli.
Questo livello è consigliato per ragazzi fino a 14 anni e per partecipanti con poca esperienza.
Ci saranno degli istruttori a controllare gli esercizi e nel caso a seguire i ragazzi più piccoli o più in difficoltà.
Scala 1:7500

Livello Intermedio (ROSSO)

Il livello intermedio è della tipologia multitecnica, per togliere un po' di ruggine alle varie tecniche:

1. La prima parte è un "corridoio" con cancellati i lati, utile per concentrarsi sui vari dettagli e per sforzarsi a tenere la mappa orientata, lungo il percorso sono posate lanterne; essendo nei prati dovrebbe risultare abbastanza facile.
2. Nella seconda parte è stata cancellata l'uscita dal punto in modo tale da stimolare l'attenzione all'inizio della tratta e la capacità di ricollocarsi. Sono posate fettucce.
3. La terza parte prevede dei punti in una zona ricca di dettagli dove rispetto alle tratte precedenti c'è bisogno di molta più lettura mappa. La mappa è completa, sono posate fettucce.
4. L'ultima parte è un segui la linea lungo i sentierini ed i prati del parco.

La lunghezza è di circa 7km sviluppati. Possibilità di tagliare un paio di km massimo.
È consigliato per chi ha bisogno di lavorare o di ripassare sulle varie componenti della tratta: uscita dal punto, esecuzione della tratta, entrata al punto. Dai 15 anni in su.
Scala 1:10000

Livello Avanzato (NERO)

Il livello avanzato è un percorso composto dal seguente schema:

- Tratta media con cancellata la mappa fino in prossimità del punto; l'obiettivo è di concentrarsi nel tenere la direzione e nel capire quali punti di riferimento sono utili per ricollocarsi in prossimità del punto.
- Un "segui la linea" di circa 400m con tanti cambi di direzione
- Un punto in uno dei boschetti dove la lettura risulta più ostacolata.

Questo schema è ripetuto più volte ed è consigliato eseguirlo nel seguente modo: prima tratta da fare lenta, nel "segui la linea" aumentare la velocità per poi forzarsi nel rallentare appena entrati nel boschetto. L'obiettivo generale dell'esercizio è quello di imparare a rallentare in zona punto, specie in quelle dove la lettura è ostacolata.
Saranno posate fettucce.
La lunghezza è di circa 8km sviluppati.
È consigliato per chi ha già una buona padronanza della tecnica e non ha problemi nel rilocalizzarsi.
Scala 1:10000

Il Direttore Tecnico FISO-Lombardia
Maurizio Todeschini