

Comunicato tecnico allenamento Parco dei Colli

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

Livello Base (BIANCO)

L'esercizio consiste nell'affrontare un percorso dove i punti sono posizionati fuori dal sentiero (max 40m), l'obiettivo principale è di capire l'importanza dei punti d'attacco che per i primi punti saranno evidenziati in mappa con un quadrato rosso e lungo il percorso con una fettuccia; nei punti successivi saranno i ragazzi a scegliere ed individuare i punti d'attacco. A metà percorso circa sarà presente un istruttore per controllare come stanno andando i ragazzi e nel caso cercare di distanziarli. Le lanterne non saranno visibili direttamente dal sentiero, ma dopo pochi metri lasciato il punto d'attacco nella direzione giusta non ci saranno problemi ad individuarle.

In base al meteo potranno essere allestiti degli esercizi per far defluire meglio i ragazzi lungo il percorso.

L'esercizio è lungo 2,4km con possibilità di taglio (dalla 8 alla 11).

Saranno posati teli (i primi punti d'attacco una fettuccia).

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)

L'allenamento prevede le prime due tratte di riscaldamento per entrare in mappa, dal terzo punto in poi dalla mappa sono stati tolti i sentieri per stimolare la navigazione tramite le forme del terreno. Il terreno morfologicamente è semplice: le forme del terreno sono generalmente grosse e ben evidenti, l'ideale per capire le curve di livello.

La lunghezza totale è di 3,1km. Possibilità di tagliare 2-6 per saltare la parte più sporca.

Saranno posate fettucce.

È consigliato per chi ha bisogno di lavorare o di ripassare la navigazione utilizzando le forme del terreno. Dai 15 anni in su.

Scala 1:7500

Livello Avanzato (NERO)

Per questo livello sono previsti i primi 3 punti come riscaldamento, dove il focus sarà sulle scelte di percorso; l'esercizio principale è un percorso middle, dove il concorrente deve saper gestire continui cambi di ritmo e di tecniche, con zone con molta vegetazione e zone molto ripide.

Saranno posate fettucce.

La lunghezza è di circa 4,4km.



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

COMITATO
REGIONALE
LOMBARDO



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

È consigliato per chi ha già una buona padronanza della tecnica e sa utilizzare bene le forme del terreno.

Scala 1:10000

Il Direttore Tecnico FISO-Lombardia
Maurizio Todeschini

