



Raduno Nazionale Youth CO

Nichelino (TO)

03-05 gennaio 2023

Piano viaggi

FURGONE IVANO

Alessia D	Valle di Primiero	ore 5:00
Giulia G		
Giulia V	Arten – Fenadora	ore 5:20
Denis O		
Samuele A	Borgo Valsugana	ore 5:50
Marco G		
Paride G	Trento FS	ore 6:25

FURGONE EMI

Celeste P	Verona	ore 7:00
Lisa R		
Sonia R		
Pietro S	Autogrill Novate nord - MI	ore 8:50
Chiara M		
Silvia D		

AUTO WEITLANER

Niklas W	Alto Adige	ore ???
Jonas S		



Programma Raduno

Martedì 3 gennaio

Orario

05:00	Partenza furgone Ivano
07:00	Partenza furgone Emiliano
10:45	Ritrovo
11:00	<u>Allenamento "scelte"</u>
12:30	Pranzo al sacco
15:30	<u>Allenamento "ripetute sprint"</u>
18:00	Analisi tecnica
19:30	Cena

Luogo / Carta

Valle di Primiero (TN)
Verona stazione FS
Ingresso Parco Rimembranza 45°01'55.4"N 7°42'39.8"E
Carta "Colle della Maddalena"
 Carta "Nichelino"
Hotel Parisi - Nichelino



Mercoledì 4 gennaio

Orario

07:00	Colazione
10:00	<u>Allenamento "mollette"</u>
11:45	Pranzo
15:00	<u>Allenamento "solo curve"</u>
18:30	<u>Allenamento "notturna mass-start"</u>
20:30	Cena
21:30	Analisi tecnica

Luogo / Carta

Hotel Parisi - Nichelino
<i>Carta "Caselette"</i>
Bar Kiosco - Caselette
<i>Carta "Caselette"</i>
<i>Carta "Parco Boschetto"</i>
Hotel Parisi - Nichelino

Giovedì 5 gennaio

Orario

Cosa

07:30	Colazione
10:30	<u>Allenamento "inseguimento"</u>
12:30	Pranzo
14:00	Fine raduno

Luogo / Carta

Hotel Parisi - Nichelino
<i>Carta "Bosco delle Radici"</i>
xxx

Data	Allenamento	Carta	W16	W18	M16	M18
03 mat	1 Scelte	Colle della Maddalena	3,7 km + disl	4,5 km + disl	4,5 km + disl	5,5 km + disl
03 pom	2 Ripetute sprint	Nichelino	3,5 km	5 km	3,5 km	5 km
04 mat	3 Mollette	Caselette	3 km + disl	3 km + disl	4,2 km + disl	4,2 km + disl
04 pom	4 Solo curve	Casalette	3,1 km + disl	3,6 km + disl	3,6 km + disl	4,1 km + disl
04 sera	5 Mass start night	Parco Boschetto	2,7 km	3,1 km	2,7 km	3,1 km
05 mat	6 Inseguimento	Bosco delle radici	3 km + disl	3 km + disl	4 km + disl	4 km + disl

LOCATION



Alloggio presso Hotel PARISI
via Galvani 19 Nichelino (TO)
<https://www.hotelparisi.it/>

- Camera 1 → Emiliano - Ivano
- Camera 2 → Niklas W – Jonas S
- Camera 3 → Paride G – Pietro S
- Camera 4 → Chiara M – Silvia D
- Camera 5 → Giulia V – Lisa R – Sonia
- Camera 6 → Giulia G – Alessia D – Celeste P





Camera 7 → Marco G – Denis O – Samuele A

