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 è un'evoluzione di quello a parco dei Colli: consiste nell'affrontare un percorso dove i punti sono posizionati fuori dalla linea di conduzione (max 100m), 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. L'altro obiettivo è di imparare ad usare la bussola per brevi tratte ad azimut. A metà percorso circa sarà presente un istruttore per controllare come stanno andando i ragazzi e nel caso cercare di distanziarli.
Per imparare l'utilizzo della bussola ci sarà un esercizio di riscaldamento nei campi dove ci si potrà allenare il meccanismo dell'azimut.
L'esercizio è lungo 3,4km con possibilità di taglio.
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 come riscaldamento un primo esercizio per riabituarsi all'utilizzo della bussola; l'allenamento principale ha come focus i punti di attacco e la descrizione punti: è stato cancellato il centro del cerchietto in modo tale da forzare l'atleta a trovare un punto d'attacco e di leggere la descrizione punti per saper quale oggetto cercare.
La lunghezza è di 3,8km.
Saranno posati teli.
È consigliato per chi ha bisogno di lavorare o di ripassare i punti d'attacco e la lettura della descrizione punti. Dai 15 anni in su.
Scala 1:7500

Livello Avanzato (NERO)

L'allenamento prevede come riscaldamento un primo esercizio per riabituarsi all'utilizzo della bussola; l'allenamento principale è un corridoio con i bordi cancellati in cui l'atleta deve restare sempre a contatto con la mappa e concentrarsi sugli oggetti nel corridoio senza essere distratto dagli elementi cancellati; ci saranno dei punti di controllo da trovare nel corridoio.
Saranno posati teli.
La lunghezza è di circa 4,3km.

È consigliato per chi ha già una buona padronanza della tecnica e sa utilizzare bene la bussola.
Scala 1:7500

Il Direttore Tecnico FISO-Lombardia
Maurizio Todeschini