

RADUNO DI CARNEVALE - "PROGETTO CRESCITA"

CARSO ISONTINO 18-21 FEBBRAIO 2023

Il Comitato regionale FISO Friuli Venezia Giulia in collaborazione con lo Staff FISO del Progetto Crescita promuove un raduno di Dual-Orienteering che si articolerà in 4 giornate.

Coordinatrice: Clizia Zambiasi

Tecnici Mtb-O: Franco Traversi Montani, Federica Sancin e Clizia Zambiasi

Tecnici CO: Stefano Collodet, Roberto Larotella, Federica Sancin

Controllori/Posatori: Luca Patini, Paolo Pradolin

Segreteria: Giovanna De Masellis

Cartografia: Flavio Mattioni

Si chiede cortesemente ai Presidenti di Società di inoltrare l'invito a tutti i tesserati agonisti nati dal 2000 al 2015 per il raduno in oggetto.

Programma:

Sabato 18 febbraio 2023 (Lignano Riviera)

ore 14.30 Ritrovo presso il parcheggio Parking Viale dell'Industria (<https://goo.gl/maps/TjAEuEytJZk7WRmA9>)

ore 15.00 Allenamento Mtb-O sprint e ripetute sprint di corsa orientamento

ore 18.00 Trasferimento a Doberdò del Lago presso Il Centro Visite Gradina (<https://goo.gl/maps/zXzezLqAcj4aRVaN9>) e sistemazione nelle camere

ore 19.30 Cena

ore 21.00 Presentazione attività e riunione tecnica.

Domenica 19 febbraio 2023 (Monfalcone)

ore 8.00 Colazione in ostello

ore 9.00 Partenza per il ritrovo della gara regionale middle di Mtb-O presso il Centro Visite del Lago di Pietrarossa – Monfalcone (GO) (<https://goo.gl/maps/qeRRe4m8c2P3QShd8>)

ore 11.00 Partenza della gara middle

ore 13.30 Premiazioni e pranzo al sacco

ore 15.00 Allenamento di corsa orientamento Parco della Rocca di Monfalcone

ore 17.30 Rientro in Ostello a Doberdò del Lago

ore 19.30 Cena

ore 21.00 Discussione tracciati gara.

Lunedì 20 febbraio 2023 (Doberdò del Lago)

ore 8.30 Colazione in ostello

ore 9.30 Esercizi di riscaldamento corsa e tecnica Mtb

ore 10.30 Corsa e giro in Mtb

ore 12.30 Pranzo al sacco

ore 15.00 Allenamento Dual-O Multitecnica CO e Memory Mtb-O

ore 17.30 Rientro in Ostello a Doberdò del Lago

ore 19.30 Cena

ore 21.00 Riunione tecnica.

Martedì 21 febbraio 2023 (Prepotto e Bosco Romagno -Udine)

ore 8.00 Colazione in ostello

ore 9.00 Partenza per Prepotto <https://goo.gl/maps/QS9mNSiV9WRyPxoz5>



ore 10.30 Mass start Mtb-O

ore 12.30 Pranzo al sacco e trasferimento al Parco Bosco Romagno (<https://goo.gl/maps/hAQPWQroCYmdHuNG9>)

ore 15.00 Partenza mass start CO

ore 17.00 Premiazioni e chiusura raduno.

Adesioni e iscrizioni gara:

L'adesione si effettua tramite la società di appartenenza sul sito fiso entro lunedì 6 febbraio 2023 al seguente link:

<https://www.fiso.it/allenamento/2023165>

Per qualsiasi informazione fare riferimento a Clizia Zambiasi (tel. 3479674321) e- mail: zambiasi.clizia@gmail.com.

Costi e modalità di partecipazione:

Il costo per la partecipazione al raduno è di 200,00 euro (180,00 per il secondo figlio) comprensivo di vitto e alloggio da sabato 18 febbraio a martedì 21 febbraio, allenamenti tecnici e supervisione.

Le spese di trasferimento da e per il raduno sono a carico dei partecipanti, mentre quelle durante il raduno sono comprese nella quota d'iscrizione.

Non è compresa la quota di iscrizione alla gara interregionale middle che si terrà domenica 19 febbraio 2023 durante il camp. (<https://www.fiso.it/gara/2023154>).

La somma andrà versata sul conto corrente del Comitato regionale FISO FVG – via Duino 72/b - 33011 DUINO AURISINA (TS)

IBAN IT56 F054 8464 890C C070 0421 021

Duino Aurisina, 31 gennaio 2023