

## Comunicato tecnico allenamento Sesto Calende

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

### Livello Base (BIANCO)

L'allenamento prevede un percorso in cui le tratte saranno lunghe circa 500 m e si svolgerà tutto su linee di conduzioni: lo scopo è di sviluppare la progettazione della tratta e la sicurezza nell'affrontare i bivi. Le tratte in bosco sono tutte facilmente attraversabili.

L'esercizio è lungo 4,1 km con possibilità di taglio (dalla 3 alla 7 lunghezza 2,9 km).

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)

L'allenamento prevede un esercizio fino al punto 10, dove è cancellata la mappa tra i vari punti (la zona punto è presente) e l'atleta dovrà usare solo la bussola per raggiungere il punto; il bosco in questa parte è prevalentemente pulito. Dalla 10 fino all'arrivo il percorso prevede dei normali punti da middle.

La lunghezza totale è di 3,2 km. Diverse possibilità di tagliare.

Saranno posate fettucce e lanterne.

È consigliato per chi ha bisogno di lavorare o di ripassare la lettura in zona punto. Dai 15 anni in su.

Scala 1:10000

### Livello Avanzato (NERO)

L'esercizio è un percorso middle, dove il concorrente deve saper gestire principalmente i cambi di vegetazione ed evitare le zone più fitte.

Saranno posate fettucce e lanterne.

La lunghezza è di circa 4,2 km (con un taglio dalla 6 alla 10 di un km circa).

È consigliato per chi ha già una buona padronanza della tecnica, sa utilizzare bene la bussola e riesce a capire le vegetazioni.

Scala 1:10000

Il Direttore Tecnico FISO-Lombardia  
Maurizio Todeschini