WOC-EOC TRAINING CAMP

BULLETIN 1

TRENTINO (ITA)

25-30.3.2023

CONTACTS

Stefano Raus (FISO): 349 888 6720 | stefano.raus@fiso.it
Samuele Tait (FISO): 346 306 9444 | samuele.tait.itt2016@gmail.com
Thierry Gueorgiou (SSL): thierry.gueorgiou@suunnistusliitto.fi

FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

TRENTINO

Suomen Suunnistusliitto

TIMETABLE

	SAT 25.3.	SUN 26.3.	MON 27.3.	TUE 28.3.	WED 29.3.	THU 30.3.
07:00		COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE
07:30						
08:00						
08:30						
09:00			Mountain running - Santa Barbara			
09:30				KO Sprint qualif. - Dro		Forest Relay - Cavedine
10:00	*Forest training - Vezzano*	Coppa del Trentino Sprint - Rovereto			Forest or sprint easy training	
10:30						
11:00						
11:30				PRANZO		
12:00					PRANZO	
12:30			PRANZO			
13:00		PRANZO AL SACCO				PRANZO AL SACCO
13:30	INIZIO CAMP					
14:00						
14:30	WOC Middle Test - Ronzo Chienis					
15:00						
15:30			Rest / forest or sprint easy training		Rest / forest or sprint easy training	Micro Sprint - Rovereto Stadio
16:00		Sprint Relay - Aldeno		KO Sprint final rounds - Riva Due		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						FINE CAMP
18:30						
19:00						
19:30	CENA	CENA	CENA		CENA	
20:00				CENA		
20:30		Meeting				
21:00						
21:30						
22:00						

RED COLOUR: “race speed” trainings

OVERVIEW MAP: see Google MyMaps **HERE**

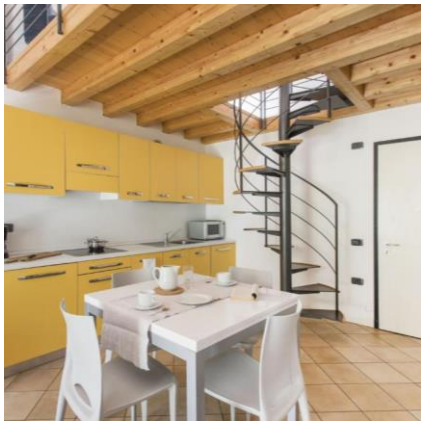
FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

TRENTINO

Suomen Suunnistusliitto

ACCOMMODATION

Residence La Vigna (https://goo.gl/maps/AUtjMVPGGNuyRSNH9)



Appartamento 1 (per 8 persone)
- camera con 2 letti singoli e 1 divano letto
- camera con 2 letti singoli
- soggiorno con 1 divano letto

Appartamento 2 (per 6 persone)
- camera con 2 letti singoli e 1 divano letto
- soggiorno con 1 divano letto

Appartamento 3 (per 4 persone)
- camera con 1 letto matrimoniale
- soggiorno con 1 divano letto

TRASPORTI e CIBO

Non avremo mezzi a noleggio quindi ci muoveremo con le nostre auto che abbiamo a disposizione. Fateci sapere chi potrá venire con la propria macchina anche in base al viaggio di andata/ritorno, poi durante il camp ci organizziamo in base al programma.

Marco Bezzi sará il cuoco, se avete intolleranze o preferenze per il cibo potete farci sapere anche questo. Portate anche un contenitore per le due volte che avremo il pranzo al sacco (domenica tra la sprint e l'allenamento del pomeriggio e giovedí a pranzo).

MATERIALE

Ad ogni allenamento avremo il tracking gps, useremo i device Loggator (FISO) per le donne mentre quelli GPS-seuranta (SSL) per gli uomini. Riceverete il gps all'inizio del camp e lo terrete per tutta la durata. Portatevi la pettorina; oppure ve la consegno io.

Ricordatevi anche la SIAC, busta di plastica, orologio (soprattutto per riscaldamento e defaticamento), porta descrizione punti, spille per pettorale, borraccia e tutto il resto per fare orienteering sia sprint che in bosco.

Griglie di partenza e risultati saranno tutti online (Drive e SPORTident Center).

FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

TRENTINO

Suomen Suunnistusliitto

FILOSOFIA DEL CAMPO DI ALLENAMENTO

PRESENTE E FUTURO (dove siamo e dove vogliamo arrivare)

Dall'inizio del camp ci sono:

- 1 settimana alle prime gare nazionali in Puglia
- 2 settimane al campo di allenamento in Repubblica Ceca con gare Prague Easter
- 1 mese alla Coppa del Mondo round 1 (forest) in Norvegia
- 2 mesi al campo di allenamento in Svizzera con le WOC Test Races al termine
- 2 mesi e mezzo alle gare di selezione sprint (Italiani KO Sprint)
- 2 mesi e mezzo per inviare il tempo del test 3000
- 3 mesi e mezzo al WOC 2023 (forest) in Svizzera
- 4 mesi alla Coppa del Mondo round 2 (sprint e forest) in Repubblica Ceca
- 6 mesi all'EOC 2023 e Coppa del Mondo round 3 (sprint) in Italia
- 1200 giorni al WOC 2026 (sprint) in Italia
- e tante settimane, mesi, anni per altri grandi eventi di orienteering!

Probabilmente non tutti questi campi di allenamento e gare sono nei vostri programmi come checkpoints o obiettivi stagionali, peró la visione generale ci aiuta a capire come focalizzare le nostre risorse e ci tiene motivati.

PERFORMANCE

- Non forzate le cose e prendetevi il tempo necessario, sia "in bosco" che fuori
- Chiudere per bene ciascun allenamento vi dará confidenza per quello successivo
- Usate a vostro vantaggio la presenza degli altri atleti elite internazionali presenti, perché anche loro sono qui per imparare da noi e dai nostri terreni

LE BASI TECNICHE

- Usate la mappa per capire dove siete e dove dovete andare
- Direzione e bussola: sotto controllo anche in entrata/uscita punto
- Le curve di livello e gli oggetti grandi ed evidenti vi aiutano
- Tratte di prevalenza fisica o tecnica: adattarsi di conseguenza sia sprint che forest

PUNTI DI FORZA

- Di cosa ho bisogno per fare un ottimo campo di allenamento?
- Cosa domando a me stesso e agli altri? (cooperazione – riposo – relax – svago)
- Come mi concentro e come metto in pratica le tante esperienze che giá ho?

ANALISI E CONDIVISIONE

- Alla fine di ciascun allenamento analizza con te stesso/a come é andato
- Discutine anche con atleti e allenatori diversi, non sempre con le stesse persone
- Cerca di guardare le cose da punti di vista differenti o che di solito non utilizzi

RIPETERE E RIPASSARE

- Guarda bene le old maps per essere ogni giorno sul pezzo
- Riguarda bene la mappa ed il percorso corso, capisci il tracciato e le scelte presenti
- Dopo l'allenamento puoi anche rifarne una tratta come defaticamento
- Cerca e domanda le cose che ti servono per non avere dubbi e/o incertezze

FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

TRENTINO

Suomen Suunnistusliitto

- SATURDAY, March 25th

Training **WOC Middle Test (pomeriggio)**
Map Ronzo Chienis, 2023, 1:7'500 A4

- SUNDAY, March 26th

Training **Coppa del Trentino Sprint (mattina)**
Map Rovereto Centro, 2022, 1:4'000 A4

Training **Sprint Relay (pomeriggio)**
Map Aldeno, 2022, 1:4'000 A4

- MONDAY, March 27th

Training **Mountain Running (mattina)**
Map Santa Barbara, 2023, 1:7'500 A4 – OSM converted

Training **"FOREST OPTION" One-Human Relay (pomeriggio)**
Map Ronzo Chienis, 2022, 1:7'500 A4

Training **"SPRINT OPTION" Downhill Sprints (pomeriggio)**
Map Sabbionara, 2021, 1:4'000 A4

- TUESDAY, March 28th

Training **Knock Out Sprint Qualification (mattina)**
Map Dro, 2023, 1:4'000 A4

Training **Knock Out Sprint Final Rounds (pomeriggio)**
Map Riva Due, 2022, 1:4'000 A4

- WEDNESDAY, March 29th

Training **"FOREST OPTION" Slope/Contours (mattina)**
Map San Giovanni al Monte, 2022, 1:10'000 A4

Training **"SPRINT OPTION" Control Picking (mattina)**
Map Sant'Ilario, 2023, 1:4'000 A4

Training **"FOREST OPTION" First Control Loops (pomeriggio)**
Map Vezzano, 2022, 1:10'000 A5

Training **"SPRINT OPTION" Pair Sprint (pomeriggio)**
Map Pomarolo, 2021, 1:4'000 A4

- THURSDAY, March 30th

Training **Forest Relay (mattina)**
Map Cavedine, 2022, 1:10'000 A4

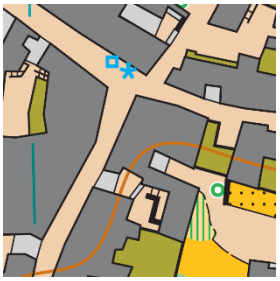
Training **Micro Sprint (pomeriggio)**
Map Rovereto Stadio, 2022, 1:3'000 A4

FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

TRENTINO

Suomen Suunnistusliitto

MAP SAMPLES AND OLD MAPS (click on the map name – doesn't work if printed)


Aldeno

Calliano

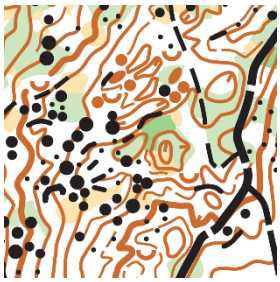
Cavedine

Dro (new map)

Passo Bordala

Pomarolo (new map)

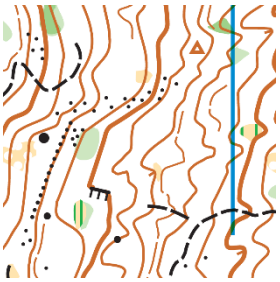
Riva Due


Ronzo Chienis

Rovereto Centro

Rovereto Stadio

Sabbionara


San Giovanni al Monte

Sant'Ilario

Vezzano

Buoni allenamenti!
Hyviä treenejä!