



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

CAMP PASQUA

BULLETIN 1

CESKA LIPA + PILSEN (CZE)

6-11.4.2023



📞 CONTATTI

Stefano Raus: 349 888 6720 | stefano.raus@fiso.it
Samuele Tait: 346 306 9444 | samuele.tait.itt2016@gmail.com



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

PROGRAMMA

	GIO 6.4.	VEN 7.4.	SAB 8.4.	DOM 9.4.	LUN 10.4.	MAR 11.4.		
07:00								
07:30								
08:00	Viaggio di andata Trento > Pilsen							
08:30		Viaggio Pilsen > Ceska Lipa						
09:00								
09:30								
10:00			Prague Easter S2 MIDDLE	Prague Easter S3 LONG (caccia)	Relay Training JMOOC	Sprint Training JMOOC		
10:30								
11:00								
11:30								
12:00			Prague Easter S1 LONG ONC					
12:30								
13:00								
13:30				ONC				
14:00								
14:30								
15:00								
15:30		ONC						
16:00								
16:30	Model Forest JMOOC		Mission Easter Eggs ONC		Forest Training JMOOC	Viaggio di ritorno Pilsen > Trento		
17:00								
17:30								
18:00								
18:30			Viaggio Ceska Lipa > Pilsen					
19:00								
19:30								
20:00								
20:30		Analisi		Analisi	Analisi			
21:00								
21:30								
22:00								

MAPPA GENERALE: link a Google MyMaps [HERE](#)



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

🕒 GIOVEDÌ 6 APRILE

Training **Model Forest** (🚶: 20min)
Map Klabava, 2022, 1:10'000 A4
Training idea Model event - Czech O-tour rerun, relevant for JWOC 2024.

🕒 VENERDÌ 7 APRILE

Training **Prague Easter S1 - Long** (🚶: 10min)
Map Kozelská Rokle, 2023, 1:10'000
Training idea Long distance race simulation at good intensity, relevant for WC2.
First start 12:00 ([SITO WEB](#) - [ISCRIZIONI](#)).

🕒 SABATO 8 APRILE

Training **Prague Easter S2 - Middle** (🚶: 10min)
Map Pavlínino Údolí, 2023, 1:10'000
Training idea Middle distance race simulation at good intensity, relevant for WC2.
First start 10:00 ([SITO WEB](#) - [ISCRIZIONI](#)).

Training **Mission Easter Eggs** (🚶: 15min)
Map Selská Rokle, 2021, 1:10'000 A4
Training idea Team Building activity in pairs, relevant for WC2.
Courses PASQUA: 4.7-2.9km/230-220m climb/13+1 controls
Start 800m from the parking.
Controls Maybe tapes and some Easter eggs.
Finish 800m from the parking.



🕒 DOMENICA 9 APRILE

Training **Prague Easter S3 - Long a caccia** (🚶: 10min)
Map Sklenený Vrch, 2023, 1:10'000
Training idea Chase start race simulation at good intensity, relevant for WC2.
First start 10:00 ([SITO WEB](#) - [ISCRIZIONI](#)).

🕒 LUNEDÌ 10 APRILE

Training **Relay** (🚶: 15min)
Map Krkavec, 2022, 1:10'000 A4
Training idea Relay simulation with mass start and forking, relevant for JWOC 2024.

Training **Multitecnica** (🚶: 10min)
Map Drahotín, 2022, 1:10'000 A4
Training idea Focus on different techniques to use, relevant for JWOC 2024.

🕒 MARTEDÌ 11 APRILE

Training **Sprint** (🚶: 10min)
Map Atom, 2022, 1:4'000 A4
Training idea Sprint course with intervals, relevant for JWOC 2024.





FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

🕒 ACCOMMODATION

Dormiamo in 3 posti diversi, così da ottimizzare i tempi e gli spostamenti; la prima notte saremo a Pilsen (location JWOC 2024) e stiamo in hotel, poi la mattina di venerdì ci spostiamo a Ceska Lipa per gareggiare alla Prague Easter (location World Cup round 2 2023) e dormiamo due notti in appartamenti autogestiti. Domenica dopo l'ultima gara Prague Easter torniamo a far base a Pilsen per due notti, sempre in appartamenti.



Notte 1: Hotel York, Pilsen (<https://goo.gl/maps/z9483qcBj1bc3dUW6>)

Stanze: 3 camere quadruple più 2 camere triple

La cena di giovedì 6 e la colazione di venerdì 7 saranno pronte al ristorante dell'hotel
Menu cena: zuppa di pollo e verdure, bistecca di maiale con patate (bevande escluse)

Notte 2+3: Appartamenti Dubická, Ceska Lipa (<https://goo.gl/maps/BRvjXig1z7CUdR>)

Stanze: 4 camere con 4 letti singoli ciascuna più 4 camere con 2 letti singoli ciascuna
Cuciniamo noi tutti i pasti nella struttura

Notte 3+4: Appartamenti Zábělá, Pilsen (<https://goo.gl/maps/9CLR7tyteni8NSzd6>)

Stanze: 3 camere con 2 letti singoli ciascuna più 4 camere con 3 letti singoli ciascuna
Cuciniamo noi tutti i pasti nella struttura

🕒 TRASPORTI

Avremo due pulmini a noleggio da 9 posti ciascuno. Partiamo da Trento alle 8 di mattina di giovedì 6 aprile e per il viaggio di andata bisogna avere il pranzo al sacco. Anche il viaggio di rientro terminerà a Trento martedì 11 in serata.

🕒 MATERIALE

A tutti gli allenamenti/gare avremo il tracking gps, useremo i device Loggator (FISO). Riceverete il gps all'inizio del camp e lo terrete per tutta la durata. Portatevi la pettorina, oppure la consegniamo noi a chi non ne avesse una.

Ricordatevi anche la SIAC, bussola, 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. Anche la tuta della nazionale se l'avete: completo da riposo (Bryzos) e da gara (Noname e/o Bryzos).

Avremo delle tute da gara Noname che prestiamo per gareggiare alla Prague Easter a chi di voi non le ha; queste poi le ritiriamo una volta finita la trasferta.



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

🕒 FILOSOFIA DEL CAMPO DI ALLENAMENTO

PRESENTE E FUTURO (dove siamo e dove vogliamo arrivare)

Dall'inizio del camp ci sono:

- 3 settimane alla Coppa del Mondo round 1 (forest) in Norvegia
- 1 mese e qualcosa alle prime gare di selezione per il JWOC
- 1 mese e mezzo al campo di allenamento in Svizzera con le WOC Test Races
- 2 mesi alle gare di selezione sprint (Italiani KO Sprint)
- 2 mesi per inviare il tempo del test 3000
- 3 mesi al WOC 2023 (forest) in Svizzera
- 3 mesi e mezzo alla Coppa del Mondo round 2 (sprint e forest) in Repubblica Ceca
- 5 mesi e mezzo all'EOC 2023 e Coppa del Mondo round 3 (sprint) in Italia
- 15 mesi al JWOC 2024 (sprint e forest) in Repubblica Ceca
- 1180 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, però 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 darà confidenza per quello successivo
- Usate a vostro vantaggio la presenza degli altri atleti presenti alle gare, perché anche loro sono lì per imparare su quei terreni e testare la propria forma

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 già ho?

ANALISI E CONDIVISIONE

- Alla fine di ciascun allenamento analizza con te stesso/a come è 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

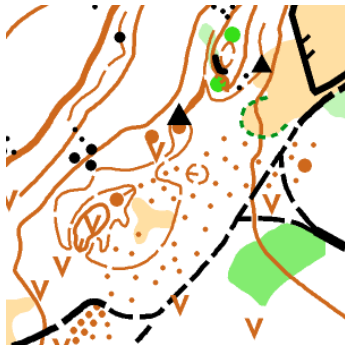
- Guarda bene le old maps per essere ogni giorno sul pezzo
- Riguarda bene la mappa ed il percorso corso, capisci il tracciato e le scelte presenti
- Dopo l'allenamento puoi anche rifarne una tratta come defaticamento
- Cerca e domanda le cose che ti servono per non avere dubbi e/o incertezze





FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

🕒 OLD MAPS E FOTO (clicca sul nome della mappa)



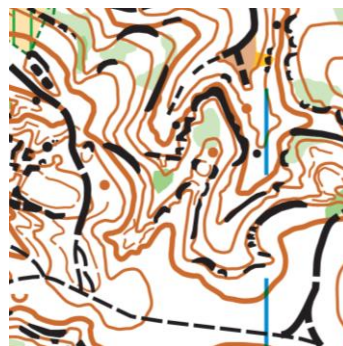
[T1 - Klabava](#)



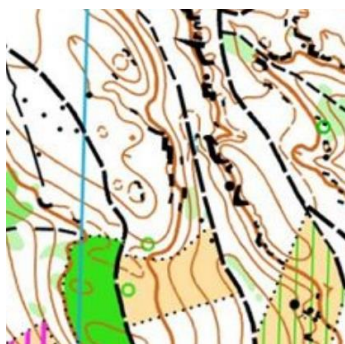
[S1 - Kozelská Rokle](#)



[S2 - Pavlínino Udolí](#)



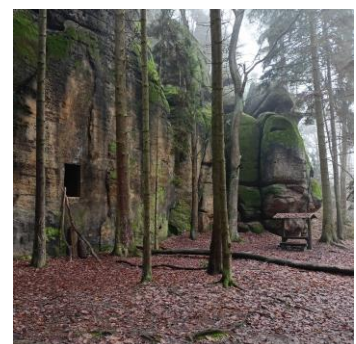
[T2 - Selská Rokle](#)



[S3 - Sklenený Vrch](#)



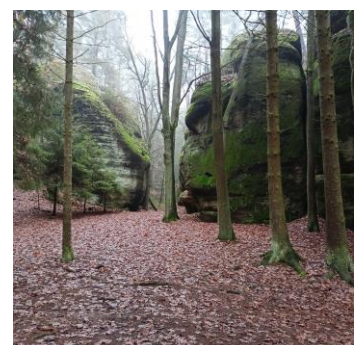
[T3 - Krkavec](#)



[T4 - Drahotín](#)



[T5 - Atom](#)



🕒 BUON CAMPO D'ALLENAMENTO!

