



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

CAMP PASQUA

BULLETIN 2

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						
09:00						
09:30		Viaggio Pilsen > Ceska Lipa				
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	Model Forest					
17:30	JWOC					
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

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

JWOC TRAINING AREAS: link a Maps Arcgis [HERE](#)



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

🕒 GIOVEDÌ 6 APRILE

Training	Model Forest - Middle distance (🚗: 10min)
Map	Krkavec, 2021, 1:10'000 A4
Training idea	Focus on different techniques to use, relevant for JWOC 2024.
Courses	MEN: 5.8km/180m climb/25 controls WOMEN: 4.9km/150m climb/21 controls
Warmup	Warm-up on the on the asphalt road leading to the start.
Start	800m from the parking.
Controls	50cm-long red ribbon with control number and JWOC 24 logo.
Finish	Close to the parking.
Note	Separate control description available and on the map.
Loggator	https://events.loggator.com/PE-T1

🕒 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.
Course setter	Pavel Klačka junior
Courses	LINK (lunghezze)
Start	Available later.
First start	12:00 (startlist available HERE).
Finish	At competition center, 150-400m from parking.
Note	SITO WEB .
Loggator	https://events.loggator.com/PE-S1

🕒 SABATO 8 APRILE

Training	Prague Easter S2 - Middle (🚗: 10min)
Map	Pavlinino Údolí, 2023, 1:10'000
Training idea	Middle distance race simulation at good intensity, relevant for WC2.
Course setter	Magdalena Škáchová
Courses	LINK (lunghezze)
Start	Away from competition center, transfer with bus.
First start	10:00 (startlist available HERE).
Finish	Away from competition center, transfer with bus.
Note	SITO WEB .
Loggator	https://events.loggator.com/PE-S2

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: 2.9-4.7km/120-230m climb/13+1 controls
Start	800m from the parking.
Controls	Maybe control flags but for sure some Easter eggs.
Finish	800m from the parking.
Note	Control description and instructions are on the map.
Loggator	https://events.loggator.com/PE-T2





FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

🕒 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.
Course setter	Dominika Plochová
Courses	LINK (lunghezze)
Start	Available later.
First start	10:00 (startlist available HERE).
Finish	At competition center, 150-400m from parking.
Note	SITO WEB .
Loggator	https://events.loggator.com/PE-S3

🕒 LUNEDÌ 10 APRILE

Training	Forest relay (🚶: 30min)
Map	Peklo, 2023, 1:10'000 A4
Training idea	Relay simulation with mass start and forking, relevant for JWOC 2024.
Courses	MEN: 5.4km/180m climb/20 controls WOMEN: 3.6km/150m climb/15 controls
Warmup	Warm-up on the road to the start, do not enter the forest.
Start	600m from the parking.
Controls	50cm-long red ribbon with control number and JWOC 24 logo.
Finish	Close to the start.
Note	Control description only on the map.
Loggator	https://events.loggator.com/PE-T3

Training	Technical loops (🚶: 15min)
Map	Bykovna, 2023, 1:10'000 A4
Training idea	Focus on different techniques to use, relevant for JWOC 2024.
Courses	LOOP A: 1.1km/20m climb/5 controls LOOP B: 1.5km/40m climb/4 controls LOOP C: 1.5km/40m climb/5 controls LOOP D: 1.5km/30m climb/6 controls LOOP E: 1.4km/25m climb/5 controls
Warmup	Warm-up map available.
Start	1000m from the parking.
Controls	50cm-long red ribbon with control number and JWOC 24 logo.
Finish	Close to the start.
Note	Separate control description available and on the map.
Loggator	https://events.loggator.com/PE-T4

🕒 MARTEDÌ 11 APRILE

Training	Sprint relay (🚶: 15min)
Map	Bory, 2022-2023, 1:4'000 A4
Training idea	Sprint mass start with forking, relevant for JWOC 2024.
Courses	2.5km/20m climb/21 controls (as the crow flies)
Warmup	Warm-up on the dirt tracks, do not enter the buildings area.
Start	200m from the parking.
Controls	Normal control flags only.
Finish	Close to the start.
Note	Control description only on the map.
Loggator	https://events.loggator.com/PE-T5



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

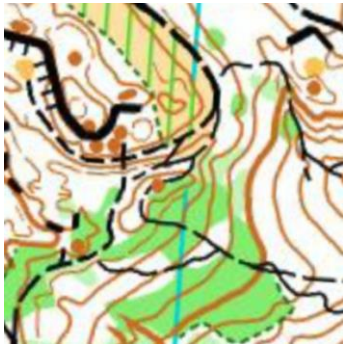
- Guarda bene le old maps per essere ogni giorno sul pezzo
- Riguarda bene la mappa ed il percorso corso, capisci il tracciato e le scelte presenti
- Dopo l'allenamento puoi anche rifarne una tratta come defaticamento
- Cerca e domanda le cose che ti servono per non avere dubbi e/o incertezze





FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

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



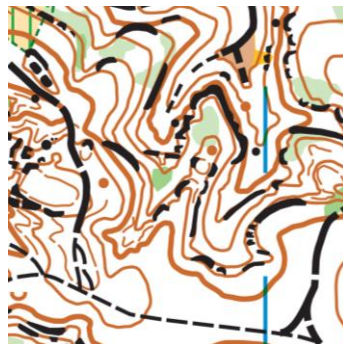
[T1 - Krkavec](#)



[S1 - Kozelská Rokle](#)



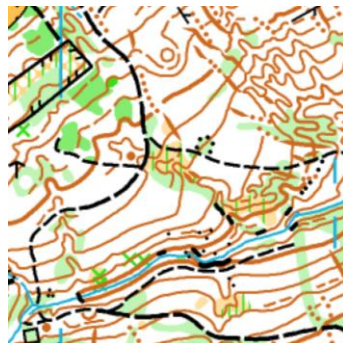
[S2 - Pavlínino Údolí](#)



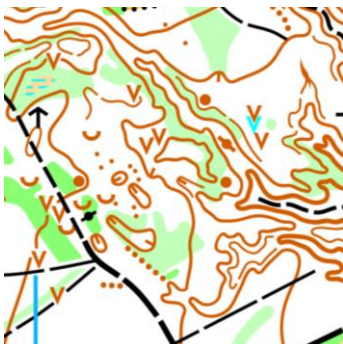
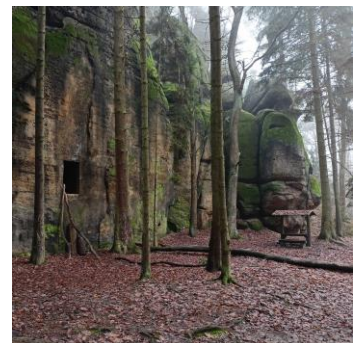
[T2 - Selská Rokle](#)



[S3 - Sklenený Vrch](#)



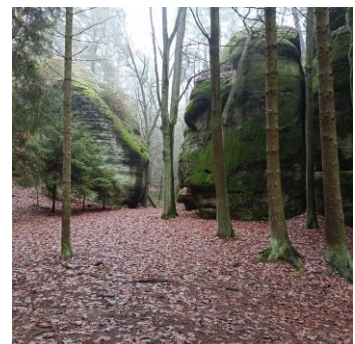
[T3 - Peklo](#)



[T4 - Bykovna](#)



[T5 - Bory](#)



🕒 BUON CAMPO D'ALLENAMENTO!





FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

🕒 LISTA GPS LOGGATOR

Device	Name	Color
681	Damiano Bettega	Orange
682	Mattia Debertolis	Cyan
683	Sebastian Inderst	Red
684	Francesco Mariani	Green
685	Jessica Lucchetta	Magenta
686	Anna Pradel	Blue
687	Nicole Riz	Yellow
688	Allessandro Bedin	Gold
689	Lorenzo De Biasi	Dark Blue
690	Marco Anselmo Di Stefano	Red
691	Leonardo Grisenti	Orange
692	Edoardo Pellegrino Tecco	Light Green
693	Goran Polojaz	Yellow
694	Stella Cignini	Cyan
695	Rachele Gaio	Purple
696	Giulia Gambini	Dark Green
697	Stefano Raus	Black
698	Samuele Tait	Cyan
699	Vakant1	Brown
700	Vakant2	Grey