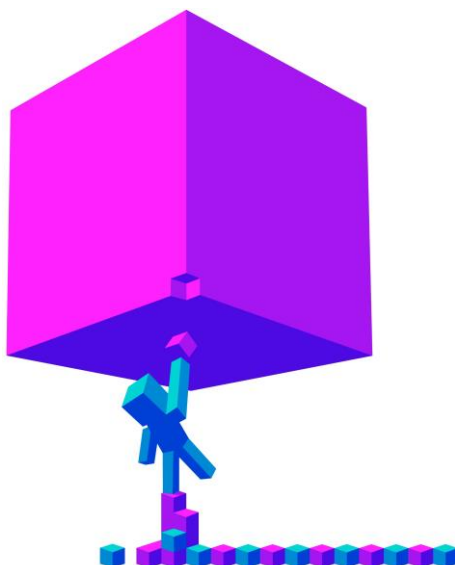




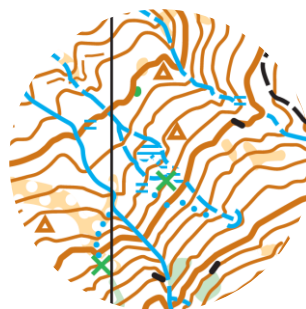
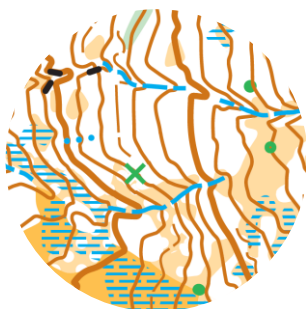
FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

ITALIA
ORIENTEERING



PROGETTO JWOC 2025

CAMP BULLETIN



LIVIGNO (SO)

Agosto 2023

📍 CONTATTI

Stefano Raus (FISO): 349 888 6720 | stefano.raus@fiso.it

PROGRAMMA JWOC CAMP - AGOSTO 2023

- MERCOLEDÌ 23 AGOSTO

POMERIGGIO: SPRINT INTERVALS TIPO: SPRINT INTENSITÀ: ●●●○○

- GIOVEDÌ 24 AGOSTO

MATTINA: MIDDLE DISTANCE TIPO: FOREST INTENSITÀ: ●●●●●

POMERIGGIO: DOWNHILL & SLOPE TIPO: FOREST INTENSITÀ: ●●○○○

- VENERDÌ 25 AGOSTO

MATTINA: LONG LEGS TIPO: FOREST INTENSITÀ: ●●●●○

POMERIGGIO: TEAM BUILDING TIPO: REST INTENSITÀ: ○○○○○

- SABATO 26 AGOSTO

MATTINA: SPRINT RELAY TIPO: SPRINT INTENSITÀ: ●●●●○

POMERIGGIO: CIRCLE TRAINING TIPO: FOREST INTENSITÀ: ●●●○○

- DOMENICA 27 AGOSTO

MATTINA: FOREST RELAY TIPO: FOREST INTENSITÀ: ●●●●●

NB: l'allenamento sportivo non è semplicemente una sequenza del maggior numero possibile di sforzi fisici, ma consiste sia di stress/lavoro che di recupero/riposo. È proprio durante il periodo di riposo, infatti, che il corpo si adatta agli stimoli, ed è questo a portare l'aumento delle prestazioni.



- CONTATTI

Stefano Raus: 349 888 6720 | stefano.raus@fiso.it

Emiliano Corona: 349 1314236 | caoriot@libero.it

Ivano Bettega: 340 5767699 | ivano.bettega@gmail.com

MERCOLEDÌ 23 AGOSTO POMERIGGIO – SPRINT INTERVALS

Mappa: Livigno Centro, 2022-23, 1:4'000/2.5m A4 verticale stampa laser

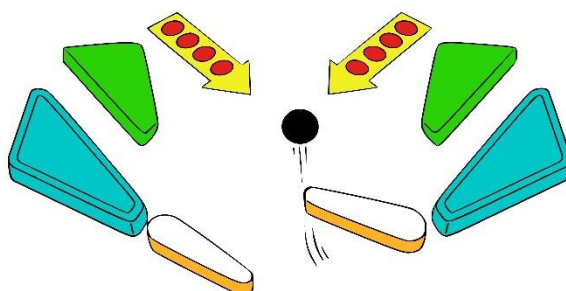
Allenamento: Ripetute sprint (x3) che aprono il Campo di Allenamento quindi questa sessione sprint serve principalmente per entrare in mood ma anche mettere in pratica le tecniche di orientamento sprint. L'allenamento vede partenze in massa e si corre come la pallina nel flipper, rimbalzando tra i numerosi recinti/muri ed edifici/privati senza perdere il controllo ovvero rimanendo nel gruppo e senza dimenticare di leggere la descrizione punti.

Percorsi: INTERVALS: 3x1km I 15m climb I 19 controls I by S. Raus

Warmup: Riscaldamento libero, non ci sono restrizioni.

Note: Disponibile la descrizione punti separata.

Live GPS: <https://events.loggator.com/LIVIGNO-2023-1>



GIOVEDÌ 24 AGOSTO MATTINA – MIDDLE DISTANCE

Mappa: Livigno – Mottolino – Passo Eira, 2022, 1:10'000/5m A4 stampa laser

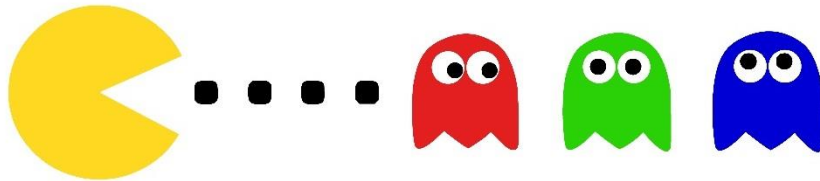
Allenamento: Middle in bosco, allenamento che si può prendere in modo serio e affrontarlo a buona velocità e con concentrazione. Come Kyburz disse per il WOC2023 in cui ha vinto l'oro "il mio piano era quello di afferrare un oggetto della mappa alla volta come Pac-Man nel videogioco per avere sempre il controllo durante la corsa".

Percorsi: MEN: 4.1km | 200m climb | 17 controls | by S. Raus
WOMEN: 3.3km | 175m climb | 15 controls | by S. Raus

Warmup: Partenza a 600m +125m dall'hotel, verrà distribuita la mappa per il warmup.

Note: È vietato attraversare e/o correre sui sentieri downhill MTB, che in mappa sono coperti dal simbolo 708 (linea spessa magenta) tranne che nei punti di passaggio. Disponibile la descrizione punti separata.

Live GPS: <https://events.loggator.com/LIVIGNO-2023-2>



GIOVEDÌ 24 AGOSTO POMERIGGIO – DOWNHILL & SLOPE

Mappa: Livigno – Mottolino – Passo Eira, 2022, 1:10'000/5m A4 stampa laser

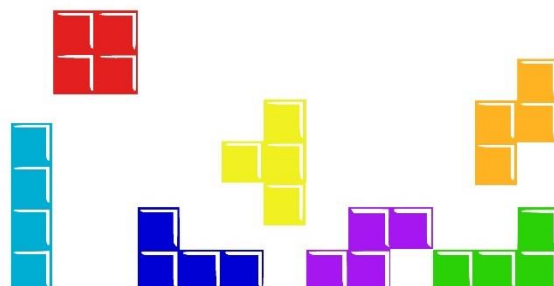
Allenamento: Questo allenamento vede tratte corte in discesa e di media lunghezza in costa e noi siamo come i pezzi del Tetris che scendono in velocità ma, se non ci adattiamo al terreno ed alle varie necessità (esempio avere sempre un punto di attacco e riferimenti in quota), rischiamo di perdere i pezzi e trovarci in situazioni complicate come dover risalire del dislivello che avremmo potuto evitare con migliore pianificazione.

Percorsi: MEN: 4.2km | 0m climb | 14 controls | by S. Raus
WOMEN: 3.7km | 0m climb | 14 controls | by S. Raus

Warmup: Verrà consegnata la mappa per il warm-up.

Note: Disponibile la descrizione punti separata.

Live GPS: <https://events.loggator.com/LIVIGNO-2023-3>



VENERDI 25 AGOSTO MATTINA – LONG LEGS

Mappa: Livigno – Mottolino – Passo Eira, 2022, 1:10'000/5m A4 stampa laser

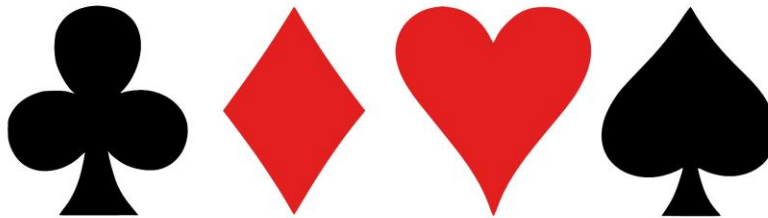
Allenamento: Allenamento con tratte lunghe relevant per gare a lunga distanza, dove lettura – pianificazione – esecuzione – anticipazione sono 4 ingredienti chiave per fare Poker e tenere presente sia nei tratti più da correre che in quelli più tecnici, essendoci anche alcune tratte più brevi. Shortcut possibile - 0,9km con 115m disl.

Percorsi: MEN: 8.4km | 550m climb | 21 controls | by E. Corona
WOMEN: 6.3km | 360m climb | 15 controls | by E. Corona

Warmup: Verrà consegnata la mappa per il warm-up.

Note: presente un cambio carta; la seconda parte del percorso é stampata sul retro della mappa e comincia con un triangolo, situato dove era l'ultimo punto della prima parte. La numerazione é continua. Disponibile la descrizione punti separata. Strada provinciale vietata da usare ma possibile da attraversare. Sentieri MTB vietati!

Live GPS: <https://events.loggator.com/LIVIGNO-2023-4>



SABATO 26 AGOSTO MATTINA – SPRINT RELAY

Mappa: Livigno Centro, 2022-23, 1:4'000/2.5m A4 orizzontale stampa laser

Allenamento: Torniamo a fare un allenamento sprint dopo un pomeriggio di riposo/ recupero in particolare simulando una sprint relay. Corriamo veloci come Sonic, la zona non é complicata e l'abbiamo usata di recente ai Campionati Italiani nella stessa disciplina. Questa sessione é utile per simulare bene anche il riscaldamento ed il defaticamento dopo la corsa (cose da fare anche negli altri allenamenti eh) e continuare a praticare questo format di gara perché siamo ancora affamati di ottenere un buon risultato internazionale anche in questa gara prima o poi.

Percorsi: LEG 1-4: 2.5-2.6km | 10m climb | 17 controls | by S. Raus

Warmup: Verrà consegnata la mappa per il warm-up.

Note: É presente un passaggio spettacolo a 2/3 del percorso.

Live GPS: <https://events.loggator.com/LIVIGNO-2023-5>



SABATO 26 AGOSTO POMERIGGIO – CIRCLE TRAINING

Mappa: Livigno – Mottolino – Passo Eira, 2022, 1:10'000/5m A4 stampa laser

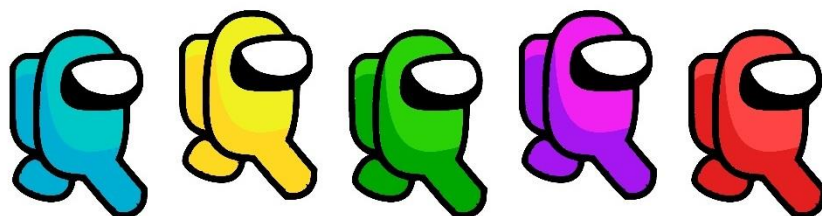
Allenamento: Allenamento bonus a bassa intensità dove ognuno di noi deve posare almeno una lanterna partendo con un punto di controllo diverso, e poi si prosegue con il percorso trovando le lanterne successive che sono quindi state posate da qualcun altro (forse nel posto giusto?). Dobbiamo praticare l'attacco sicuro al punto di controllo per posare la nostra lanterna nel posto giusto, e poi tenere un occhio di riguardo per controllare la posizione esatta di quelle successive e controllare che siamo nel posto corretto.

Percorsi: CIRCLE A-I: 2.5-3.1km | 180m climb | 10 controls | by S. Raus

Warmup: Riscaldamento libero, non ci sono restrizioni.

Note: Disponibile la descrizione punti separata.

Live GPS: <https://events.loggator.com/LIVIGNO-2023-6>



DOMENICA 27 AGOSTO MATTINA – FOREST RELAY

Mappa: Livigno – Mottolino – Passo Eira, 2022, 1:10'000/5m A4 stampa laser

Allenamento: Classico allenamento a staffetta (in coppie) che chiude il programma del Campo di Allenamento a Livigno e, come nelle gare internazionali, ci si arriva con un po' di fatica accumulata ma è il momento dove si devono dare tutte le energie rimaste. Le frazioni vanno corse rispettando le varie strategie e tattiche di gara discusse: es. in prima frazione arrivare vicino alle squadre che cambiano per prime, in seconda frazione mantenere il controllo, in ultima frazione fare a sportellate fino alla linea di arrivo...

Percorsi: LEG W/M: 3.1/3.8km | 150/200m climb | 10/12 controls | by S. Raus

Warmup: Verrà consegnata la mappa per il warm-up.

Note: Presente un punto spettacolo a metà del percorso. Quel punto è anche l'ultimo punto di controllo. È vietato attraversare e/o usare la SS301 e le strade MTB.

Live GPS: <https://events.loggator.com/LIVIGNO-2023-7>



CALL OF DUTY

VITTO E ALLOGGIO

Hotel "Alpen Village" in via Gerus n. 311 - 23041 Livigno (SO).
Abbiamo 3 camere quaduple con sistemazione a mezza pensione.
Lenzuola ed asciugamani sono inclusi. Pranzo autogestito (panini, altro...)

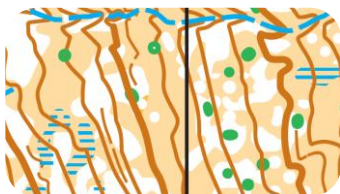
TRASPORTI

Gli spostamenti saranno organizzati con i mezzi dei tecnici/accompagnatori, che si accorderanno con gli atleti per location ed orario per il viaggio di andata e di rientro, con punto di partenza zona Trento e zona Milano.
Il viaggio per raggiungere il punto di ritrovo non è a carico della Federazione.

MATERIALE

A tutti gli allenamenti avremo il tracking gps, useremo i device Loggator (FISO).
Riceverete il gps e la pettorina all'inizio del camp e li terrete per tutta la durata.
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) oltre alla maglietta di cotone.

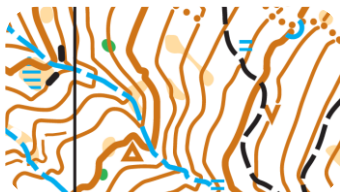
OLD MAPS (clicca sul nome della mappa per vedere la old map)



[Livigno - Passo Eira](#)



[Livigno Centro](#)



[Livigno - Mottolino](#)

EMBARGHI JWOC2025 (visita anche la pagina su IOF Eventor)



[Link Google MyMaps](#)