

EOC CAMP 2023

GARE DI SELEZIONE E ALLENAMENTI SPRINT Rovereto (TN) 8-10 settembre 2023

🕒 VENERDÌ 8 SETTEMBRE

Allenamento Sprint

Mappa
Programma
Percorsi
Warmup/Partenza
Note

Pair Sprint, allenamento relevant per EOC Sprint Quali.
Borgo Sacco, 2014, 1:4'000 / 2.5m ([OLD MAP](#))
Partenza libera a partire dalle ore **16:00**.
PAIR: 3.2km | 10m | 15 punti di controllo.
Mappa di warmup disponibile, pre-start a 1100m dall'ostello.
Disponibile descrizione punti separata. In mappa potrebbero esserci barriere artificiali da rispettare

🕒 SABATO 9 SETTEMBRE

Prova di Selezione EOC (E)

Luogo
Programma
Warmup
Cronometraggio
Note

Test 3000m in pista.
Stadio Quercia ([45.901243, 11.0365762](#))
10:00 - partenza Uomini | **10:30** - partenza Donne.
Mappa di warmup disponibile, circa 1500m dall'ostello.
I tempi saranno presi dai Tecnici, indossare il pettorale dato.
Presenti spogliatoi e bagni; apertura stadio ore 9:00.

Allenamento Sprint

Mappa
Programma
Percorsi
Warmup/Partenza
Note

Forked Sprint (allenamento opzionale).
Sant'Ilario, 2023, 1:4'000 / 2.5m ([OLD MAP](#))
Partenza libera a partire dalle ore **16:00**.
A/B: 4.2km | 55m | 19 punti di controllo.
Mappa di warmup disponibile, pre-start a 1100m dall'ostello.
Disponibile descrizione punti separata. In mappa potrebbero esserci barriere artificiali da rispettare.

🕒 DOMENICA 10 SETTEMBRE

Prova di Selezione EOC (F)

Mappa
Programma
Percorsi

Warmup/Partenza
Cronometraggio
Note

Knock-Out Sprint, Gara di Qualificazione.
Rovereto Ospedale, 2023, 1:4'000 / 2.5m (NEW - [SAMPLE](#))
9:30 - prima partenza Qualifica (intervallo 1').
MEN: 2.3km | 50m | 11 punti di controllo;
WOMEN: 2.0km | 50m | 9 punti di controllo.
Mappa di warmup disponibile, pre-start a 700m dall'ostello.
Verrà utilizzato il sistema di punzonatura SPORTident Air+.
Disponibile descrizione punti separata. In mappa potrebbero esserci barriere artificiali da rispettare, pena la squalifica.

Prova di Selezione EOC (F)

Mappa
Programma
Percorsi

Warmup/Partenza
Cronometraggio
Note

Knock-Out Sprint, Semifinale e Finale.
Rovereto Centro Storico, 2023, 1:4'000 / 2.5m ([OLD MAP](#))
15:00-15:35 - Semifinali | **16:00-16:35** - Finali.
SEMIFINALE: 2.1km | 40m | 12 punti di controllo;
FINALE: 2.1km | 50m | 11 punti di controllo.
Mappa di warmup disponibile, pre-start all'ostello.
Verrà utilizzato il sistema di punzonatura SPORTident Air+.
I percorsi sono divisi in due parti con numerazione continua;
le due parti sono stampate sullo stesso lato del foglio.
In mappa potrebbero esserci barriere artificiali da rispettare, pena la squalifica.

🕒 SCHEMA SEMIFINALI E FINALI KNOCK-OUT SPRINT (orari e batterie)

SEMIFINALE M-1	
15:00:00	
MQ.1	1.
MQ.6	2.
MQ.7	3.
MQ.12	4.
MQ.13	5.
MQ.18	6.

FINALE M-A	
16:00:00	
M-1.1	1.
M-1.2	2.
M-2.1	3.
M-2.2	4.
M-3.1	5.
M-3.2	6.

SEMIFINALE W-1	
15:21:00	
WQ.1	1.
WQ.6	2.
WQ.7	3.
WQ.12	4.
WQ.13	5.
WQ.18	6.

FINALE W-A	
16:21:00	
W-1.1	1.
W-1.2	2.
W-2.1	3.
W-2.2	4.
W-3.1	5.
W-3.2	6.

SEMIFINALE M-2	
15:07:00	
MQ.2	1.
MQ.5	2.
MQ.8	3.
MQ.11	4.
MQ.14	5.
MQ.17	6.

FINALE M-B	
16:07:00	
M-1.3	7.
M-1.4	8.
M-2.3	9.
M-2.4	10.
M-3.3	11.
M-3.4	12.

SEMIFINALE W-2	
15:28:00	
WQ.2	1.
WQ.5	2.
WQ.8	3.
WQ.11	4.
WQ.14	5.
WQ.17	6.

FINALE W-B	
16:28:00	
W-1.3	7.
W-1.4	8.
W-2.3	9.
W-2.4	10.
W-3.3	11.
W-3.4	12.

SEMIFINALE M-3	
15:14:00	
MQ.3	1.
MQ.4	2.
MQ.9	3.
MQ.10	4.
MQ.15	5.
MQ.16	6.

FINALE M-C	
16:14:00	
M-1.5	13.
M-1.6	14.
M-2.5	15.
M-2.6	16.
M-3.5	17.
M-3.6	18.

SEMIFINALE W-3	
15:35:00	
WQ.3	1.
WQ.4	2.
WQ.9	3.
WQ.10	4.
WQ.15	5.
WQ.16	6.

FINALE W-C	
16:35:00	
W-1.5	13.
W-1.6	14.
W-2.5	15.
W-2.6	16.
W-3.5	17.
W-3.6	18.

NB: le batterie delle Semifinali vengono create in base alla classifica della Gara di Qualificazione. Il programma potrebbe subire leggere variazioni in termini di orari o numero di batterie; in ogni caso verrà comunicato prima di domenica 10 settembre.

🕒 LINK UTILI

Mappa con locations e parcheggi	www.google.com/maps/d/u/0/edit
Altri allenamenti disponibili	www.stefanoraus.cloud/zVk7m2zA/
Link iscrizione per atleti non convocati	forms.gle/MRYvcdSm9FxqaoBd9
Vademecum C-O 2023	www.fiso.it/_files/f_media/2023/05/29900.pdf
Pagina Nazionale Assoluta C-O	www.fiso.it/pagina/assoluta-c-o