

Prot.n.0022.M.23/squadre

Trento, 24 gennaio 2023

Alle Società

E.p.c. Ai Comitati/Delegazioni di appartenenza
Loro Sedi

Comunicazione inviata via e-mail

Oggetto: Invito training camp “Progetto Crescita” MTB-O Carso Isontino (GO) 18 – 21 febbraio 2023

Su proposta dell'Area Tecnica – Settore MTB-O si chiede cortesemente ai Presidenti di Società di inoltrare l'invito per il raduno in oggetto a **tutti i tesserati agonisti nati dal 2000 al 2015.**

Programma

Sabato 18 febbraio 2023

- Ore 14:30 ritrovo a Lignano Riviera (UD)
- Ore 15:00 allenamento MTB-O sprint e ripetute sprint di Corsa Orientamento
- Ore 18:00 trasferimento a Doberdò del Lago, presso il Centro Visite Gradina
- Ore 21:00 presentazione attività e riunione tecnica

Domenica 19 febbraio 2023

- Ore 08:00 colazione in ostello
- Ore 09:00 partenza per il ritrovo della gara regionale middle di MTB-O presso il Centro Visite del Lago di Pietrarossa – Monfalcone (GO)
- Ore 11:00 partenza della gara middle
- Ore 13:30 premiazioni e pranzo al sacco
- Ore 15:00 allenamento di Corsa Orientamento al Parco della Rocca di Monfalcone
- Ore 17:30 rientro in ostello a Doberdò del Lago
- Ore 21:00 discussione tracciati gara

Lunedì 20 febbraio 2023

- Ore 08:30 colazione in ostello
- Ore 09:30 esercizi di riscaldamento corsa e tecnica MTB
- Ore 10:30 corsa e giro in MTB
- Ore 12:30 pranzo al sacco
- Ore 15:00 allenamento Dual-O
- Ore 17:30 rientro in ostello a Doberdò del Lago
- Ore 21:00 riunione tecnica

Martedì 21 febbraio 2023

- Ore 08:00 colazione in ostello
- Ore 09:00 partenza per Dolegna del Collio
- Ore 10:30 mass start MTB-O
- Ore 12:30 pranzo al sacco e trasferimento a Bosco Romagno
- Ore 14:30 partenza mass start C-O
- Ore 16:00 premiazioni e chiusura raduno

Coordinatrice

Clizia Zambiasi 0392 A.S.D. Semiperdo Orienteering Maniago

Tecnico responsabile

Franco Traversi Montani 0415 Orienteering Pinè A.S.D.

Materiale da portare

- bussola
- si-card MTB
- casco
- leggio
- Orologio GPS necessario per pedalare anche in caso di maltempo e per fare Corsa Orientamento sia in bosco sia in centro storico

Normativa COVID

Si richiede agli Atleti la massima attenzione nel rispetto scrupoloso delle normative vigenti in materia anti-Covid, ove previste.

Adesioni e iscrizioni gara

L'adesione si effettua tramite la Società di appartenenza sul sito F.I.S.O. **entro lunedì 6 febbraio 2023** al seguente link: <https://www.fiso.it/allenamento/2023165>

Per qualsiasi informazione fare riferimento a Clizia Zambiasi: tel. 347.9674321;
e-mail zambiasi.clizia@gmail.com

Costi e modalità di partecipazione

Il costo per la partecipazione al raduno è di 200.00 euro comprensivo di vitto e alloggio da sabato 18 febbraio a martedì 21 febbraio 2023, allenamenti tecnici e supervisione. In caso di iscrizione di fratelli il costo di partecipazione sarà di 200.00 euro per il primo figlio e di 180.00 euro per il secondo figlio.

Le spese di trasferimento da e per il raduno sono a carico dei partecipanti, mentre le spese per gli spostamenti durante il raduno sono comprese nella quota d'iscrizione.

Non è compresa la quota di iscrizione alla gara interregionale middle che si terrà domenica 19 febbraio 2023 durante il camp. Iscrizioni al link: <https://www.fiso.it/gara/2023154>

L'importo è da bonificare al Comitato Regionale F.I.S.O. FVG - Via Duino 72/b 33011 Duino Aurisina (TS)
IBAN: IT56 F054 8464 890C C070 0421 021

L'occasione è gradita per un cordiale saluto.

Il responsabile settore MTB-O
Adriano Bettega

Il Presidente
Cav. Sergio Anesi

