

Collegiale CO di fine anno - Cuneo (CN)

17-19 novembre 2023



Mapa generale con location allenamenti

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1pMk8oqiYJ6yHDr2dUjFBmbYSOXvinSA&usp>

Obiettivi del Collegiale

- Allenarsi su terreni differenti, sia sprint che forest;
- Seguire la presentazione sulla stagione agonistica C-O 2024;
- Vivere tutti i momenti assieme agli altri, sia atleti che tecnici, per condivisione e confronto;
- Rientrare a casa con tanta motivazione per la preparazione invernale!

Programma

<i>Partenza</i>	<i>Allenamento</i>	<i>Mapa</i>	<i>Tracciatore</i>
Venerdì 17.11			
15:00	#1 Sprint Individuale	Cuneo – Centro Storico	Emiliano Corona
Sabato 18.11			
09:30	#2 One Man Relay	Rifugio Esterate	Samuele Tait
16:00	#3 Segui John	Lago di Pianfei	Ivano Bettega
Domenica 19.11			
09:48	#4 Sprint Relay	Cuneo – Quartiere San Paolo	Stefano Raus

Sabato 18 ad ore 21:00 ci sarà la riunione di presentazione attività Squadre Nazionali C-O 2024.

#1 SPRINT INDIVIDUALE

Mappa, anno	Cuneo - Centro Storico, 2023
Scala, equidistanza	1:4'000, 2.5m
Cartografia	Andrea Bruno
Tracciatore	Emiliano Corona
Percorsi	ME / M20: 4.2km, 45m, 18 punti WE / W20 / M18: 3.8km, 45m, 17 punti W18 / M16: 3.4km, 45m, 14 punti W16: 3.1km, 45m, 12 punti



Descrizione Terreno

Una "piccola Torino" con i suoi porticati, ampie vie pedonali e perpendicolari, qualche piazza. Presenti zone piú dettagliate con multilevel ed una sezione di boschetto ripido a sud-est.

Info Allenamento

Classico percorso sprint con diverse barriere artificiali e punti di passaggio obbligati. Partenza libera dalle ore 15:00 alle ore 16:00; alla palestra Cantore gli atleti riceveranno la mappa di warm-up per raggiungere la partenza. Visto che ci troviamo direttamente qui, avremo a disposizione la palestra Cantore con spogliatoi e bagni, di fronte al parcheggio.

Info Tecniche

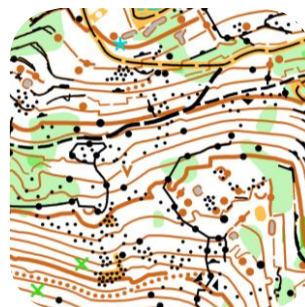
Punti di controllo: Lanterne 30x30

Descrizione punti: Sulla mappa e separata

Mappa warm-up: Yes (parcheggio: <https://Y86vyUBQUVHUVyyp9>)

#2 ONE MAN RELAY

Mappa, anno	Rifugio Esterate, 2022
Scala, equidistanza	1:10'000, 5m
Cartografia	Samuele Curzio
Tracciatore	Samuele Tait
Percorsi	ME / M20: 7.6km, 460m, 25 punti WE / W20 / M18: 6.1km, 370m, 22 pun W18 / M16: 4.8km, 280m, 19 punti W16: 3.9km, 210m, 15 punti



Descrizione Terreno

Tipico terreno alpino, per la maggior parte si tratta di bosco con molti dettagli, con piccole zone prative aperte e molto veloci. Consigliate scarpe con chiodi.

Info Allenamento

Partenza in massa per tutti gli atleti. Ogni percorso é caratterizzato da alcune "farfalle" da correre come indicato dalla numerazione in mappa. Circa a metà di ciascun percorso vi sará un cambio carta e la seconda parte é stampata sullo stesso lato del foglio; il nuovo punto di partenza sará nel posto dell'ultimo punto di controllo e la numerazione é continua.

Info Tecniche

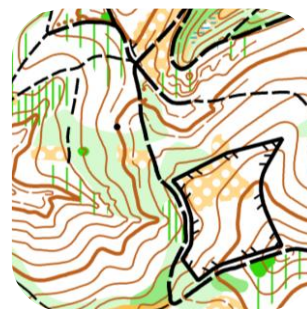
Punti di controllo: Lanterne 30x30

Descrizione punti: Solo sulla mappa

Mappa warm-up: No, scaldarsi nei paraggi (parcheggio: <https://gq1pUhszMX77D5Qq7>)

#3 SEGUI JOHN

Mappa, anno	Lago di Pianfei, 2022
Scala, equidistanza	1:10'000, 5m
Cartografia	Samuele Curzio, Francis Stone
Tracciatore	Ivano Bettega
Percorsi	LUNGO: 6.4km, 150m, 16 punti MEDIO: 4.3km, 120m, 14 punti CORTO: 3.4km, 90m, 10 punti



Descrizione Terreno

Tipico terreno boschivo collinare: si alterna bosco a tratti fitto, a zone prative. Sono consigliate scarpe con chiodi. Ricordatevi di portare un frontalino carico e adatto per correre in bosco!

Info Allenamento

Gli atleti saranno divisi in coppie. L'atleta A ha una carta con solo i punti dispari, l'atleta B solo i punti pari. L'atleta A dovrà navigare fino al punto 1, dove l'atleta B una volta rilocalizzato dovrà prendere il comando e navigare fino al punto 2 e così via. Distanza parcheggio-partenza: 1,2km.

Info Tecniche

Punti di controllo: Lanterne 30x30

Descrizione punti: Sulla mappa e separata

Mappa warm-up: Yes (parcheggio: <https://13tpie3Rtqf7Zykz7>)

#4 SPRINT RELAY

Mappa, anno	Cuneo - Quartiere San Paolo, 2023
Scala, equidistanza	1:4'000, 2.5m
Cartografia	Andrea Bruno
Tracciatore	Stefano Raus
Percorsi	LEG 1 e 4 (W): 3.2km, 20m, 17 punti LEG 2 e 3 (M): 3.6km, 20m, 19 punti Formazione staffette: W+M+M+W



Descrizione Terreno

Il quartiere San Paolo è una zona densamente popolata ricca di aree dettagliate nei cortili interni dei condomini e qualche parco pubblico. Sono presenti barriere artificiali, alcune presidiate.

Info Allenamento

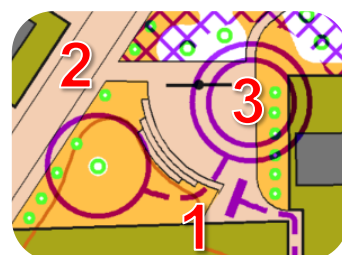
Dalla zona di partenza/cambio (1) si deve transitare al punto K e seguire il percorso segnato in mappa. Ad un certo punto si transiterà dal punto spettacolo/ultimo punto di controllo (2) e si riprende il tratto fettucciato che porta di nuovo al punto K dove vi sarà un "cambio carta" (map flip) con la seconda parte del percorso stampata sul retro del foglio. La numerazione è continua. Dopo circa 2-3 minuti si tornerà allo stesso punto per prendere il corridoio che porta a dare il cambio e/o all'arrivo (3). Accanto ai cerchi è stampato solo il numero progressivo e non il codice.

Info Tecniche

Punti di controllo: Lanterne 30x30

Descrizione punti: Solo sulla mappa

Mappa warm-up: Yes (parcheggio: <https://a6sDGVDuSZcnsaWDA>)



NOTE ALLENAMENTI

- I team dell'allenamento #4 Sprint Relay verranno sorteggiati alle 9:30 in arena. In prima frazione correranno WE e W20, in seconda M16 e M18, in terza ME e M20, in quarta W16 e W18;
- Le barriere artificiali saranno di due tipi, ovvero con linea spessa e tratteggio oppure solo la linea spessa magenta (vedi esempio a destra);
- Le descrizioni punto stampate in mappa saranno di colore nero e potrebbe essere usato qualche nuovo simbolo, come dettato dalle nuove specifiche della IOF. Trovate la notizia ed il documento pubblicato a questo [LINK](#).



OLD MAPS

- Cuneo – Centro Storico:
<https://www.fiso.it/files/media/2023/10/31807.pdf>
- Rifugio Esterate:
<https://www.livelox.com/Events/Show/94356/Camp-Italiano-Middle-Distance-2-Pr-Coppa-Italia-Bosco-Est>
- Lago di Pianfei:
<https://www.livelox.com/Events/Show/94433/NWC-2023-DAY-3-Campionato-Regionale-Long>
- Cuneo – Quartiere San Paolo:
<https://www.livelox.com/Events/Show/98188/San-Paolo-Gara-2>

GPS E ANALISI ALLENAMENTI

- Mappe e tracciati saranno caricati su Livelox;
- All'allenamenti #3 Segui John verrà consegnato un GPS loggator a ciascuna coppia;
- All'allenamento #4 Sprint Relay invece verranno assegnati due GPS per team: uno verrà usato dall'atleta al lancio che poi lo darà al compagno di squadra che corre la terza frazione, l'altro sarà per gli atleti che corrono seconda e quarta frazione;
- Dopo ciascun allenamento sprint sarà disponibile il documento con le lunghezze delle singole tratte.



ALLOGGIO

Albergo Cannon D'Oro
Piazza Vittorio Veneto 9, 12013 Chiusa di Pesio (CN)

Colazione dalle ore 6:30
Pranzo indicativamente ad ore 12:30
Cena indicativamente ad ore 19:30

