

Comitato FISO Veneto
Giornata di allenamenti CO a Casera Prese – Monte Toset,
nei pressi di Malga Mezzomiglio, comune di Alpago (BL)
Domenica 25 maggio 2025

ISTRUZIONI PER I PARTECIPANTI

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Ritrovo e parcheggio presso la chiesetta di Sant'Anna in via Pianture (46.09487, 12.36829 - <https://maps.app.goo.gl/6Syqyt3mxGzhLetq5>) poco sotto a Malga Mezzomiglio; si raccomanda attenzione nel salire in auto poiché la strada è priva di protezioni. Da quel punto ci sono 25 minuti al passo (2km + 120m di disl.) per raggiungere il luogo dell'allenamento (46.08155, 12.37070 - <https://maps.app.goo.gl/T9c2zNyyLzmLbShM9>) percorrendo il sentiero 922 oppure il parallelo Sentiero "Alpago Natura" (vedi la mappa sulla pagina FISO) segnalati con le classiche fasce rosse e bianche verniciate sulle rocce a terra. Poichè l'organizzatore ha ottenuto il permesso per transitare con un'auto sulla strada silvo-pastorale che porta a Casera Prese, c'è la possibilità di trasportare gli zaini.

ALLENAMENTO DEL MATTINO

Livelox:

<https://www.livelox.com/Events>Show/157638/Cansiglio-Raduno-Veneto-Mattino> con password ' am '

Il primo allenamento è un esercizio sulla direzione e le distanze: l'ottima percorribilità del bosco e le forme dolci del terreno ne facilitano lo svolgimento.

In tutti i percorsi c'è una graduale progressione di difficoltà e molte tratte sono state rese parzialmente "cieche", ossia sono stati cancellati volutamente alcuni frammenti di mappa in modo che il partecipante basi la ricerca delle lanterne (flag 30x30) sulla capacità di mantenere la direzione, valutando e stimando la distanza usando gli oggetti lasciati volutamente visibili per il controllo e la ricollocazione sul terreno. Trattandosi di prove lunghe (equivalenti ad una long accorciata) raccomandiamo ai partecipanti di affrontare il percorso con calma dando la priorità al corretto svolgimento dell'esercizio rispetto alla velocità. Se non si riesce al primo tentativo si cerca di rifare la tratta. Anche se raccomandiamo di completare questo percorso, qualora il partecipante dovesse riscontrare difficoltà esiste in tutti i percorsi la possibilità di "tagliare" (dettagli nella tabella).

Raccomandiamo inoltre attenzione se si passa nei paraggi di buche di roccia e scarpate rocciose, sono poche ma possono risultare pericolose.

PAUSA PRANZO

La pausa sarà di circa un'ora e mezza e sarà non solo l'occasione di un pasto conviviale ma anche di scambiarsi un po' di esperienze orientistiche anche approfittando della presenza di Maddalena De Biasi e altri.

ALLENAMENTO DEL POMERIGGIO

Livelox:

<https://www.livelox.com/Events>Show/157639/Cansiglio-Raduno-Veneto-Pomeriggio> con password ' pm '

Dopo la pausa abbiamo previsto due esercizi più ludici:

Segui John per i MW16-18 e Lanterna Vivente per i MW12-14.

SEGUI JOHN si svolge in coppia, uno ha la mappa con i soli punti dispari e l'altro con i soli punti pari. Mentre il primo conduce alla lanterna 1 l'altro segue sulla mappa. Non essendoci lanterne piazzate, la lanterna 1 è considerata raggiunta se l'inseguitore, visionato il punto del primo, concorda sul suo raggiungimento. Per il punto 2 i ruoli si invertono e poi ancora fino all'ultimo punto.

LANTERNA VIVENTE si svolge in gruppi omogenei da 3 a 6 seguiti da un arbitro/tutor più esperto (che non deve suggerire!); si sorteggia chi è il primo a partire che deve posizionarsi al posto della lanterna (che anche qui non c'è) mentre tutti gli altri contano ad occhi chiusi fino a 60 (o 90, tipo nascondino). Scaduto il tempo aprono gli occhi, prendono la mappa e vanno alla caccia della "lanterna vivente", chi la tocca per primo vince un punto, diventa a sua volta la lanterna vivente successiva e va a piazzarsi mentre gli altri contano e così via fino all'ultimo punto. Lo sprint finale si fa insieme. Tutte le volte che una lanterna vivente sbaglia a piazzarsi (a discrezione dell'arbitro/tutor) perde un punto. L'arbitro/tutor annota i punti di tutti e alla fine vince chi ne ha di più.

In entrambi i giochi le coppie ed i gruppi vengono fatti nel modo più omogeneo possibile basandosi sull'allenamento del mattino e sulla categoria scelta. Anche qui se ci sono delle difficoltà esiste la possibilità di tagliare facilmente.

TABELLA RIASSUNTIVA

Categori a	MATTINO				POMERIGGIO			
	Lun. [Km]	Disl. [m]	Punti	Taglio	Lun. [Km]	Disl. [m]	Punti	Taglio
MW12	3	90	11	Da 4 a 7	2.8	80	12	Da 3 a 8
MW14	3.9	110	13	Da 4 a 9	4	110	16	Da 4 a 9
MW16	5.4	210	14	Da 5 a 11	5	210	14	Da 3 a 8
MW18	6.1	280	18	Da 7 a 14	6.4	270	18	Da 4 a 9

L'organizzazione vi augura buon allenamento!