



# GLI ALLENAMENTI DEL LUPO

Allenamenti di orienteering  
2025/2026



## Di cosa si tratta

L'orienteering è uno sport di corsa ragionata in cui, con l'utilizzo di una mappa e di una bussola, si corre in un bosco o in un centro storico con l'obiettivo di raggiungere una serie di punti di controllo e finire il proprio percorso nel minor tempo possibile.

Non solo gambe, quindi, ma anche tanto cervello.

La lettura della mappa in velocità, la continua scelta del miglior percorso da seguire e la scoperta del territorio rendono questa disciplina sportiva unica nel suo genere.

## Quando e dove

Gli allenamenti si terrano il sabato o la domenica mattina alle 10:00, secondo il calendario che sarà pubblicato mensilmente, e si svolgeranno in vari borghi e boschi della provincia avellinese.

Prima di ogni allenamento ci sarà comunque un avviso ufficiale per la conferma del giorno.

## Dove trovare le informazioni

Tutte le informazioni saranno pubblicate sulle nostre pagine Instagram (ori.montefalcione) e Facebook, ed eventuali comunicazioni saranno condivise sul nostro gruppo Whatsapp, aperto a tutti.

Per entrare nel gruppo basta contattare uno dei numeri di telefono in fondo al documento.

## Come iscriversi

Per iscriversi agli allenamenti basta compilare l'apposito form Google, disponibile sulla pagina Instagram o chiedendolo ai recapiti telefonici che si trovano in fondo a questo documento.

L'iscrizione con il form Google va fatta entro le 20:00 del venerdì precedente all'allenamento.

Ci si può iscrivere anche il giorno stesso dell'allenamento, dalle 9:30 in poi, ma sarà poi necessario attendere la stampa delle mappe per poter cominciare.

## Svolgimento degli allenamenti

Dalle 10:00 alle 10:30 ci sarà la prima fase di accettazione.

Ci si può tesserare con l'associazione e ci si può iscrivere in loco all'allenamento, per poter partire subito con le attività.

Dalle 10:00 alle 10:30 sarà inoltre prevista una prima fase di riscaldamento muscolare.

Alle 10:30 cominceranno ufficialmente le attività, suddivise in vari gruppi di esperienza e supervisionate da tecnici federali.

Alle 12:00-12:30 ci sarà il termine dell'allenamento: l'orario è variabile in base al proprio tempo personale di completamento dei vari percorsi.

## Categorie di iscrizione

Ogni iscritto sarà suddiviso nei vari gruppi in base alla propria esperienza.

**Gruppo Bianco** - Per esordienti e bambini fino ai 10-12 anni

Il gruppo bianco svolgerà attività di introduzione alla disciplina, scoprendo le basi dello sport e i fondamenti dell'orientamento con la mappa.

In ogni allenamento ci saranno delle prime attività di gruppo con un istruttore, per poi provare autonomamente a svolgere piccoli percorsi da soli o in coppia.

**Gruppo Rosso** - Per ragazzi di 12-18 anni, amatori e atleti agonisti

Il gruppo rosso svolgerà attività di miglioramento delle proprie capacità fisiche e tecniche, con percorsi di difficoltà intermedia e pillole di teoria di tecnica orientistica per migliorare le proprie capacità.

**Gruppo Nero** - Per agonisti esperti

Il gruppo nero si concentrerà su preparazione tecnica e fisica avanzata.

Saranno disponibili vari percorsi per lavorare sulla lettura della mappa e sulla propria preparazione fisica.

Inoltre, a fine allenamento, saranno affrontati temi teorici per migliorare le proprie conoscenze tecniche e le proprie prestazioni in gara.

**Gruppo orient-walking:** per chi vuole semplicemente farsi una passeggiata con la mappa in giro per i vari paesi, sono previsti dei percorsi più semplici aperti ad ogni età.

## **Costo degli allenamenti**

Il costo per singolo allenamento è di **8€**.

Si può sottoscrivere una tessera di 4 allenamenti al costo di **20€** (5€ per allenamento).

La tessera può essere utilizzata in qualsiasi data, anche non in un solo mese.

(Esempio: due allenamenti a settembre e due allenamenti a novembre, oppure un allenamento al mese)

Se è la prima volta in cui si partecipa ad un allenamento, il costo per la prima prova è di **3€**.

## **Costo del tesseramento**

Per il tesseramento all'associazione, e quindi alla federazione FISO, si paga una quota unica ad inizio anno.

RAGAZZI e ATLETI NON AGONISTI: **10€**

ATLETI AGONISTI: **30€**

Per qualsiasi informazione non esitare a contattarci

**INSTAGRAM**    [ori.montefalcione](#)

**RECAPITI TELEFONICI**

**VALENTINA D'ALELIO** 347 123 7661

**GIACOMO CATALDO** 388 441 5987

