



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 terranno 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 fondamentali 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

