

COPPA ITALIA GOLD WRE



14-15 MARZO 2026

PIETRA LIGURE (SV) - ALBENGA (SV)
SPRINT DISTANCE



photo: Severin Müller

TRAINING CAMP

9 - 20 MARZO 2026



TRAINING RACES

21 - 22 MARZO 2026

SPRINT RELAY - SPRINT



#ROADTOWOC26



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO



Ministro per lo Sport e i Giovani



Sommario

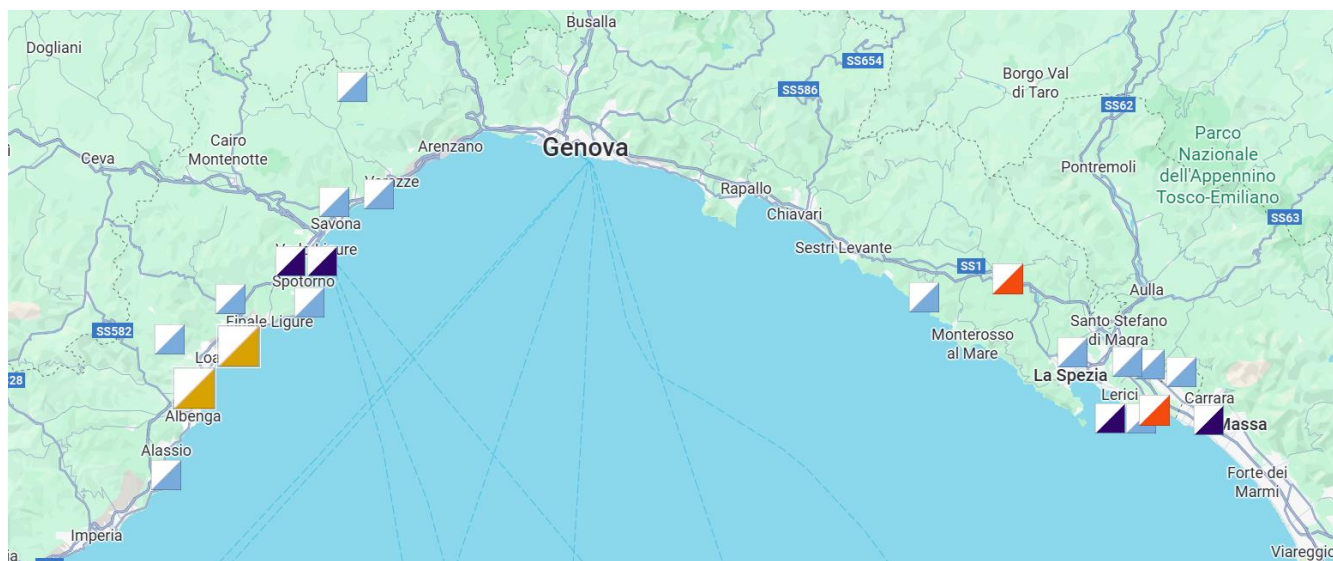
<u>BOLLETTINO GOLD WRE / COPPA ITALIA</u>	4
<u>BOLLETTINO TRAINING RACES</u>	11
<u>BOLLETTINO TRAINING CAMP</u>	16

Dal 9 al 22 marzo verranno organizzati diversi eventi nell'ambito dell'avvicinamento al WOC 2026. I principali appuntamenti sono le due gare di Coppa Italia e GOLD WRE a Pietra Ligure e Albenga (14-15 marzo). Queste saranno precedute da un training camp nell'area di Savona e seguite da ulteriori allenamenti e da due giorni di gare nelle zone di Savona e La Spezia. Anche se pensati principalmente per le squadre nazionali, gli allenamenti sono aperti a tutte le società italiane, che possono partecipare a tutti o alcuni degli allenamenti ufficiali, nei giorni proposti o in autonomia (previo accordo con il direttore tecnico).

PROGRAMMA

MARCH		
9	Free trainings: Toirano (Loops), Savona x2, Finalborgo, Sassello	
10	Free trainings: Toirano (Loops), Savona x2, Finalborgo, Sassello	
11	AM: Training Noli (control picking)	PM: timed training (Spotorno)
12	AM: Training Celle Ligure	PM: timed training (Spotorno)
13	AM: Training Alassio (sprint intervals)	PM: Model event Alassio
14	GOLD WRE Sprint Pietra Ligure - Italy Cup	
15	GOLD WRE Sprint Albenga - Italy Cup	
16	Free trainings Toirano (Loops), Savona x2, Finalborgo, Sassello, Celle Ligure, Spotorno, Noli, Alassio, La Spezia, Deiva Marina	
17	Free trainings in Savona or La Spezia area	PM: KO training Toirano
18	Free training: La Spezia, Deiva Marina, Castelnuovo Magra, Sarzana, S.Stefano Magra	PM: Timed training: Lerici
19	Free training: Castelnuovo Magra, Sarzana, S.Stefano Magra, Lerici	PM: Timed training: Carrara
20	Free training: Castelnuovo Magra, Sarzana, S.Stefano Magra, Lerici	Model event: La Spezia area or free training
21	Model event: La Spezia area or free training	Sprint relay Training Race Montemarcello (SP)
22	Training race Brugnato (SP)	

Per programmi differenti e altre mappe visitare il sito <https://woc2026.com/trainings/>



Gold WREs in oro, training races in arancio, timed trainings in blu, free trainings in azzurro

BOLLETTINO COPPE ITALIA E GOLD WRE

PROGRAMMA

Pietra Ligure / 14.03.2026 Coppa Italia e GOLD WRE Sprint

<https://eventor.orienteeing.org/Events/Show/8563>

<https://www.fiso.it/gara/20261>

12.00 Apertura centro gara

15.00 Prima partenza (14.30 se si registra un'elevata partecipazione)

17.30 Ultima partenza

18.30 Premiazione nel teatro/centro gara

Albenga / 15.03.2026 Coppa Italia e GOLD WRE Sprint

<https://eventor.orienteeing.org/Events/Show/8565>

<https://www.fiso.it/gara/20262>

08.00 Apertura centro gara

10.00 Prima partenza (9.30 se si registra un'elevata partecipazione)

12.30 Ultima partenza

13.30 Premiazione in arena

Le aree embargate e le strade consentite sono consultabili al link:

https://woc2026.com/wp-content/uploads/2025/11/Embargoed-Areas-for-IOF-World-Cup-2024-and-WOC-Urban-2026-Genova-Italy_version-6.pdf

Specifiche sui giorni di gara sono indicate nella sezione "Arena e parcheggi" di questo bollettino.

COMITATO ORGANIZZATORE

info@woc2026.it

Event director: Gianluca Carbone

gianluca.carbone@woc2026.it / +393356966752

IOF Event Adviser e Delegato Tecnico: Simone Grassi

Direttore gara: Aaron Gaio

Direttore tecnico: Alessio Tenani (alessio.tenani@woc2026.it)

Tracciatori: Alessio Tenani / Marcello Lambertini

Segreteria: Karin Sanna

IT: Daniele Guardini

Speaker: Stefano Galletti

ISCRIZIONI

Entro domenica 8 marzo sul sito FISO.

Quote: 15 €, 7€ fino a M/W16.

Iscrizioni WRE su IOF Eventor: <https://eventor.orienteeing.org/Events/Show/8563>

<https://eventor.orienteeing.org/Events/Show/8565>

Altre categorie (non tesserati FISO) on [Orienteering Online](#).

PAGAMENTI

Tutte le iscrizioni devono essere pagate in anticipo tramite bonifico bancario, uno unico per l'intera società. Il riepilogo delle quote per ciascuna società sarà caricato online dopo la scadenza delle iscrizioni: si prega di attendere e verificare l'importo prima di effettuare il pagamento.

IBAN: IT55E0538701411000003861810

BIC: BPMOIT22XXX

Destinatario: COMITATO GENOVA 2026 A.S.D.

Causale: iscrizione club XXXX

SISTEMA DI PUNZONATURA

Verrà utilizzato il sistema di punzonatura SPORTident SIAC Air+. É possibile noleggiare gli Sport-Ident (no Air+) per 2 € al giorno.

PETTORALI

I pettorali saranno forniti presso la segreteria di gara; è previsto un unico pettorale valido per entrambe le competizioni.

GPS

La lista degli atleti che useranno i GPS sarà comunicata nel bolletino 3.

PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 3 classificati di tutte le categorie agonistiche, ad eccezione delle categorie Elite, per le quali verranno premiati i primi 6 atleti.

È previsto un premio per tutti i concorrenti Under 10. Non sono previsti premi per le categorie Bianco e Rosso.

LIVELOX

Sarà possibile aggiungere le proprie tracce su Livelox.

Pietra Ligure: <https://www.livelox.com/Events/Show/177017/WRE-Gold-Coppa-Italia-1-Pietra-Ligure>

Albenga: <https://www.livelox.com/Events/Show/177018/WRE-Gold-Coppa-Italia-2-Albenga>

ALLOGGI

Tutti gli atleti, allenatori e membri delle squadre che potrebbero essere coinvolti nel WOC 2026 devono rispettare l'area sottoposta a embargo; si prega quindi di prestare attenzione al momento della prenotazione dell'alloggio.

Per qualsiasi domanda scrivere a accommodations@woc2026.it

CATEGORIE

Categorie agonistiche:

M/W14, M/W16, M/W18, M/W20, M/W Elite, M/W A, M/W B, M/W35, M/W40, M/W45, M/W50, M/W55, M/W60, M/W65, M/W70, M/W75-80

Categorie non agonistiche:

M/W10, M/W12, M/W81+, BIANCO, ROSSO

MODEL EVENT

Da venerdì sarà disponibile un Model Event ad Alassio, maggiori informazioni nella sezione “training” di questo bollettino.

LUNGHEZZE (km)

Categoria	PIETRA LIGURE	ALBENGA	Categoria	PIETRA LIGURE	ALBENGA
M10*	1,3	1,3	W10*	1,3	1,3
M12	1,8	1,8	W12	1,8	1,8
M14	2,6	2,6	W14	2,6	2,6
M16	3,3	3,4	W16	2,8	2,6
M18	3,4	3,5	W18	2,8	2,9
M20	3,4	3,5	W20	2,8	2,9
ME	4,1	4,0	WE	3,5	3,7
MA	3,2	3,1	WA	3,2	2,8
MB	2,3	2,4	WB	2,3	2,3
M35	3,3	3,4	W35	3,0	2,9
M40	3,2	3,1	W40	3,0	2,9
M45	3,2	3,1	W45	3,0	2,6
M50	3,2	2,8	W50	3,0	2,6
M55	3,2	2,8	W55	2,8	2,6
M60	3,0	2,6	W60	2,3	2,3
M65	2,3	2,4	W65	2,3	2,3
M70	2,3	2,4	W70	2,2	2,2
M75	2,2	2,2	W75	2,2	2,2
M81+	1,9	2,0	W81+	1,9	2,0
BIANCO	1,4	1,4	ROSSO	2,8	3,0

Il dislivello é tra lo 0% e il 3% a Pietra Ligure, 0% ad Albenga per tutte le categorie.

*Nelle categorie MW10 è consentito l'accompagnamento da parte di un adulto, a condizione che l'adulto abbia già concluso la propria gara oppure non partecipi; l'adulto può seguire il bambino esclusivamente per motivi di sicurezza, senza fornire alcun aiuto.

NOTA: i tempi dei vincitori delle categorie master sono superiori ai 15 minuti, in conformità alle nuove linee guida della FISO.

ARENA, SERVIZI E PARCHEGGI

SABATO

Pietra Ligure (SV)

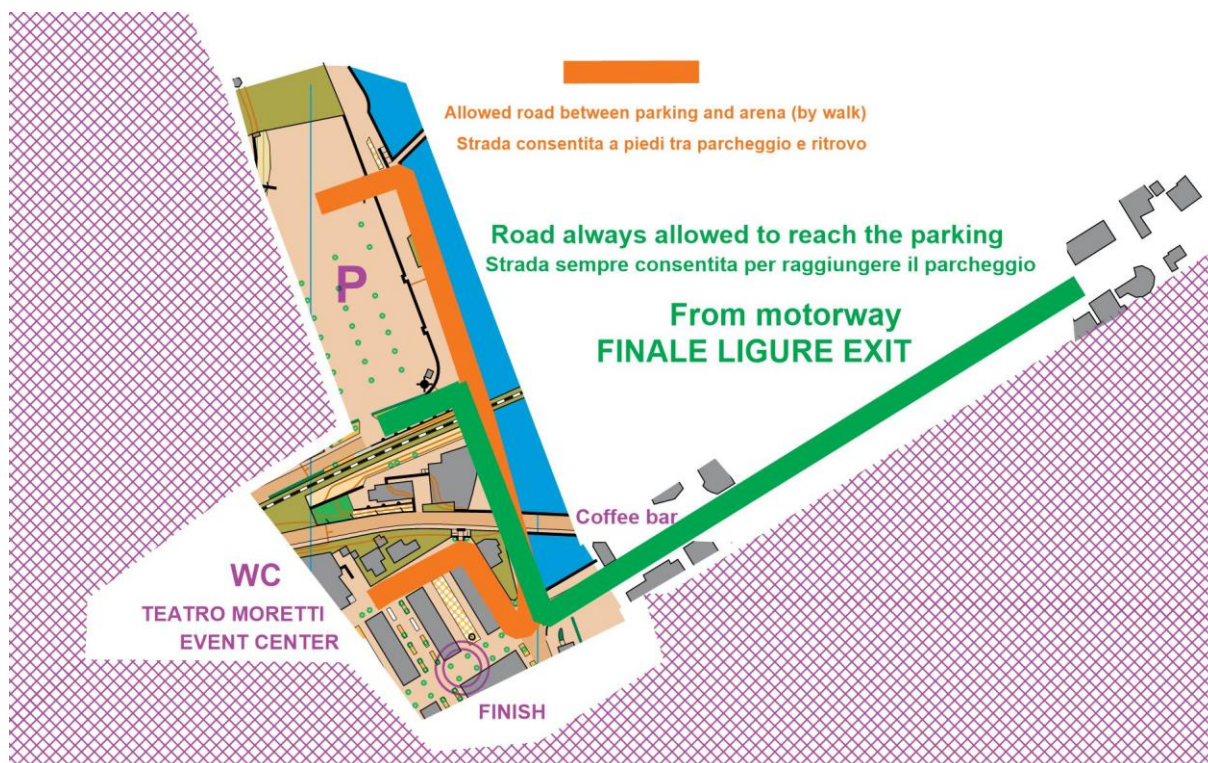
Parcheggio: Piazzale Flavio Geddo

<https://maps.app.goo.gl/PXKDowuqXt3hp36bA>

Camper: area camper <https://maps.app.goo.gl/qFrdHFEExojRvTAzf6> (24 € sosta notturna)

<https://maps.app.goo.gl/YgEvNrAgZ1un26fh6> (disponibili alcuni posti gratuiti)

WC disponibili al centro gara.



Si prega di notare che la strada consentita presente nel "PDF embargo" é valida fino al 13 marzo; il giorno della gara il parcheggio e l'arena potranno essere raggiunti solo da est (strada verde nello schemino).

DOMENICA

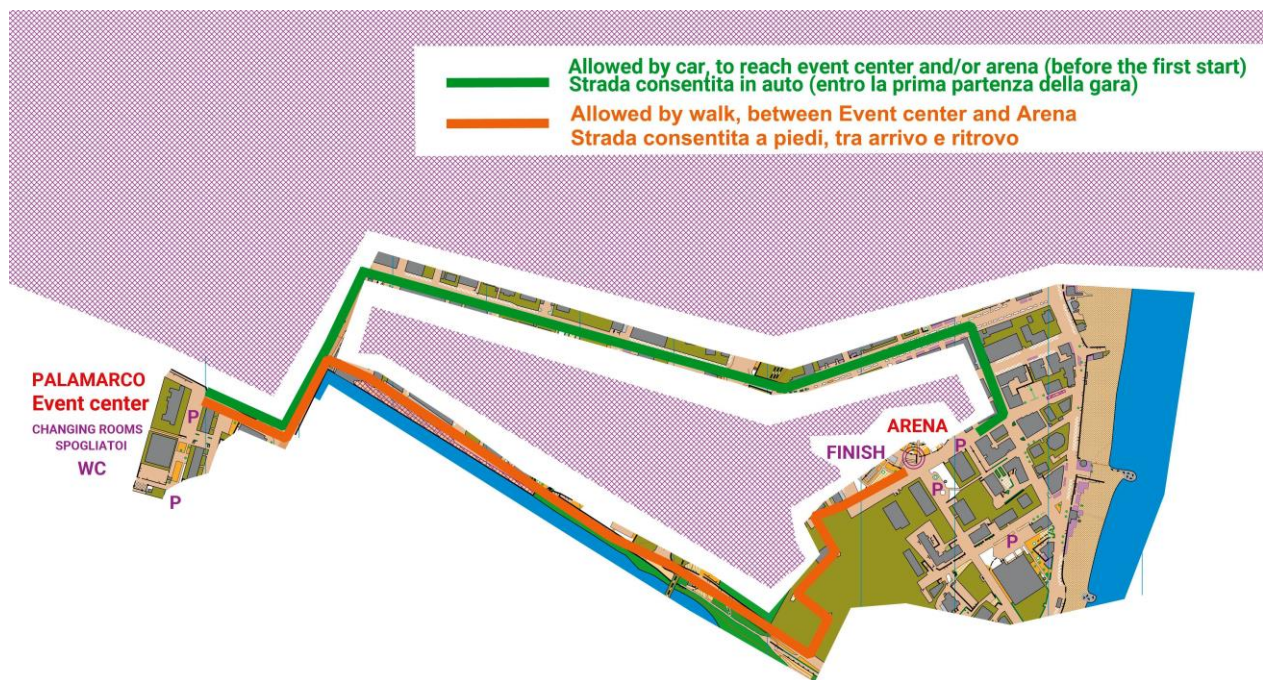
Albenga (SV)

Parcheggio gratuito intorno al centro gara / Palamarco

<https://maps.app.goo.gl/BwhW8RhxfQK6Ahu7>

É inoltre possibile andare all'arena in auto prima della prima partenza, usando la strada in verde nello schemino sottostante.

WC e docce disponibili al centro gara.



Si prega di notare che la strada consentita presente nel “PDF embargo” é valida fino al 14 marzo; il giorno della gara il parcheggio e l'arena potranno essere raggiunti solo da sud (vedi screenshot di Google Maps).

MAPPA

SABATO

Pietra Ligure (CS/T 1475)

2025 (S. Curzio), ISSprOM 2019-2. Scala 1: 4.000, 2.5 m

Formato A4; la mappa è stampata su materiale antispappolo, saranno comunque disponibili buste di plastiche in partenza, per chi le volesse.



DOMENICA

Albenga (CS/T 1476)

2025 (M. Lambertini), ISSprOM 2019-2. Scala 1: 4.000, 2.5 m

Formato A4; la mappa è stampata su materiale antispappolo, saranno comunque disponibili buste di plastiche in partenza, per chi le volesse.



TERRENO DI GARA

SABATO

La gara si svolge nel centro storico di Pietra Ligure, caratterizzato da una fitta rete di vicoli stretti, piccole piazze, passaggi e scalinate che creano complesse scelte di percorso. L'area comprende tratti sul lungomare, piccoli parchi urbani e variazioni di livello con scale e rampe, richiedendo un contatto costante con la carta e una rapida capacità decisionale.



DOMENICA

La gara si svolge nel centro storico di Albenga, caratterizzato da un impianto medievale compatto con vicoli stretti, piccole piazze, archi e numerosi passaggi che offrono complesse opzioni di scelta del percorso. L'area presenta torri storiche, mura cittadine e improvvisi cambi di direzione, richiedendo una navigazione precisa e una lettura continua della carta.

Alcune parti del tracciato si estendono anche nella più moderna zona costiera, con strade più ampie, spazi aperti in prossimità del lungomare e tratti di corsa più veloci che contrastano con l'intricato centro storico.



BOLLETTINO TRAINING RACES

PROGRAMMA

Montemarcello / 21.03.2026 Training race - Sprint relay

<https://www.fiso.it/gara/2026103>

13.30 Apertura centro gara

15.30 Partenza

16.25 Arrivo previsto dei vincitori

16.30-17.00: Gara di contorno

17.30 Premiazione in arena

Brugnato / 22.03.2026 Training race - Sprint

<https://www.fiso.it/gara/2026111>

08.00 Apertura centro gara

08.30* Prima partenza

12.00 Ultima partenza

13.00 Premiazione in arena

*Le squadre che devono lasciare la gara presto possono fare richiesta di partenza dalle 8.30, partenza normale della gara ore 10.00

COMITATO ORGANIZZATORE

info@woc2026.it

Event director: Gianluca Carbone

gianluca.carbone@woc2026.it / +393356966752

Direttore gara: Aaron Gaio

Direttore tecnico: Alessio Tenani (alessio.tenani@woc2026.it)

Tracciatori: Alessio Tenani / Marcello Lambertini

Segreteria: Luisella Vitali

IT: Daniele Guardini

ISCRIZIONI

Entro domenica 15 marzo sul sito FISO.

Quote: 10 €/persona/gara, 7 € per i nati dal 2010.

Atleti stranieri su Orienteering Online: [Sprint relay](#) - [Sprint](#).

PAGAMENTI

Tutte le iscrizioni devono essere pagate in anticipo tramite bonifico bancario, uno unico per l'intera società. Il riepilogo delle quote per ciascuna società sarà caricato online dopo la scadenza delle iscrizioni: si prega di attendere e verificare l'importo prima di effettuare il pagamento.

IBAN: IT55E0538701411000003861810

BIC: BPMOIT22XXX

SISTEMA DI PUNZONATURA

Verrà utilizzato il sistema di punzonatura SPORTident SIAC Air+. É possibile noleggiare gli Sport-Ident (no Air+) per 2 € al giorno.

PETTORALI

I pettorali saranno forniti presso la segreteria di gara; è previsto un unico pettorale valido per entrambe le competizioni.

GPS

La lista degli atleti che useranno i GPS sarà comunicata nel bolletino 3.

PREMIAZIONI

Verranno premiati le prime 3 staffette e i primi 3 classificati di tutte le categorie agonistiche.

LIVELOX

Sarà possibile aggiungere le proprie tracce su Livelox.

Montemarcello: <https://www.livelox.com/Events/Show/177021/WOC-Training-race-March-2026-Sprint-relay-Montemarcello>

Brugnato: <https://www.livelox.com/Events/Show/177022/WOC-Training-race-March-2026-Sprint-Brugnato>

CATEGORIE

Sabato: Sprint relay Elite (W-M-M-W), Open individuale Rosso, Open individuale Bianco

Domenica: Nero M, Nero W, Open Blu, Open Rosso, Open Bianco

LUNGHEZZE

Sabato	Sprint relay: 12-15' per frazione (tempo del vincitore)
	Rosso: 3 km
	Bianco: 2km (eso e dog orienteering)
Domenica	Nero (M/W Elite): 3,3 km
	Blu: 2,5 km
	Rosso: 2,0 km
	Bianco (eso): 1,5 km

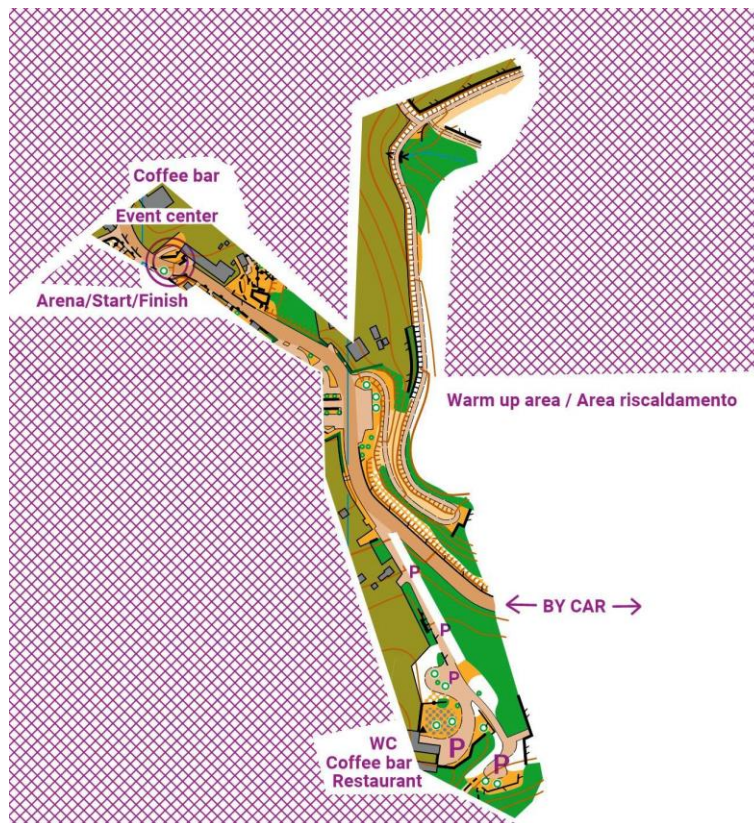
Il dislivello é dell'1% entrambi i giorni.

ARENA, SERVIZI E PARCHEGGI

SABATO

Montemarcello (SP)

Parcheggio: <https://maps.app.goo.gl/yXhQHT92hqvJSJvD7>

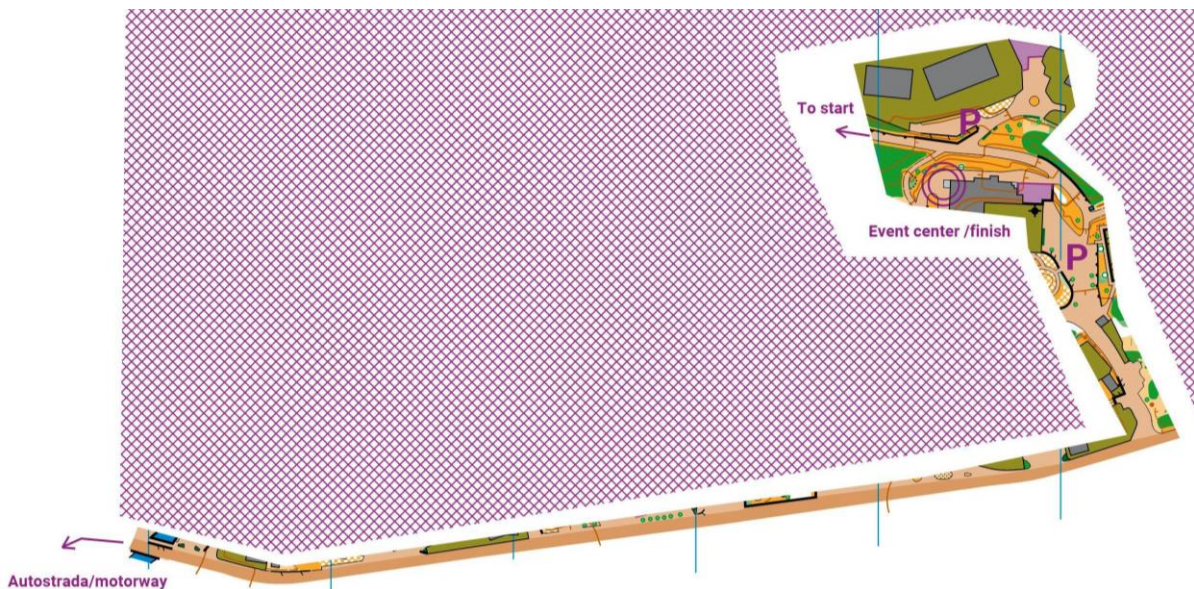


DOMENICA

Brugnato (SP)

Parcheggio: <https://maps.app.goo.gl/n1Vp2Eeg8czS5bi6A>

Centro gara: indoor con WC e docce.



MAPPA

SABATO

Montemarcello

2025 (M. Lambertini - S. Curzio - A.Tenani), ISSprOM 2019-2. Scala 1: 4.000, 2.5 m

Formato A4; la mappa è stampata su materiale antispappolo, saranno comunque disponibili buste di plastiche in partenza, per chi le volesse.



DOMENICA

Brugnato

2025 (M. Lambertini, A. Tenani, S. Curzio), ISSprOM 2019-2. Scala 1: 4.000, 2.5 m
(update of original map of R. Madella)

Formato A4; la mappa è stampata su materiale antispappolo, saranno comunque disponibili buste di plastiche in partenza, per chi le volesse.



TERRENO DI GARA

SABATO

La gara si svolge nel borgo storico di Montemarcello, caratterizzato da una rete compatta di stretti vicoli in pietra, archi e scalinate che si snodano tra case molto ravvicinate. I frequenti cambi di livello, le curve strette e i tratti brevi richiedono una navigazione precisa e un'attenzione costante alla direzione.

Alcune parti del percorso raggiungono i margini del borgo, dove prati e sentieri panoramici offrono tratti di corsa più veloci e diverse opzioni di scelta del percorso.



DOMENICA

La gara si svolge nel centro storico di Brugnato, caratterizzato da un impianto compatto di strade strette, piccole piazze e vicoli, che generano frequenti cambi di direzione e sfide nella scelta del percorso. Tratti brevi, angoli e passaggi richiedono una navigazione precisa e un contatto continuo con la carta.



BOLLETTINO TRAINING

Durante l'orario ufficiale degli allenamenti saranno posate fettucce o lanternine e sarà possibile recuperare le mappe stampate al ritrovo. Durante gli allenamenti cronometrati di Spotorno (x2), Lerici e Carrara saranno usate lanterne 30x30cm e Si-Card. La descrizione punti sarà in carta e disponibile sfusa al ritrovo. Negli allenamenti liberi non saranno posate lanterne o fettucce.

ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario compilare il modulo entro **Domenica 1 marzo 2026**:
<https://forms.gle/nHk5g1EfJuaucQhc7>

QUOTE

Ci sono varie possibilità per acquistare gli allenamenti e le mappe:

1. Pdf con percorso: 4 € per atleta/allenamento
2. Mappa stampata con percorso: 6 € per allenamento

ALLENAMENTI CRONOMETRATI

3. Allenamenti ufficiali con mappa stampata, lanterne e SI units: 8 € per atleta

Per richieste specifiche contattare alessio.tenani@woc2026.it.

La fattura per il pagamento sarà inviata alla società prima del training camp.



Picture: ZM_Photo - Shutterstock.com

INFORMAZIONI PER CIASCUN ALLENAMENTO

In inglese :)

Toirano / Both weeks – free training



Suggested parking: <https://maps.app.goo.gl/fHyPPxMRLcwg173u7>

Sprint loops (NEW COURSE). Possible used for KO training.

Length/climb: 4 x 5-8'. Nearly no climb.

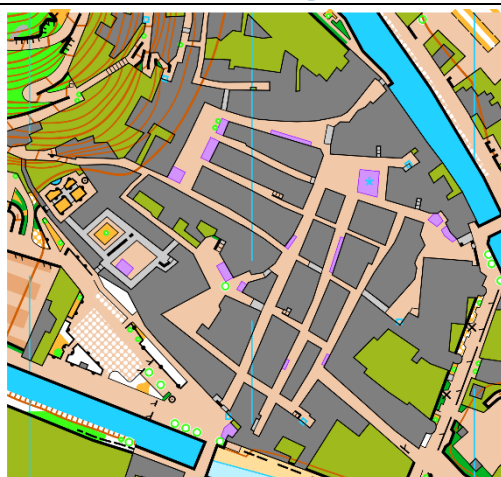
Map: 1:4000, 2.5 m, update 2026 (S.Curzio, A.Tenani) and checked by course setters.

Course setters: Alessio Tenani, Marcello Lambertini.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/176994/WOC-Training-camp-March-2026-Toirano>

TIP: this training will be used as KO sprint on Tuesday, 17th March PM by some national teams, if you want to join add in the notes of the form.

Finalborgo / Both weeks – free training



Suggested parking: <https://maps.app.goo.gl/9psWSFxTHjJFQ3Wn7>

Pair or individual training (NEW COURSE)

Length/climb: approx 6 km, gentle climbing.

Map: 1:4000, 2.5 m, update 2026 (S.Curzio) and checked by course setters.

Course setters: Alessio Tenani, Marcello Lambertini.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/176993/WOC-Training-camp-March-2026-Finalborgo>

Savona / Both weeks – free trainings

Parking: Piazza del Popolo (<https://maps.app.goo.gl/oZ32zs7Q5pgcCrE69>) and surroundings

TRAINING (T3 FROM 2024)



Format: sprint

Length/climb: 4,4 km + 30. Possibly shortened controls 19 – 25

Map: 1:4000, 2.5 m, update 2025 (S.Curzio, M.Lambertini, A.Tenani)

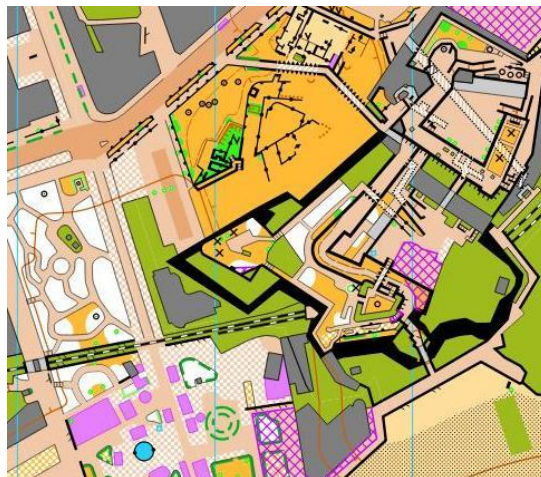
Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Technical info: focus on flat orienteering, fake barriers, city center, several controls, map flip. Fake barriers are only on the map, not in the terrain.

Take care of the city market on Monday, especially in the morning

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/126385/WOC-Training-race-March-2026-T3-Savona>

TRAINING (T4 FROM 2024)



Format: sprint

Length/climb: 3,8 + 40. Possibly shortened controls 11 – 13

Checked by course setters. Controls are not taped neither with flags.

Map: 1:4000, 2.5 m, update 2025 (S.Curzio, M.Lambertini, A.Tenani)

Course setters: Alessio Tenani, Marcello Lambertini

Technical info: focus on parks, multilevels, tricky orienteering, map flip

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/126386/WOC-Training-race-March-2026-T4-Savona>

In Savona we also offer an extra training (sprint intervals, forked, designed by Thierry Gueorgiou), which has been checked by the course setters. If you would like to run it, please mention it in the notes section of the form.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/178596/WOC-Training-camp-March-2026-extra-training-Savona>

Sassello / Both weeks – free training



Suggested parking: Parcheggio San Rocco

<https://maps.app.goo.gl/zijvFiMvEBdY92BKA>

Longer course (NEW COURSE)

Length/climb: 4,4 km gentle climb.

Map: 1:4000, 2.5 m, update 2026 (S.Curzio, M.Lambertini)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Noli / 11.03.2026 (flags 10.00-12.00) and both weeks – free training



Suggested parking: <https://maps.app.goo.gl/x7XuBFpKEuGsvToR8>

Control picking (NEW COURSE)

Length/climb: 4.8 km + 85.

Map: 1:4000, 2.5 m, 2025

Mapper: Marcello Lambertini, Alessio Tenani (new map)

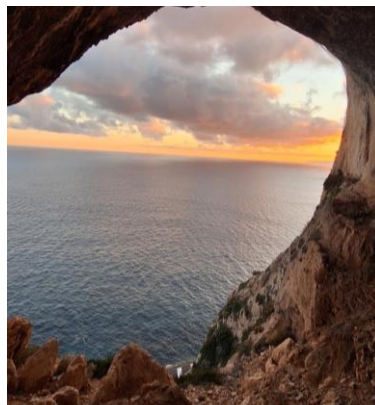
Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Technical info: focus on short controls, route choices, map flips.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/176997/WOC-Training-camp-March-2026-Noli>

TIP: warm up along the trail to Grotti dei Falsari

<https://www.komoot.com/it-it/highlight/890661>



Spotorno / 11.03.2026 (Timed 14.30 - 17.30) – Free training days after

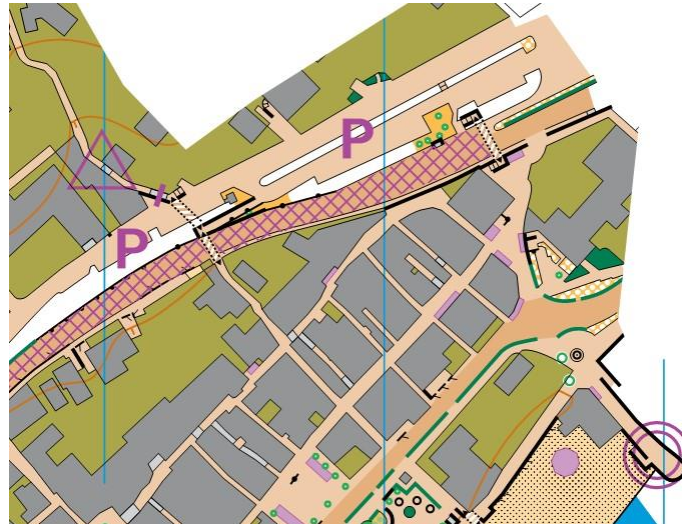


Parking: Via Berninzoni <https://maps.app.goo.gl/ShLHmBXqn646KkdR9>

Sprint training NEW COURSE

Length/climb: 4,2 km + 80 (Men); 3.5 km + 80 (Women)

Orienteering flags + SI units are on controls. Session is timed, you can read out your SI-card at the meeting point. Free start.



Map: 1:4000, 2.5 m, 2025

Mappers: Marcello Lambertini (New map)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Control description: also on map

Technical info: focus on different kind of surface, route choices, competition routine.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/176995/WOC-Training-camp-March-2026-Timed-training-Spotorno-1>

**Celle Ligure / 12.03.2026 (flags 10.00-12.00) and both weeks
– free training**



Suggested parking: <https://maps.app.goo.gl/wKMsiGwgwm2BFWev9>

NEW COURSE: route choices

WOC2026 / Training camp and gare Marzo 2026

Length/climb: 4 km; intense climbing.

Map: 1:4000, 2.5 m, 2025

Mapper: Samuele Curzio (New map).

Course setters: Alessio Tenani, Marcello Lambertini

LiveloX: <https://www.liveloX.com/Events/Show/176998/WOC-Training-camp-March-2026-Celle-Ligure>

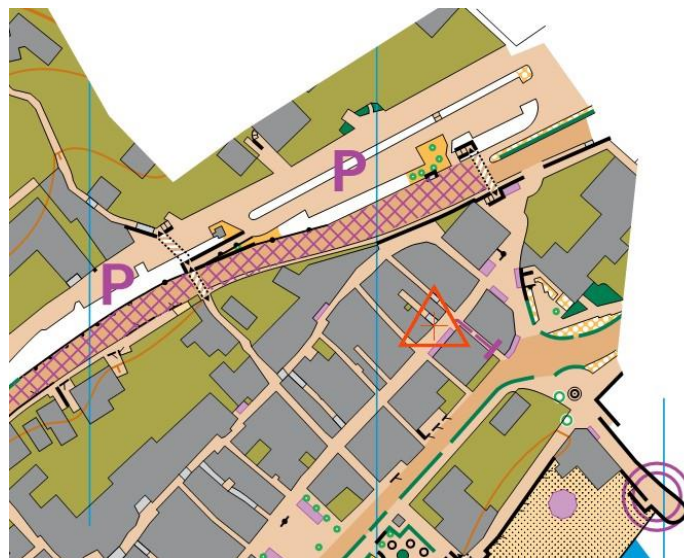
TIP: you can run the course two times, changing and testing the differences in timing of the route choices. Otherwise, pair training.

Spotorno / 12.03.2026 (Timed 14.30 - 17.30)

– Free training days after



Parking: Via Berninzoni <https://maps.app.goo.gl/ShLHmBXqn646KkdR9>



Sprint training (NEW COURSE)

Length/climb: 4.0 km + 45 (Men); 3.5 km +45 (Women)

Orienteering flags + SI units are on controls. Session is timed, you can read out your SI-card at the meeting point. Free start.

Map: 1:4000, 2.5 m, 2025

Mappers: Marcello Lambertini (New map)

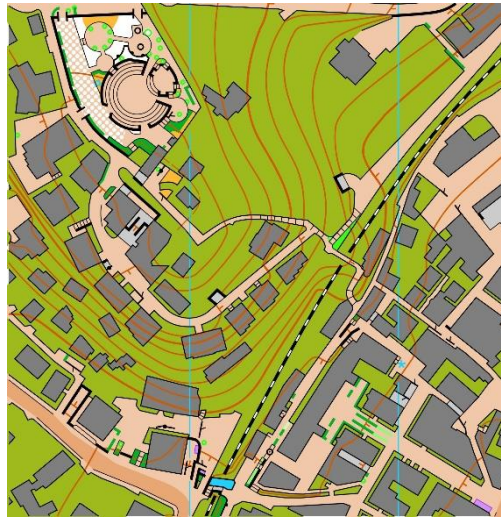
Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Control description: also on map

Technical info: focus on different kind of surface, route choices, competition routine.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/176996/WOC-Training-camp-March-2026-Timed-training-Spotorno-2>

Alassio / 13.03.2026 (10.00-17.00) and both weeks - Free training and model event



Suggested parking: <https://maps.app.goo.gl/uNCfR1eZbiDABdM5A>

Moment OL and model event (NEW COURSE)

Length/climb: 6-8 km (multi technique). Model event: free order controls with relevant situation for the incoming WREs in Pietra Ligure and Albenga.

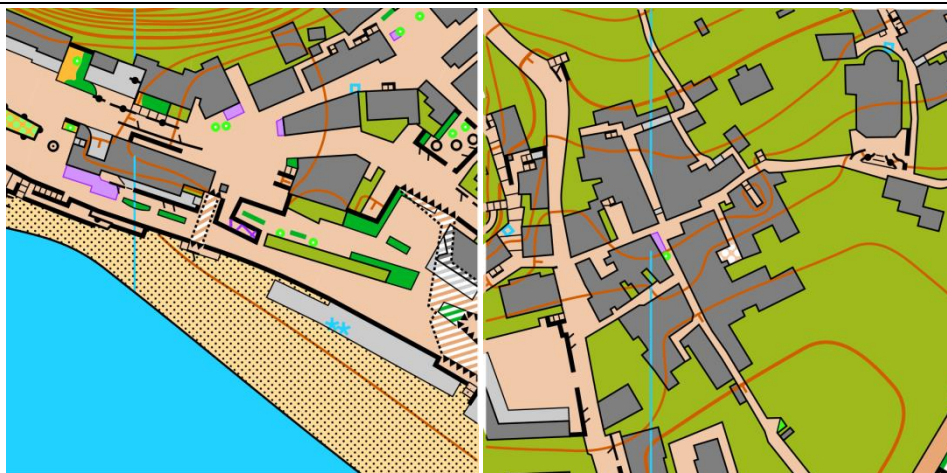
Map: 1:4000, 2.5 m, 2025

Mapper: Samuele Curzio (new map).

Course setters: Baptiste Rollier, Alessio Tenani

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/177000/WOC-Training-camp-March-2026-Alassio>

Deiva Marina / Both weeks – free training



Parking and meeting point: Parcheggio pubblico Corso Italia

<https://maps.app.goo.gl/7YPwUN5s6Yg64mVp7>

Format: sprint intervals

Length/climb: 1,8km + 60 (0,1km) 1,8km + 35 (0,1km) 1,4km + 20

Map: 1:4000, 2.5 m, 2024 (ISSprOM 2019-2 version 2024)

Mapper: Samuele Curzio (New map)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Livelox: link on request

Technical info: focus on multilevels, change of speed, seafront, competition routine.

La Spezia / Free trainings: from 09.03.2026 to 18.03.2026



Suggested parking: Piazza Bayreuth <https://maps.app.goo.gl/XkYHEJQgwTitkPxS7> or surroundings

T31: Sprint course

T32: Sprint intervals

Length/climb: 4.1 km + 115. Checked by course setters.

Map: 1:4000, 2.5 m, 2025.

Mapper: Samuele Curzio (new map)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani (T31); Janne Salmi, Alessio Tenani (T32)

Technical info: focus on route choices, stairs, fake barriers. City and parks.

Take care of the crossings of the roads, lot of stairs.

From March 19th to 22nd all the city is interested by a large festival with market and stalls, it's recommended to not train there during these days.

Livelox: link on request

Sarzana / Both weeks – free training and model event



Parking and meeting point: Parcheggio via Pietro Gori
(<https://maps.app.goo.gl/YbiGnhKJ6c9KEtBy6>)

Sprint Training + extra controls for model event

Format: sprint course (longer than normal)

Length/climb: 4600+25. Checked by course setters.

Map: 1:4000, 2m, 2024 (ISSprOM 2019-2 version 2024)

Mapper: Samuele Curzio (update of old map of Francesco Buselli)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Technical info: focus on flat orienteering, fake barriers, route choices. Take care of the crossings of the roads (a couple of them are compulsory, according to the course symbols also); some narrow passages. 95% asphalt, 5% grass.

Santo Stefano di Magra / Both weeks – free training



Meeting point: Piazza Aldo Moro (<https://maps.app.goo.gl/8KFRhNgXAbFKJc4g7>)

Parking in the surroundings.

KO Sprint Training (from 2025)

Format: 2 x knock out sprint courses

Length/climb: 1500+35, 1700+30. Checked by course setters.

Map: 1:4000, 2.5 m, 2024 (ISSprOM 2019-2 version 2024)

Mapper: Samuele Curzio (update of old map of Francesco Buselli)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Livelox: link on request

Technical info: focus on flat orienteering, route choices, multilevel, head to head orienteering. Take care of the crossings of the roads; some narrow passages. 95% asphalt, 5% grass.

Castelnuovo Magra / Both weeks – free training



Parking and meeting point: Parcheggio via Provinciale.

(<https://maps.app.goo.gl/RPcArRe65aZ1SM9LA>)

Sprint Training (from 2025)

Format: sprint course

Length/climb: 3100+105. Checked by course setters.

Map: 1:4000, 2.5 m, 2024 (ISSprOM 2019-2 version 2024)

Mapper: Samuele Curzio (update of old map of Remo Madella)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Livelox: link on request

Technical info: focus on lot of controls, stairs, route choices, map flips. Take care of some narrow passages. 95% asphalt, 5% grass.

Relevant for: WOC 2026 KO sprint and sprint relay.

Lerici / 18.03.2026 (Timed 14.30 - 17.30) – Free training days after



Meeting point: Rotonda lungomare di Lerici

<https://maps.app.goo.gl/sRBJ78yjuvoK5s3fA>

Parking: Parcheggio Erbetta (<https://maps.app.goo.gl/TchcypV3HEf8oThq5>) or Parcheggio Venere Azzurra (<https://maps.app.goo.gl/xzZMFUAzknLpvAxt9>). Some minutes of walking to the meeting point. Parking by payment.

Format: sprint course – race simulation

Length/climb: 3,4 km + 140

Orienteering flags + SI units are on controls. Session is timed, you can read out your SI-card at the meeting point. Free start.

Map: 1:4000, 2.5 m, 2024 (ISSprOM 2019-2 version 2024)

Mapper: Samuele Curzio (New map)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Technical info: focus on route choices, tricky orienteering, change of speed, seafront, competition routine. 95% asphalt, 5% grass.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/177019/WOC-Training-camp-March-2026-Timed-training-Lerici-2026>

Carrara / 19.03.2026 (Timed 14.30 - 17.30) – Free training days after



Meeting point: Piazza Gramsci <https://maps.app.goo.gl/ChAghGf4h29qNCxa8>

Parking: Piazza Matteotti <https://maps.app.goo.gl/7omLwnbd875mEUt28> or <https://maps.app.goo.gl/ko9CLRqzuNUPY9ZY8>

Format: sprint course – race simulation

Length/climb: 3,4 km + 140

Map: 1:4000, 2.5 m, Update 2025

Course setters: Alessio Tenani, Marcello Lambertini

Technical info: focus on route choices, change of speed, competition routine. 70% asphalt, 30% grass.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/177020/WOC-Training-camp-March-2026-Timed-training-Carrara>

In Carrara we also offer an additional training (approx. 6 km, sprint intervals designed by Janne Salmi), which has been checked by the course setters. If you would like to run it, please mention it in the notes section of the form.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/177308/WOC-Training-Carrara-extra-NOR->

Lerici / Both weeks – free trainings (Race simulation & extra training)



Meeting point: Rotonda lungomare di Lerici

<https://maps.app.goo.gl/sRBJ78yjuvoK5s3fA>

Parking: Parcheggio Erbetta (<https://maps.app.goo.gl/TchcypV3HEf8oThq5>) or Parcheggio Venere Azzurra (<https://maps.app.goo.gl/xzZMFUAzknLpvAxt9>). Some minutes of walking to the meeting point. Parking by payment.

Format: sprint course – race simulation

Length/climb: 3,4 km + 140

Map: 1:4000, 2.5 m, 2024 (ISSprOM 2019-2 version 2024)

Mapper: Samuele Curzio (New map)

Course setters: Alessio Tenani, Marcello Lambertini

Technical info: focus on route choices, tricky orienteering, change of speed, seafront, competition routine. 95% asphalt, 5% grass.

Lerici / Both weeks – extra training

Format: sprint course

Length/climb: 3,700km + 150 (men), 3250km + 125 (women)

Map: 1:4000, 2.5 m, 2024 (ISSprOM 2019-2 version 2024)

Mapper: Samuele Curzio (New map)

Course setters: Marcello Lambertini, Alessio Tenani

Control description: on map

Technical info: focus on route choices, change of speed, seafront, competition routine.
95% asphalt, 5% grass.

Livelox: link on request

Evento organizzato da:



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO



Con il patrocinio di:



REGIONE LIGURIA



Grazie a:



Ministro per lo Sport e i Giovani