

DETTAGLI ALLENAMENTI RADUNO JUNIOR PASQUA 2021 – v2.0

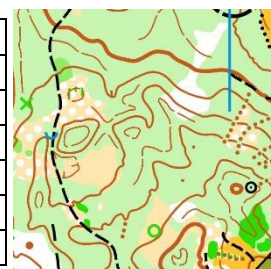
Note generali:

- si dovrà indossare pettorina GPS a tutti gli allenamenti (saranno live su Loggator)
- all'allenamento Sprint, Long e Middle sarà disponibile la descrizione punti cartacea
- useremo SPORTident agli allenamenti Long, Middle e One-Man Relay (SIAC)
- le distanze della sprint sono calcolate considerando le scelte più convenienti
- é stato cancellato l'allenamento di venerdì pome in bosco e faremo analisi JWOC

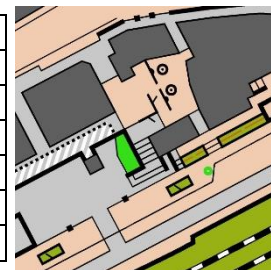
Data	Giovedì 1 aprile pomeriggio (45.970163, 12.140387)
Allenamento	Sprint individuale, by MERY
Carta	Cison di Valmarino / 1:4.000 / 5m / ISSprOM 2019 / A4 verticale
Partenza	0,4km dall'accommodation
Percorso M	3,7km – 50m dislivello – 20 punti di controllo
Percorso W	2,9km – 40m dislivello – 16 punti di controllo
Note	Viaggio in auto 0km / 0min



Data	Venerdì 2 aprile mattina (46.124623, 12.298840)
Allenamento	Long distance, by STEF
Carta	Quantin Nevegal / 1:15.000 / 5m / ISOM 2017 / A4 verticale
Partenza	0,4km dal parcheggio
Percorso M	10,4km – 395m dislivello – 16 punti di controllo
Percorso W	7,4km – 310m dislivello – 10 punti di controllo
Note	Viaggio in auto 44km / 44min – allenamento importante!



Data	Sabato 3 aprile mattina (45.883236, 12.296708)
Allenamento	Ripetute sprint, by STEF
Carta	Conegliano / 1:4.000 / 5m / ISSprOM 2019 / A4 orizzontale
Partenza	Nei pressi del parcheggio
Percorso M	4x 1km – 6 punti di controllo
Percorso W	3x 1km – 6 punti di controllo
Note	Viaggio in auto 22km / 28min



Data	Sabato 3 aprile pomeriggio (46.022740, 12.414117)
Allenamento	Middle distance, by MERY
Carta	Valsalega Cavril / 1:10.000 / 5m / ISOM 2017 / A4 orizzontale
Partenza	0,7km dal parcheggio con 55 metri di dislivello
Percorso M	4,9km – 230m dislivello – 19 punti di controllo
Percorso W	3,9km – 190m dislivello – 16 punti di controllo
Note	Viaggio in auto 30km / 41min – allenamento importante!



Data	Domenica 4 aprile mattina (46.016449, 12.406251)
Allenamento	One-Man Relay, by STEF
Carta	Valsalega Cavril / 1:10.000 / 5m / ISOM 2017 / 3x A4 orizzontale
Partenza	Nei pressi del parcheggio
Percorso M	3x 2km – 6 punti di controllo
Percorso W	2x 2km – 6 punti di controllo
Note	Viaggio in auto 30km / 41min

