

TRAINING CAMP ORIENTEERING MULTISPORT

QUANDO

05 -08 agosto 2024

DOVE

Campo dell'Osso (RM)

Presso Villaggio "I MICETI"
posti letto limitati: 20

€160/pp

(per i non aderenti al training camp possibilità di iscrizione alle singole attività al costo di 3€/attività. Le evidenziate in verde costano a parte)

N.B. la struttura è fornita di cucina ed i pasti saranno preparati da noi. La quota comprende la spesa per i viveri.

PER INFO:

STEFANO ZARFATI

⇒ **333 85 11 065**

ISCRIZIONI:

inviare mail a

stefanozarfati@gmail.com

INDICANDO IL PROPRIO LIVELLO

In caso di non adesione all'intero training camp indicare i singoli allenamenti desiderati

PROGRAMMA

Lunedì 05 – *Subiaco + Campo dell'Osso*

9.00: appuntamento a SUBIACO presso il centro "Vivere l'Aniene"
9.30-13.00: Rafting-Arrampicata-Speleologia
13.15-14.00: pausa pranzo
14.30-15.30: FOTO ORIENTEERING centro storico
16.30: arrivo a CAMPO DELL'OSSO
17.00-19.30: liberi o attività ludiche
19.45: cena
21.30 circa: briefing sulle attività del giorno successivo e a seguire **ORIENTEERING in NOTTURNA**
(lampade frontali a disposizione per chi ne è sprovvisto)

Martedì 06 – *Campo dell'Osso*

8.30: colazione
9.30-15.30: TREKKING sul monte AUTORE con pranzo al sacco
17.00-19.00: ORIENTEERING
19.45: cena
21.30 circa: briefing sulle attività del giorno successivo. A seguire **OSSERVAZIONE DELLE STELLE**

Mercoledì 07 – *Livata + Fondi di Jenne*

8.30: colazione
9.30-10.30: TIRO CON L'ARCO
11.00-12.30: ORIENTEERING Monte Livata
13.00: pranzo in struttura
15.00-18.00: ORIENTEERING Fondi di Jenne
19.45: cena
21.30 circa: briefing sulle attività del giorno Successivo. A seguire **TORNEI VARI**

Giovedì 08 – *Campo dell'Osso*

8.30: colazione
9.30-12.30: ORIENTEERING gara individuale
13.00: pranzo
15.00-18.00: ORIENTEERING staffetta
18.30: termine TRAINING CAMP

PER TUTTE LE ATTIVITÀ SONO PREVISTI TRE LIVELLI

BASE - MEDIO - AVANZATO

INDICARE IL PROPRIO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE