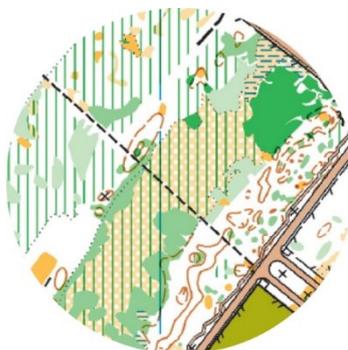


# 1° Raduno Tecnico di Allenamento del Sud

Da Giovedì 2 Gennaio a Domenica Mattina 5 Gennaio 2025

Policoro, MT – Circolo Velico Lucano



Direttore del raduno Roberto Biella tecnico Fiso di IV° livello europeo

Il Comitato Tecnico è lieto di annunciare il **1° Raduno Tecnico di Allenamento del Sud**, che si terrà da giovedì 2 gennaio a domenica mattina 5 gennaio 2025, presso il Circolo Velico Lucano di Policoro (MT) [www.circolovelicolucanopolicoro.it](http://www.circolovelicolucanopolicoro.it) Questo evento unico rappresenta un'importante occasione di crescita tecnica e sportiva, aperta sia ai giovani atleti che desiderano migliorare le proprie competenze, sia agli adulti e master che intendono partecipare, nei limiti della disponibilità dei posti.

## Data e durata del Raduno

Il raduno è stato pensato per offrire un'esperienza di allenamento intensiva e diversificata, all'interno di una delle aree più affascinanti e ricche di biodiversità della Basilicata. Grazie alla collaborazione con la Società Sportiva del Circolo Velico Lucano, i partecipanti potranno allenarsi in impianti cartografici immersi in scenari naturali suggestivi, combinando sport e avventura.

- **Date:** Da giovedì 2 gennaio (arrivo previsto nella mattinata) a domenica mattina 5 gennaio (partenza dopo il pranzo oppure dopo la staffetta del mattino)
- **Luogo di Svolgimento:** Le attività si terranno presso le strutture del Circolo Velico Lucano a Policoro. Le sessioni di allenamento sfrutteranno la ricchezza ambientale della zona, inclusi il **Bosco Pantano**, il **Bosco del Concio di Policoro** e i caratteristici centri storici di **Tursi** o **Rotondella**.

## Partecipazione e Priorità

- Il raduno è rivolto con priorità ai **giovani fino ai 18 anni**, regolarmente tesserati fiso per l'anno 2025, per offrire loro un'opportunità di allenamento di alto livello e favorire lo sviluppo sportivo in un contesto organizzato e stimolante.
- In caso di posti disponibili, l'evento sarà **open**, cioè aperto anche ad adulti e master, regolarmente tesserati fiso per l'anno 2025, permettendo così la partecipazione di atleti più esperti che desiderano migliorare le loro prestazioni o semplicemente godere di un'intensa esperienza sportiva.
- All'interno del raduno sono previste 2 gare per gli adulti (1 gara per i giovani)
- Il raduno sarà valido quale aggiornamento biennale per quadri tecnici
- All'interno del raduno vi sarà una sessione d'esame per la qualifica di tecnico Fiso di 1° livello per coloro che avranno fatto corso apposito (es. Nicolosi febbraio 2024) e maturato i requisiti previsti dal Regolamento Quadri Tecnici della FISO.

## Programma del Raduno

Il programma del raduno è pensato per coniugare allenamenti mirati, momenti di socializzazione e attività all'aria aperta, sfruttando le risorse naturali del territorio. Le sessioni si svolgeranno in alcune delle aree più iconiche e strategiche per lo sport outdoor.

### 1. Allenamenti Tecnici in bosco:

- Le attività si terranno presso gli impianti cartografici del **Bosco Pantano** e del **Bosco del Concio di Policoro**, rinomati per la loro bellezza naturale e la complessità tecnica ideale per allenamenti specifici.
- I partecipanti avranno l'opportunità di mettersi alla prova con allenamenti tecnici di precisione con obiettivi mirati (es. uso bussola, interpretazione delle curve di livello etc).

### 2. Allenamenti sprint in Centro Storico:

- sessioni di allenamento nel suggestivo centro storico di **Tursi** o **Rotondella**, che permetteranno ai partecipanti di esplorare ambienti urbani antichi e caratteristici, aggiungendo una dimensione culturale all'esperienza sportiva.
- Le sessioni saranno organizzate per sviluppare abilità di orientamento e strategia in ambienti urbani e stimolanti.

## Giovedì 2 gennaio

h 9.00-12.30 accoglienza e sistemazione nella struttura Circolo Velico Lucano di Policoro (LAT. 40° 10' 56" – LONG 16° 42' 38")

h 11.00-12.30 presentazione del programma del raduno, conoscenza del gruppo, suddivisione in almeno 2 gruppi di livello (base e avanzato)

h 12.30 - 13.30 pausa pranzo

h 14.00 – 17.00 allenamento in bosco

h 17.00 – 19.30 attività libera. Per gli aspiranti tecnici di 1° livello prova d'esame di tracciamento.

h 19.30 – 20.30 cena

h 21.00 – 22.30 teoria tecnica orientistica (valido come aggiornamento biennale quadri tecnici)

### **Venerdì 3 gennaio**

h 8.00 – 8.30 colazione

h 9.00 – 12.00 allenamento in bosco. Per gli aspiranti tecnici di 1° livello prova d'esame di percorso a tempo

h 12.30 - 13.30 pausa pranzo

h 14.00 – 17.00 allenamento in bosco.

h 17.00 – 19.30 attività libera. Per gli aspiranti tecnici di 1° livello prova d'esame orale.

h 19.30 – 20.30 cena

h 21.00 – 22.00 teoria tecnica orientistica (valido come aggiornamento biennale quadri tecnici)

### **Sabato 4 gennaio**

h 8.00 – 8.30 colazione

h 9.00 – 12.30 allenamento in carta sprint (Tursi o Rotondella)

h 12.30 - 13.30 pausa pranzo

h 14.00 – 17.00 allenamento in bosco. Gara in bosco per gli adulti

h 17.00 – 19.30 attività libera.

h 19.30 – 20.30 cena

Serata libera

### **Domenica 5 gennaio**

h 8.00 – 8.30 colazione

h 9.00 – 11.30 Staffetta dell'amicizia a 2 frazionisti di regioni diverse per giovani/gara individuale per adulti

h 12.00 – 12.30 premiazioni staffetta e gara individuale adulti

12.30-13.30 pranzo e commiato



## **Dettagli Economici e Costi**

La struttura dei costi è stata pensata per garantire accessibilità e qualità ai partecipanti:

- **Giovani Under 18:**
  - Costo di partecipazione: **€100 per persona** per la pensione completa + pranzo primo giorno (3 gg dal pranzo di giovedì 2 gennaio al pranzo della domenica 5 gennaio).
- **Adulti e Master:**
  - Costo di partecipazione: **€160 per persona** per la pensione completa + pranzo primo giorno (3 gg dal pranzo di giovedì 2 gennaio al pranzo della domenica 5 gennaio).

Iscrizione tramite modulo Google <https://forms.gle/5zMKc5n2yXE9Aioa7> (vivamente consigliato accedere con un account gmail.com) e pagamento **acconto** (20€ per giovani e 30€ per adulti) entro 30 novembre e **saldo** (80€ per giovani e 130€ per adulti) entro 15 dicembre con bonifico IBAN IT28G3609201600133972669165 intestato a CENTRO TECNICO SPORT E SCUOLA SSD specificando nella causale "Acconto/saldo 1° raduno orienteering Policoro 2-5 gennaio 2025 del partecipante Cognome & Nome"

## Cosa include il costo:

- Alloggio in pensione completa (3 gg dal pranzo del giovedì 2 gennaio al pranzo della domenica 5 gennaio) presso le strutture del Circolo Velico Lucano, con pasti bilanciati per garantire energia e nutrizione adeguata durante le sessioni di allenamento.
- Accesso alle aree di allenamento e utilizzo delle strutture sportive.
- Iscrizione alla gara individuale del sabato pomeriggio (solo adulti) e di staffetta (giovani/adulti) o individuale della domenica mattina (solo adulti)
- Supporto tecnico e logistico durante tutte le attività con istruttori e allenatori qualificati Fed. It. Sport Orientamento. Sarà inoltre possibile accedere e scaricare materiali tecnico-didattici mediante Classroom (verrà dato accesso dopo l'iscrizione).
- allenamenti sprint nei centri storici di Tursi o Rotondella.
- Nei costi non è previsto il trasporto per e da Tursi o Rotondella di sabato mattina 4 gennaio. Si cercherà di favorire il carpooling con auto di adulti.

## Logistica e Informazioni Utili

- **Numero Massimo di Partecipanti:** 50 persone. Il numero potrebbe essere rivisto in caso di un'elevata richiesta di iscrizioni.
- **Termine per le Iscrizioni:** 30 novembre 2024.
- **Logistica di Arrivo:** I partecipanti sono invitati ad arrivare il 2 gennaio al mattino per il check-in, la distribuzione delle camere e un primo briefing informativo.
- **Partenza:** Il raduno si concluderà domenica 5 gennaio dopo il pranzo.

## Come Iscrivarsi

Le iscrizioni sono aperte fino al 30 novembre 2024. Per garantire un'organizzazione ottimale e la partecipazione al raduno, si prega di iscriversi il prima possibile. Utilizzare il seguente modulo Google (link): <https://forms.gle/5zMKc5n2yXE9Aioa7> (vivamente consigliato accedere con un account gmail.com). Effettuare il bonifico di acconto (20€ per giovani, 30€ per adulti) entro il 30 novembre e il saldo entro il 15 dicembre (20€ per giovani, 30€ per adulti) inviando distinta di versamento al segretario del raduno Raffaele Micelli indirizzo mail [basilicata@fiso.it](mailto:basilicata@fiso.it).

## Perché Partecipare?

Questo raduno rappresenta un'opportunità imperdibile per gli atleti che vogliono:

- Migliorare le proprie capacità tecniche in un contesto stimolante e immerso nella natura.
- Confrontarsi e fare squadra con altri appassionati di questo sport.
- Godere di un'esperienza che unisce formazione sportiva, natura e cultura.

**Non perdere questa occasione unica di allenarti e divertirti in un ambiente mozzafiato, che combina lo sport con l'esplorazione del territorio lucano.**

Per maggiori informazioni e iscrizioni, contattare il segretario del raduno Raffaele Micelli  
3351272336 – [basilicata@fiso.it](mailto:basilicata@fiso.it)

Per info tecniche [robiella@alice.it](mailto:robiella@alice.it) (direttore del raduno).

**Vi aspettiamo per un'esperienza sportiva che ricorderete per sempre!**

