

Prot. n° 03dtco\_13

Milano, 18 novembre 2013

A tutte le società Lombarde

## Oggetto: Allenamenti Invernali 2014

Ciao a tutti,

Come preannunciato da Maria Chiara sul Lanternino, il primo obiettivo della Commissione Tecnica è l'organizzazione degli allenamenti regionali del periodo invernale 2013-2014.

A tal proposito si è definito un interessante programma di allenamenti che si svolgeranno nei mesi di Dicembre, Gennaio e Febbraio.

Il primo mese e mezzo sarà dedicato principalmente all'allenamento fisico e alla costruzione di una buona base di corsa a cui poi faranno seguito diversi allenamenti tecnici finalizzati ad apprendere e consolidare le specifiche tecniche dell'orientamento.

La partecipazione a questi appuntamenti è un'occasione molto importante di allenamento per chi ha poche opportunità di training fisico ma soprattutto. per riacquistare confidenza nel bosco con bussola e cartina per arrivare preparati alla stagione agonistica.

Informazioni tecniche:

- Gli allenamenti sono riservati agli **atleti agonisti** in regola con il tesseramento FISO 2013 e 2014. Non sono previsti percorsi per principianti ed esordienti e, per ragioni assicurative, non è possibile la partecipazione con tessera green.
- I tecnici proporranno allenamenti per **tre livelli** dagli atleti con formazione di base, agli agonisti in grado di sostenere sessioni fisicamente e tecnicamente impegnative.
- La settimana prima dell'allenamento la commissione renderà noti i dettagli logistici sia attraverso il sito [fisolombardia.it](http://fisolombardia.it) che via mail a tutte le società lombarde che sulla pagina Facebook "orientisti lombardi"
- Per questioni organizzative le iscrizioni all'allenamento si chiuderanno il MERCOLEDI' SERA antecedente il sabato/domenica dell'allenamento, dal responsabile di società e pervenire tramite il modulo allegato all'indirizzo [entry@fisolombardia.it](mailto:entry@fisolombardia.it).  
Eventuali iscrizioni in ritardo, singole o mediante mezzi differenti saranno valutate ed eventualmente accettate con riserva.



IscrizioneAllenamenti  
2013.xls



Presidente : Giuseppe Ceresa  
Vice-presidente : Maurizio Grassi  
Segreteria : Elena Poli

presidente@fisolombardia.it ph 335 5800304 fax 031.3523434  
formazione@fisolombardia.it  
segreteria@fisolombardia.it

<b>Luogo</b>	<b>Denominazione</b>	<b>Caratteristiche</b>
01 Dicembre 2013	"Segui Giggi" – CORSA IN MONTAGNA Alpe del Vicerè	Cronometraggio - test atletico - formazione gruppo
15 Dicembre 2013	50 LANTERNE gara promozionale Pol. Besanese	
28 Dicembre 2013	O-CHRISTMAS RACE a Bergamo organizzata da Agorosso	- tipologia di gara divertente
12 Gennaio 2014	LONG RUN con carta di MTB-O organizzata da Oricomo con alcuni semplici punti lungo i sentieri	- allenare il fondo lungo - fare gruppo
18 Gennaio 2014	RAID organizzato da Nirvana	- percorso lungo 15 km ca; percorso corto 8 km ca - a coppie
25 Gennaio 2014 26 Gennaio 2014	TECNICO a Sesto/Taino organizzato da CUS Bologna	Possibilità di allenamento sabato pomeriggio, domenica mattina o entrambi. - proposte del CUS Bologna in valutazione - richiesta di allenamento su curve di livello
02 Febbraio 2014	TECNICO a Barni o limitrofi organizzato dalla Pol. Besanese	Percorsi diversificati in base al livello tecnico Scopo: da definire
09 Febbraio 2014	TECNICO a Primalpe-Canzo organizzato dalla Punto Nord	Percorsi diversificati in base al livello tecnico - curve di livello e percezione dell'altezza
15 Febbraio 2014	RAID organizzato da Nirvana	
16 Febbraio 2014	PROVA L'O organizzato dalla Pol. Besanese in zona Casatenovo	
22 Febbraio 2014 23 Febbraio 2014	TECNICO con la squadra Nazionale da definirsi	

I membri della commissione tecnica vi aspettano numerosi+, per formare una squadra regionale affiatata, motivata, capace di istaurare buone relazioni e stimolare la voglia di fare orienteering insieme!

**Paolo Bocchiola**  
Direttore tecnico regionale CO

