

ALLENAMENTO SUPER SPRINT

SABATO 4 APRILE 2015

I Campionati Italiani Sprint si avvicinano e quale modo migliore per prepararsi se non un intero giorno di allenamenti sprint?

Maurizio Todeschini (detto TODE) vi offre questa ampia gamma di possibilità!

- ALLENAMENTO 1

ORE 10:00 ritrovo Via Martiri della Libertà, 17 23822 Bellano LC

Coordinate: 46.040692, 9.299523

TIPOLOGIA: partenza sprint

- ALLENAMENTO 2

ORE 14:00 ritrovo Via Guglielmo Marconi, 55 Dervio LC

Coordinate: 46.070752, 9.305229

TIPOLOGIA: 5 microsprint

- ALLENAMENTO 3

ORE 18:00 ritrovo Via Giacomo Leopardi, 56 23827 Lierna LC

Coordinate: 45.965710, 9.303314

TIPOLOGIA: serale mass start

INFORMAZIONI UTILI

- Due livelli di difficoltà per ogni allenamento (1= difficoltà "base"; 2= difficoltà "avanzata")
- Non è prevista la posa di punti e/o fettucce. Si cercano volontari per la posa di fettucce almeno nei percorsi corti, dove sono caldamente invitati a partecipare tutti i giovani orientisti alle prime armi!! Chi si offre per dare una mano nella posa fettucce contatti Tode (N. telefono: 320/3082055).
- Gli allenamenti dureranno 1 ora circa, compreso riscaldamento e defaticamento

ISCRIZIONI

Entro giovedì 2 euro a mauri.tode@gmail.com oppure tramite facebook sempre a Tode.

COSTO

- Under 20 (ventenni compresi) 2 euro
- Over 20, 3 euro

I costi si riferiscono a tutta la giornata (chi fa 1 allenamento paga uguale a chi ne fa 3)

Per iscrizioni pervenute dopo giovedì 2 Aprile, il costo è di 5 euro.

Un grazie particolare a Tode per il suo spirito d'iniziativa e disponibilità e alla società NIRVANA per l'uso degli impianti cartografici!