

Allenamenti Invernali CRL

La **Polisportiva Besanese** propone

ALLENAMENTO TECNICO sulla carta di VERZAGO AEROPORTO

Ritrovo

Parcheggio in centro a Verzago, link Google Maps:

<https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=zE75gxDI8NJc.kyQXN0Sss6uQ>

Ore 10.30

Livelli

- 1- BASE (3200 mt con 90 mt dislivello ca)
- 2- INTERMEDIO (4300mt con 140 mt dislivello ca)
- 3- AVANZATO (5400mt con 190 mt dislivello ca)

Obiettivi

BASE: Il livello base consiste in un percorso classico in cui si vuole portare l'atleta a porre attenzione alle scelte di percorso su tratti relativamente brevi e alla scelta di idonei punti di attacco.

INTERMEDIO: il livello intermedio consiste in un percorso multitecnico. Si vuole portare l'atleta ad allenare l'azimut, la capacità di ricollocamento, la scelta dei punti di attacco e la scelta di percorso su tratta lunga.

AVANZATO: il livello avanzato consiste in un percorso multitecnico in cui vengono allenate le tecniche dell'azimut, ricollocamento, punto d'attacco, corridoio, scelte di percorso su tratta lunga.

Costo

5 euro per Master e Assoluti

2 euro per Junior

Gli allenamenti sono riservati agli atleti agonisti in regola con il tesseramento FISO 2014

Non sono previsti percorsi per principianti ed esordenti e, per ragioni assicurative, non è possibile la partecipazioni con tessere green

Iscrizioni

Le iscrizioni devono pervenire entro Giovedì 30 Gennaio all'indirizzo mail mcc.crippa@gmail.com (Maria Chiara) alle ore 00.00 specificando il livello scelto.

Iscrizioni in ritardo saranno valutate ed eventualmente accettate.

Si consiglia ai partecipanti di portare una busta perchè le cartine non sono in materiale antispappolo.

Vi aspettiamo!!!!!!