

## Buone indicazioni dall'allenamento Sprint di Brescia

Si è svolto nella giornata odierna il raduno interregionale del Comitato Sprint sull'insidiosa carta del centro storico di Brescia.

Il coordinatore Christian Belotto ha messo a dura prova i partecipanti con due allenamenti atti a sollecitare e migliorare le caratteristiche tecniche necessarie ad una gara sprint.

L'allenamento del mattino consisteva in una serie di ripetute in carta con tratte di lettura veloce alternate a tratte di defaticamento, che, complice il temibile Castello di Brescia, si sono dimostrate ostiche per gli atleti non abituati a districarsi tra le scale i cunicoli e i diversi piani della carta.

Dopo un veloce pranzo ed una riunione tecnica i partecipanti si sono cimentati in un percorso sprint nel centro cittadino con l'obiettivo di metabolizzare le tecniche imparate nel mattino. Il percorso prevedeva tre ali di farfalla e quindi è stato possibile rilevare gli intertempi.

Una lunga discussione tecnica finale, impreziosita dai consigli dispensati dai nazionali Michela Giuzzardi e Marco Seppi, e l'immane foto di rito hanno chiuso la giornata, con la promessa di ripetere al più presto l'iniziativa



Si ringrazia la società A.S.D: Tumiza Orienteering Chiari per aver messo a disposizione la carta, Federico Cancelli e Anna Riva per il supporto all'organizzazione.

A presto

Paolo Bocchiola

## Risultati Allenamento Sprint Brescia

	Part	1 loop	2 loop	3 loop	Finish
Christian Greci	00:00	04:48	06:44	12:02	<b>15:11</b>
Tommaso Civera	01:00	04:10	06:04	11:16	<b>14:27</b>
Lorenzo Pinna	02:00	04:37	06:29	11:31	<b>14:51</b>
Irene Pozzebon	03:00	06:11	08:52	14:19	<b>17:56</b>
Eleonora Donadini	04:00	07:26	PM	14:00	<b>17:56</b>
Anna Caglio	05:00	06:08	08:55	14:52	<b>18:30</b>
Anna Giovanelli	06:00	06:38	08:52	14:23	<b>18:17</b>
Maddalena Iennaco	07:00	06:33	10:08	17:48	<b>22:30</b>
Luigi Giuliani	10:00	05:06	06:55	12:06	<b>15:05</b>
Mattia Salvioni	11:00	04:08	06:04	11:27	<b>14:47</b>
Michele Maritano	12:00	04:40	06:49	12:25	<b>16:02</b>
Cesare Mattioli	13:00	05:08	07:12	14:08	<b>17:11</b>
Michele Caraglio	14:00	04:07	06:04	10:24	<b>13:18</b>
Paride Grava	15:00	05:02	07:00	11:52	<b>15:01</b>
Marco Seppi	16:00	04:15	05:54	10:12	<b>12:48</b>
Michela Guizzardi	17:55	04:58	07:04	12:10	<b>15:25</b>