



La Polisportiva Besanese organizza il 14 – 15 gennaio 2016

## 2° WEEKEND DI ALLENAMENTO TECNICO REGIONALE

**Sabato 14/01/2016**

**CARTINA:**

PARTE 1: Besana in Brianza 1:4000

PARTE 2: Centro sportivo 1:2500

**RITROVO:** h15.15 presso il palazzetto dello sport. *Besana, via Alcide De Gasperi, 93.*

**PROGRAMMA:**

- **h15.45:** allenamento sprint a Besana;
- **al calar del sole:** allenamento mini sprint con partenza a caccia presso il campo sportivo (PORTARE LA FRONTALE).

**PERCORSI:**

Base (~1,5Km) e lungo (~2,8Km).

**TRACCIATORE:** Luigi Giuliani

**Domenica 15/01/2016**

**CARTINA:**

- Boschi di Calò 1:7500 (*PERCORSO CORTO*)

- Boschi di Calò 1:10000 (*PERCORSI MEDIO E AVANZATO*)

**RITROVO:** h10.00 presso il parcheggio di *Besana, frazione Calò, via Luigia Pessina.*

**PERCORSI:**

Corto (~2,8Km), medio (~3,5Km) e avanzato (~6,5Km).

**TIPO DI ALLENAMENTO:**

CORTO: linee di conduzione;

MEDIO E AVANZATO: modulazione della velocità di corsa.

**TRACCIATORI:**

Maria Chiara Crippa (*Medio-Avanzato*);

Federico Navarra (*Corto*).

**ISCRIZIONI E INFO:** entro giovedì 12 gennaio tramite [oribesana@gmail.com](mailto:oribesana@gmail.com)

**QUOTE:** 2€ a giornata

Possibilità di pernottare in palestra con un minimo di 10 adesioni. Possibilità di prenotazione per la cena di sabato presso pizzeria Alcatraz (entrambe da richiedere all'atto dell'iscrizione).