

# VOT Veneto Orienteering Training



## Tipologia di allenamento

Tecniche miste – Bosco + Sprint

## Mappa

Scala 1:5000

Equidistanza 2,5m

Ultimo aggiornamento marzo 2019



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

Comitato Regionale Veneto

## Luogo, data e ora

San Zenone degli Ezzelini

domenica 14 febbraio 2021

Consegna della mappa in zona parcheggio:

[goo.gl/maps/PSaV1eneQuLpGNpk6](https://goo.gl/maps/PSaV1eneQuLpGNpk6)

Orari di partenza 9:30 – 12:00

## Iscrizioni

Iscrizioni tramite modulo google:

[forms.gle/xB7TLFFKT7A6FSH37](https://forms.gle/xB7TLFFKT7A6FSH37)

entro giovedì sera. Allenamento gratuito.

## Informazioni dell'allenamento

Distanza complessiva 5.4km. Prevista una parte in bosco di 2.6km e 2 piccole ripetute sprint da 1.2 km e 1.6km di sviluppo.

Nel percorso Normale, nella parte in bosco sono stati cancellati sentieri e stradine e sono presenti delle finestre e dei corridoi.

Saranno posate fettucce di carta crespata (per maggiori dettagli chiedere alla persona che consegnerà le mappe).

Le 3 parti di allenamento possono essere fatte in successione oppure anche con pause tra le ripetute, in modo da cercare la massima velocità di corsa durante le ripetute sprint.

Visto il terreno Bosco-Città sono consigliate scarpe con i tacchetti e non chiodate, oppure è suggerito un cambio di scarpe tra la parte di bosco e quella di sprint (il cambio carta è a poche centinaia di metri dal parcheggio).

La partenza dista 1km dal parcheggio.



## NOTE

Ogni partecipante è tenuto a rispettare il protocollo Anticovid FISO e i decreti regionali e nazionali.