

VOT

Veneto Orienteering Training



Tipologia di allenamento

Doppia sprint

Mappa

Scala 1:2500

Equidistanza 2m

Ultimo aggiornamento 2015



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

Comitato Regionale Veneto

Luogo, data e ora

Treviso, c/o Parco dello Storga,
consegna carte all'ingresso del Parco:
<https://goo.gl/maps/K8F1ugTd7CPYfBSH6>
Orari di partenza 9:30 – 11:00

Iscrizioni

Iscrizioni tramite modulo google:
<https://forms.gle/EEPcycaxpFK9jRgB6>
entro giovedì sera. Allenamento gratuito.

Informazioni dell'allenamento

L'allenamento consiste in due sprint da eseguire in sequenza o come due ripetute e quindi da svolgere con una breve pausa tra le due sprint, in modo da cercare la massima velocità di corsa durante le ripetute sprint. Il primo percorso ha una lunghezza di 2,8k (22 punti, dislivello ininfluenza), il secondo di 2,5k (19 punti, dislivello ininfluenza).

L'allenamento è unico, ma è possibile svolgere anche solo una delle due parti.

Saranno posate piccole lanterne (per maggiori dettagli chiedere alla persona che consegnerà le mappe).

La mappa è situata quasi interamente nel parco dello Storga, quindi il terreno sarà prevalentemente erboso con alcune zone pavimentate.

Partenza e Arrivo distano 5' dal parcheggio.



NOTE

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