

TOP2 - Rivalta 27/02/21

TIPO DI ALLENAMENTO: Sprint in notturna

Società organizzatrice: ASD GSPORT

MAPPA: Rivalta Centro Storico, scala 1:4000, equidistanza 2,5 m, ultimo aggiornamento nov 2019

LUOGO, DATA E ORA

Rivalta di Torino, ritrovo presso il parcheggio in via Piossasco <https://goo.gl/maps/PtRoisPPesrTpRLKA>

Coordinate GPS: 45.026934, 7.516400

Range di attività (in cui ci sono le lanterne posate): 17:30-20

ISCRIZIONI via email all' indirizzo piemonte@fiso.it

Termine iscrizioni: ore 07:30 di venerdì 26/02/21

Si invitano le società a inviare un'iscrizione cumulativa dei propri tesserati con l'indicazione dei nominativi e del percorso scelto: **Under 20** (due percorsi: Sprint 1 e Sprint 2), oppure **Under 14** (un solo percorso). Gli atleti non junior possono scegliere tra Under 20 e Under 14 in base alle caratteristiche del percorso (v. più sotto).

COSTO ALLENAMENTO ATLETI AGONISTI NON JUNIOR: € 2,00

Per le norme Anti Covid il pagamento consentito è solo tramite bonifico bancario alla società organizzatrice

ASD GSPORT, IBAN IT47Q0521630681000000097022

Nella causale indicare il nome e cognome dei partecipanti.

È possibile effettuare un bonifico per più persone.

NOTE TECNICHE

Tipo di allenamento

Under 20: simulazione di Bi-Sprint (sono più lunghe di una normale sprint, valutare il ritmo), affrontare le manche in modalità gara, possibilmente iniziando con la Sprint 1. Non attendere più di 15' tra una sprint e l'altra e cercare di mantenere il ritmo durante la seconda (a costo di andare leggermente più lenti nella prima)

Under 14: simulazione di gara (sprint lunga)

Distanze in linea d'aria

Under 20: 3 km (Sprint1) + 2,7 km (Sprint2)

Under 14: 2,4 km

Terreno: urbano

Dimensione teli: 30x30 cm (senza elementi rifrangenti)

AVVERTENZE IMPORTANTI

- Nella Sprint 1 si passerà in prossimità di giardini condominiali che sono segnati in carta come aree private anche se sul terreno non ci sono barriere delimitanti. Come da regolamento, è assolutamente vietato attraversare tali aree: per andare da un punto all'altro bisogna quindi usare i vialetti pavimentati o asfaltati.
- Sempre nella Sprint 1, prestare attenzione alla tratta 8-9: come da regolamento è vietato attraversare la siepe segnata in verde 3.
- In generale, ricordiamo agli atleti di rispettare le proprietà private e il codice della strada.
- È indispensabile il rispetto della normativa Anti Covid emanata dalla Federazione.

LIVELOX

Dopo ogni percorso bisognerà chiudere l'attività appena terminata, per poi riaprire un'altra per il percorso successivo. In seguito occorre caricare separatamente le tracce collegate a ogni percorso.

Link LiveLox: <https://www.livelox.com/Events/Show/58172/2-TOP-Rivalta>