

ALLENAMENTO TECNICO DI ORIENTAMENTO

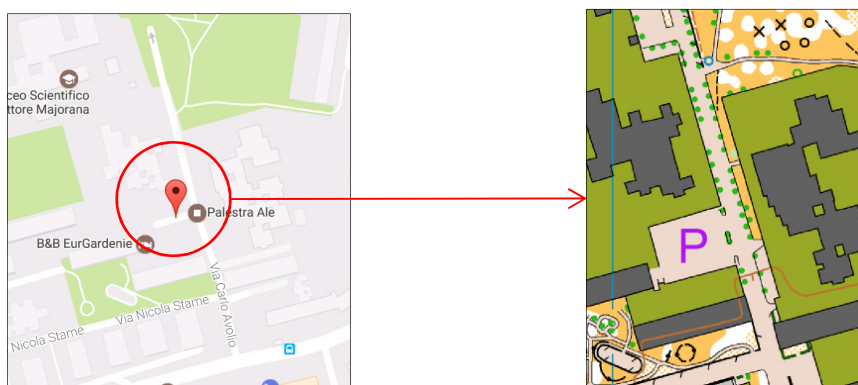
DA PARTE DEL COMITATO REGIONALE FISO LAZIO

A CURA DI: ADRIENNE BRANDI

QUANDO: Sabato 04/02/2017 tra le ore 14:00 e le ore 17:00

DOVE: Spinaceto

Parcheggio sito in Via Carlo Avolio, 60 00128 Roma. Coordinate: 41.789118, 12.443505



ALLENAMENTO PROSPOSTO:

- Tre livelli di difficoltà: Principiante, Intermedio, Avanzato
- Due percorsi multi-tecnici per intermedi ed avanzati:
 1. Corridoio (livello avanzato) / Line-O (livello intermedio) + percorso solo curve di livello.
 2. Percorso con focus su descrizione punti + azimut carta parzialmente/totalmente oscurata
- Due percorsi classici a sequenza obbligata per gli esordienti.
- Percorso mass start (per i livelli intermedio ed avanzato).

Partenza mass start al più tardi alle ore 16:00.

Si consiglia l'utilizzo di scarpe non chiodate, essendo un terreno misto parco + asfalto.

!!! SI RAMMENTA DI FARE ESTREMA ATTENZIONE AGLI ATTRAVERSAMENTI STRADALI !!!

ISCRIZIONI:

L'allenamento si svolgerà al raggiungimento di 15 partecipanti e il costo sarà di 3 € a persona. Si prega di comunicare le **adesioni entro venerdì 03/01/2016 alle ore 20:00** in modo da verificare il numero minimo di partecipanti e consentire la stampa delle carte. Comunicare le iscrizioni comprensive di **livello di difficoltà** (ed un numero di cellulare di riferimento) mediante uno dei seguenti canali:

- Mail adryn88@gmail.com
- Cellulare [3402715094](tel:3402715094)

*Spero accorriate in numerosi!!!
Adrienne*