

*ALLENAMENTO TECNICO DI ORIENTAMENTO  
DA PARTE DEL COMITATO REG. FISO LAZIO  
A CURA DI: GIULIO ROSSI*



QUANDO: Domenica 14-02-2016 dalle ore 10:30 fino alle ore 13:30

DOVE: Macchia di Gattaceca

ALLENAMENTO PROPOSTO:

- Navigazione sui particolari
- Serie di 4 micro-sprint
- Percorso su carta normale con possibilità di semplificazione
- Difficoltà proposte: Principiante, Medio, Esperto

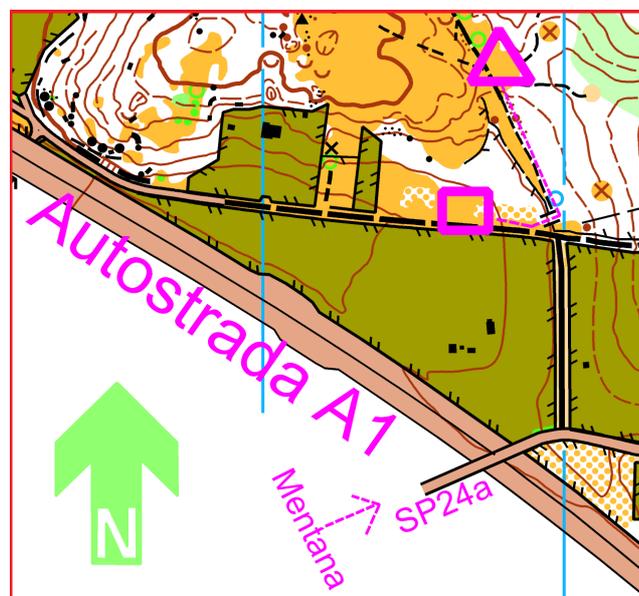
COME ARRIVARE:

Arrivando da Mentana, prendere la strada SP24a (per un tratto si chiama Via Antonio Moscatelli), e appena passato il cavalcavia sulla A1 svoltare a sinistra su una strada sterrata. Parcheggiare in fondo sul pratone. Per il punto esatto del parcheggio auto (quadrato magenta), inserire su google maps queste coordinate così come sono nella barra di ricerca:

**42.0401519,12.6664134**

Seguire poi come da mappa la linea tratteggiata fino al triangolo magenta, di coordinate:

**42.0413065,12.6665942**



L'allenamento si svolgerà al raggiungimento di 15 partecipanti, e il costo sarà di 3€ a persona. Si prega di comunicare le **adesioni** se possibile **entro venerdì 12-02 alle ore 15:00**, in modo da permettere la stampa delle carte e vedere se raggiunto il numero minimo dei partecipanti.

Si raccomanda un abbigliamento adeguato anche se non è prevista pioggia.

Inviare le adesioni a Giulio Rossi, alla e-mail: [ER.CAPO@HOTMAIL.IT](mailto:ER.CAPO@HOTMAIL.IT) oppure via sms al numero di cellulare **3384328404** (indicando anche la difficoltà)



*A Presto,*

*nella speranza di una bella giornata di allenamento*

*Giulio Rossi.*