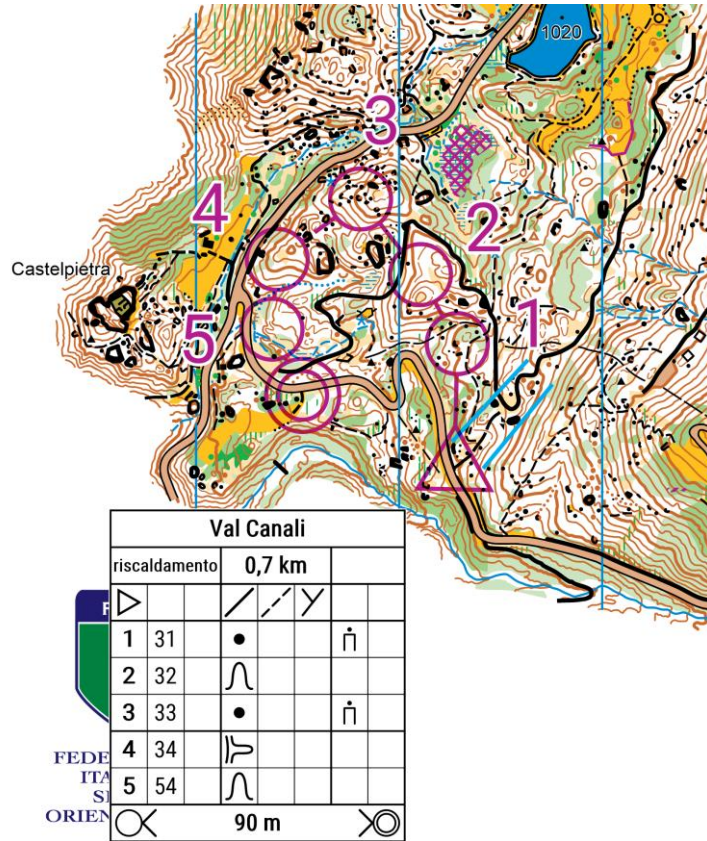


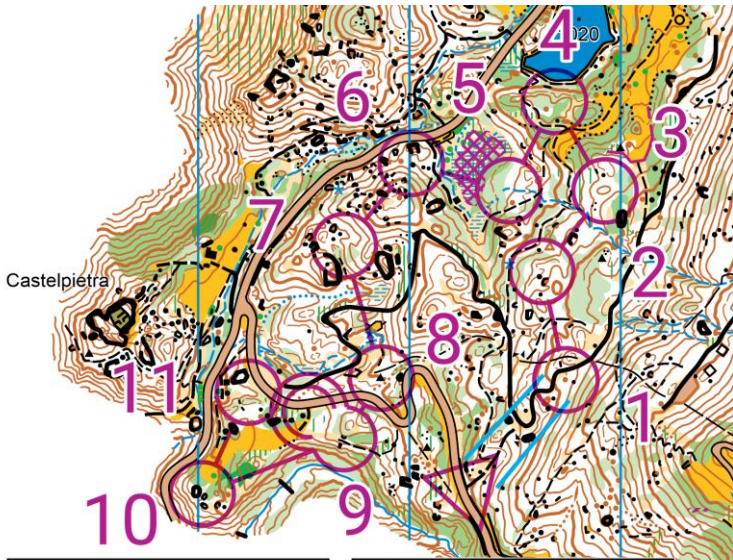
SCALA 1:7.500

5 METRI

Tratto iniziale di riscaldamento per prendere confidenza con la distanza e forme



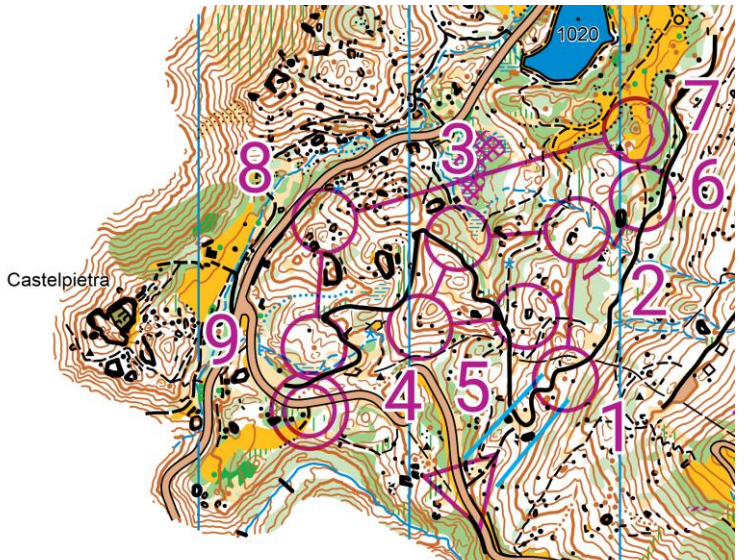
TRATTO PARTENZA 1\* PUNTO (tra le linee azzurre) da fare veloce (ripetuta in salita) per arrivare stanchi ai cambi di direzione (da fare subito senza recupero) cercando di anticipare sempre la direzione di uscita



| Val Canali        |    |        |  |    |
|-------------------|----|--------|--|----|
| cambi direzione 1 |    | 1,5 km |  |    |
| ▷                 |    | / / Y  |  |    |
| 1                 | 35 | •      |  | ○  |
| 2                 | 36 | ∩      |  |    |
| 3                 | 37 | ○      |  | ñ  |
| 4                 | 38 | ∩      |  | ii |
| 5                 | 39 | ∩      |  | <  |

|    |    |       |  |   |
|----|----|-------|--|---|
| 6  | 40 | ▲     |  | ○ |
| 7  | 41 | ∩     |  |   |
| 8  | 42 | ▲     |  | ○ |
| 9  | 43 | E     |  | L |
| 10 | 44 | ↖ ▲ ▲ |  |   |
| 11 | 55 | ∩     |  |   |

80 m



| Val Canali        |    |        |  |   |
|-------------------|----|--------|--|---|
| cambi direzione 2 |    | 1,6 km |  |   |
| ▷                 |    | / / Y  |  |   |
| 1                 | 35 | •      |  | ○ |
| 2                 | 48 | ▲      |  | ○ |
| 3                 | 47 | ∩      |  |   |
| 4                 | 46 | ∩      |  | L |

|   |    |     |  |     |
|---|----|-----|--|-----|
| 5 | 45 | ∩   |  | L ○ |
| 6 | 50 | •   |  | ○   |
| 7 | 49 | •   |  | ñ   |
| 8 | 52 | ) ( |  |     |
| 9 | 53 | •   |  |     |

80 m