

BENVENUTI!



- VOLTRI
- NERVI



- GEMONA
- NERVI
- STRIBRO



- VOLTRI
- NERVI



GEMONA 2024

TEST 3000m IN PISTA (Prova di Selezione A)
SPRINT QUALIFICATION (Prova di Selezione B)
3^ª COPPA ITALIA SPRINT WRE (Prova di Selezione C)



ITALIA
ORIENTEERING



FRIULI MTB
& ORIENTEERING



CITTÀ DI GEMONA
DEL FRIULI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE
HIC SUNT FUTURA

Team Officials' Meeting

24th April 2024

3000m in pista

Team Officials' Meeting

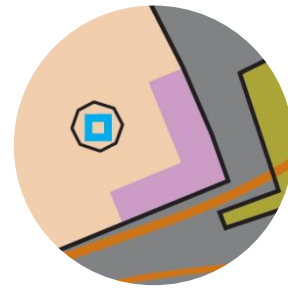
Weather

07:00		nuvoloso	5.2°	assenti	8 NO	70%
08:00		nuvoloso	6.1°	assenti	7 NO	65%
09:00		nuvoloso	7.3°	assenti	9 NNE	60%
10:00		nuvoloso	8.6°	assenti	8 NE	53%
11:00		nuvoloso	9.8°	assenti	4 NNE	48%
12:00		nuvoloso	10.7°	assenti	3 N	45%
13:00		nubi sparse	11.2°	assenti	4 NNE	46%

Team Officials' Meeting

General information for all the trainings and Sprint Qualification

- nota sulla cartografia:



tavolini bar



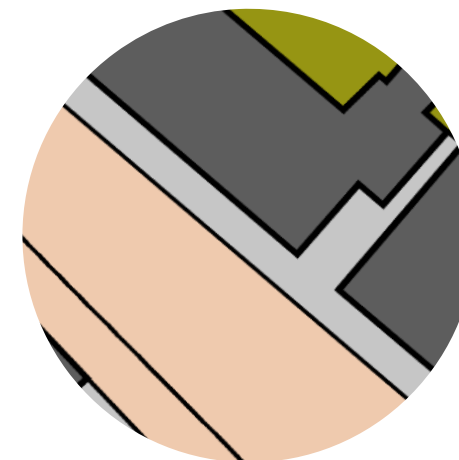
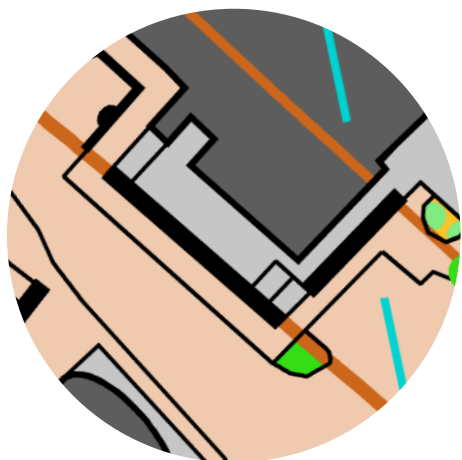
cantiere



barriera artificiale

- le mappe sono stampate laser su carta blueback antispappolo da file XPS;
- nella parti di centro storico ci sono tanti porticati: le colonne non sono mappate mentre i muri sono segnati quando sono veramente un ostacolo per la corsa (alcune foto e francobolli alla prossima slide);

Team Officials' Meeting



NB: francobolli non orientati a nord, ma come le foto

Team Officials' Meeting

Specific information for the 3000m test

Partenza Women – 10:00 / Men – 10:30

Percorsi:	categoria	lunghezza	dislivello	punti di controllo
	WOMEN	3.0 km	0 m	7
	MEN	3.0 km	0 m	7

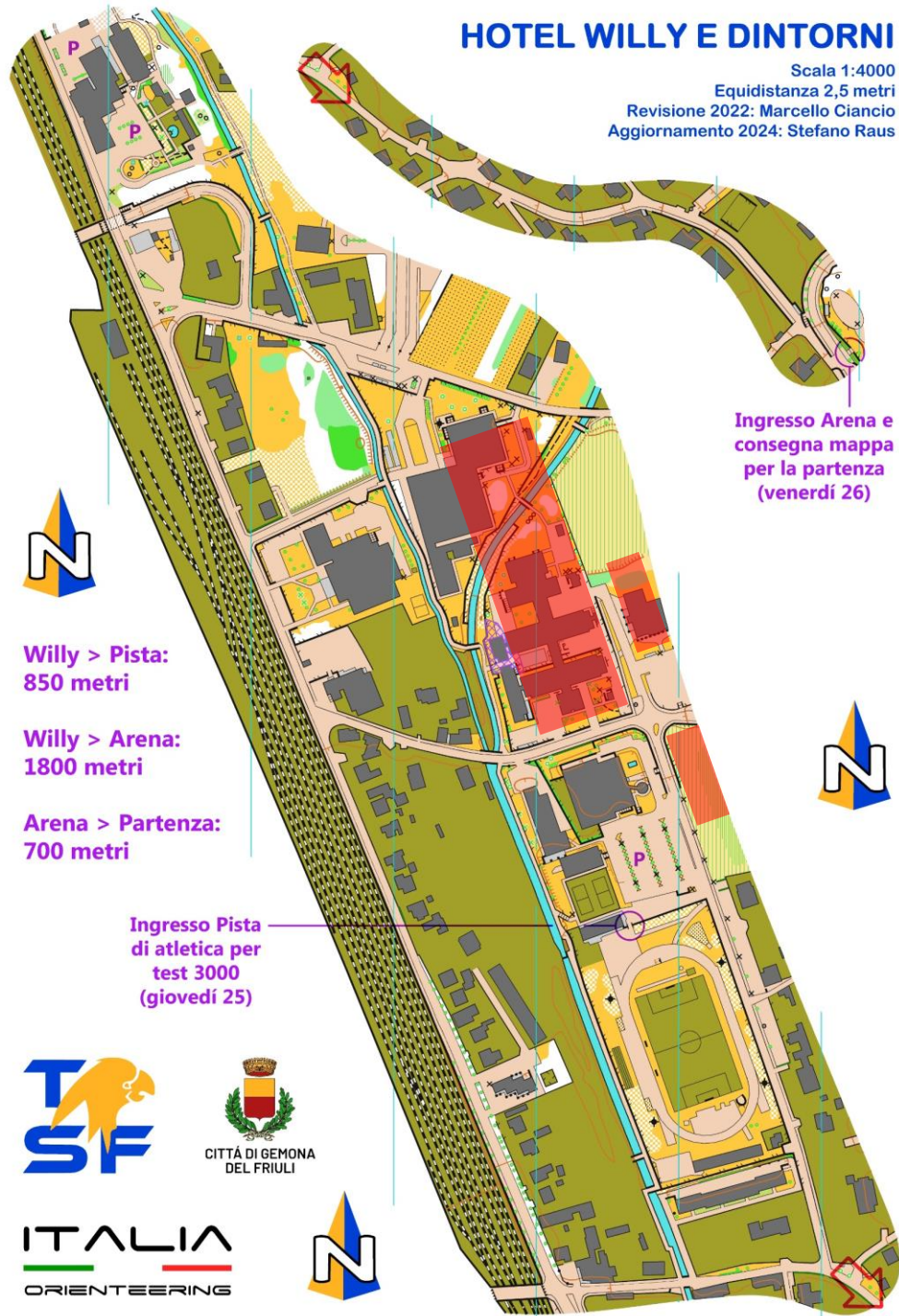
Chiamata	→ Controllo pettorale
Da -3 min	→ CLEAR, SIAC ON, SIAC TEST
Da -1 min	→ Prendere posizione sulla linea di partenza
PARTENZA	Segnale di partenza: BEEP

Mappa di warmup che parte dall'hotel e viene consegnata alla fine del TOM.

HOTEL WILLY E DINTORNI

Scala 1:4000
Equidistanza 2,5 metri
Revisione 2022: Marcello Ciancio
Aggiornamento 2024: Stefano Raus

ITALIA
ORIENTEERING



Ingresso Arena e
consegna mappa
per la partenza
(venerdì 26)



Willy > Pista:
850 metri

Willy > Arena:
1800 metri

Arena > Partenza:
700 metri

Ingresso Pista
di atletica per
test 3000
(giovedì 25)



CITTÀ DI GEMONA
DEL FRIULI

ITALIA
ORIENTEERING



Preparazione e Gestione Atletica

**World Cup round n.1
Olten, Svizzera**



**World Cup round n.2
Genova, Italia**



Programma

MERCOLEDI 22 MAGGIO

Viaggio di andata	Trento	9:00-17:00
Free training	Olten	14:00-18:00

GIOVEDI 23 MAGGIO

Free training / Model event	Olten	09:00-18:00
Team Officials' Meeting	Olten	17:30-18:30

VENERDI 24 MAGGIO

KO-Sprint Quali, MEN	Zofingen	14:00
KO-Sprint Quali, WOMEN	Zofingen	14:45

SABATO 25 MAGGIO

National Competition, Sprint	Olten	10:00-14:00
World Cup KO-Sprint	Olten	10:00-17:30
First start QF (MEN first)	Olten	10:00
First start Semi-Final	Olten	12:00
First start Final	Olten	13:15

DOMENICA 26 MAGGIO

National Competition, Sprint	Olten	09:30-13:00
World Cup Sprint	Olten	11:30-16:15
First start WOMEN Top 40	Olten	12:00
First start MEN Top 40	Olten	13:00
Start times > Top 40	Olten	14:10

LUNEDI 27 MAGGIO

Viaggio di trasferimento	Olten	9:00-16:00
Viaggio di andata	Milano	13:00-16:00

MARTEDI 28 MAGGIO

Free training	Bolz./Sav.	TBD (ev. lunedì)
---------------	------------	------------------

MERCOLEDI 29 MAGGIO

Official training (flags, SI)	Camogli	TBD
-------------------------------	---------	-----

GIOVEDI 30 MAGGIO

Official training (flags, SI)	Recco	TBD
-------------------------------	-------	-----

VENERDI 31 MAGGIO

Model Event	Pegli	10:00-16:00
Team Officials' Meeting	Genova	17:00-18:00

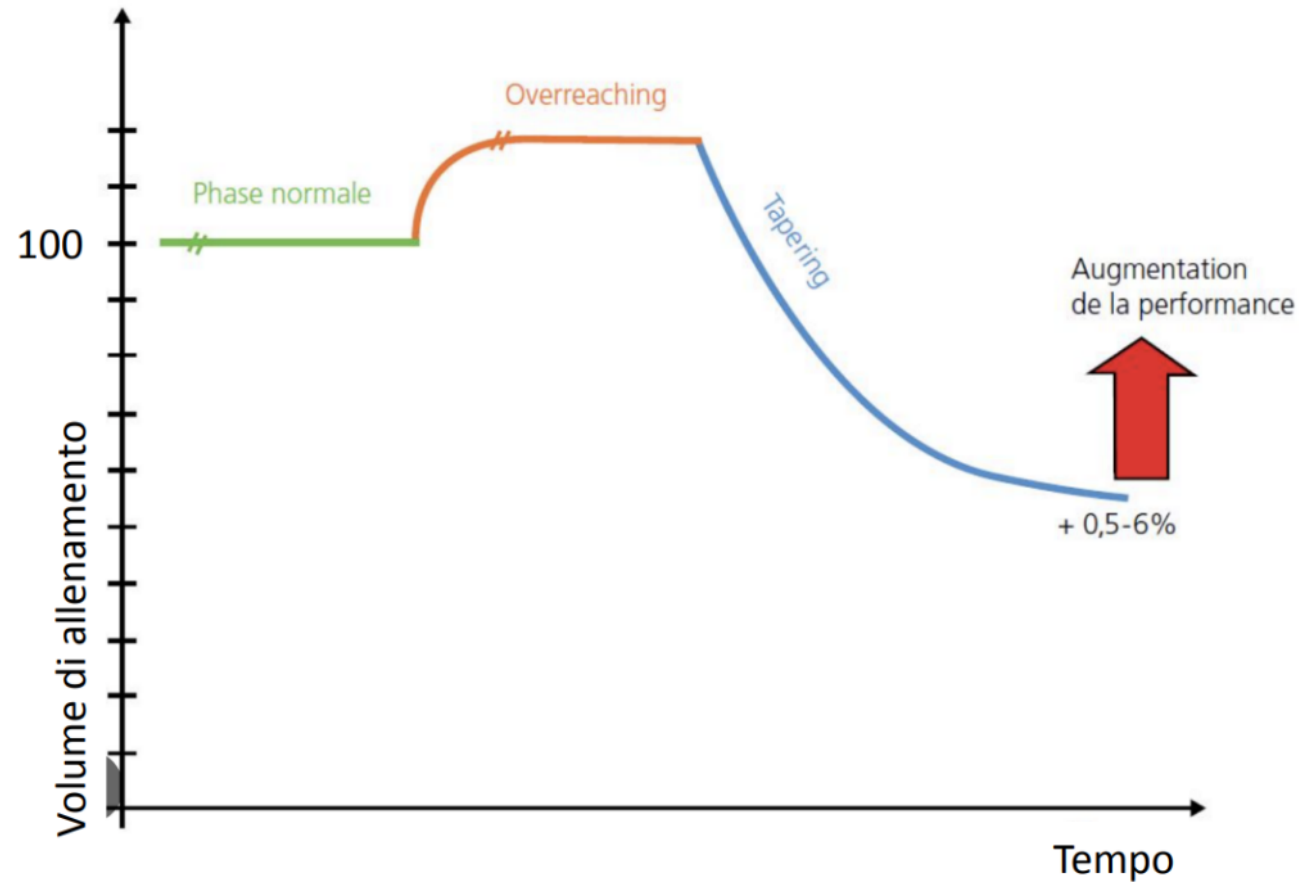
SABATO 1 GIUGNO

World Cup Sprint	Voltri	11:30-15:05
First start 1' interval	Voltri	11:30-12:50
Red Group Women 1.5' interval	Voltri	12:51-13:50
Red Group Men 1.5' interval	Voltri	14:04-15:03

DOMENICA 2 GIUGNO

World Cup Sprint Relay	Nervi	15:40
Viaggio di rientro	Direzione Trento o Milano	

Ultime settimane: carico e tapering



Inizio tapering → 7-10 gg prima della prima gara
Diminuire volume del 15-20% e mantenere intensità
Mantenere allenamenti tecnici con intensità

Esempio 1: atleta che fa round 1+2 (SUI+ITA)

MERCOLEDI 22 MAGGIO

Mattina: viaggio (idratazione)

Pomeriggio: corsa lenta con richiamo ritmo medio (es. 4 x 600-800 ritmo 95-98% della soglia e rec 2') + stretching

GIOVEDI 23 MAGGIO

Mattina: corsa lenta 30-40' + stretching e esercizi leggeri (se abituati a farne)

Pomeriggio: model event con richiami ritmo gara + stretching

VENERDI 24 MAGGIO

Pomeriggio: risc lungo (30-40' con qualche variazione in medio) + **qualificazione** + defa + stretching/massaggio

Gel a rapida assimilazione a fine riscaldamento (~8-10' dalla partenza)

SABATO 25 MAGGIO

Mattina: risc (30-40' con qualche variazione in medio) + **KO sprint x 3** + defa

(continuare a muoversi tra i round + integrazione)

Pomeriggio: stretching e riposo

DOMENICA 26 MAGGIO

Mattina: risc (30-40' con qualche variazione in medio) + **sprint** + defa

LUNEDI 27 MAGGIO

Mattina: viaggio (idratazione)

Pomeriggio: lento, recupero attivo (o allenamento in carta)

MARTEDI 28 MAGGIO

Mattina: allenamento in carta con tratti ritmo gara

Pomeriggio: estensivo aerobico ~60' + stretching

MERCOLEDI 29 MAGGIO

Mattina: richiamo "atletico" 4-6 x 800-1000 al 95-98% della soglia e rec 2' (anche durante official training) + stretching/massaggio

Pomeriggio: corsa lenta o allenamento in carta

GIOVEDI 30 MAGGIO

Mattina: official training, 5-10' medio (sempre sotto soglia FC)

Pomeriggio: corsa lenta 30-40' e esercizi leggeri

VENERDI 31 MAGGIO

Mattina: corsa lenta 30-40' + allunghi e stretching

Pomeriggio: model event con richiami ritmo gara + massaggio

SABATO 1 GIUGNO

Mattina: risc + **sprint** + defa + massaggio

DOMENICA 2 GIUGNO

Mattina: corsa 20-30' + stretching

Pomeriggio: risc + **sprint relay** + defa

Esempio 2: atleta che fa solo il round 2 (ITA)

LUNEDI 27 MAGGIO

Mattina: viaggio (idratazione)

Pomeriggio: lento, recupero attivo (o allenamento in carta)

MARTEDI 28 MAGGIO

Mattina: richiamo "atletico" 4-6 x 800-1000 al 95-98% della soglia rec 2' (anche durante allenamento in carta) + massaggio

Pomeriggio: estensivo aerobico ~60' + stretching

MERCOLEDI 29 MAGGIO

Mattina: official training, 5-10' medio (sempre sotto soglia FC)

Pomeriggio: corsa lenta o allenamento in carta

GIOVEDI 30 MAGGIO

Mattina: official training, ritmo gara

Pomeriggio: corsa lenta 30-40' e esercizi leggeri

VENERDI 31 MAGGIO

Mattina: corsa lenta 30-40' + allunghi e stretching

Pomeriggio: model event con richiami ritmo gara + massaggio

SABATO 1 GIUGNO

Mattina: risc lungo (30-40' con qualche variazione in medio) + **sprint** + defa + massaggio

Gel a rapida assimilazione a fine riscaldamento (~8-10' dalla partenza)

DOMENICA 2 GIUGNO

Mattina: corsa 20-30' + stretching

Pomeriggio: risc + **sprint relay** + defa

* più corta è la gara e più lungo e intenso va fatto il riscaldamento. Assumere prodotti a veloce assorbimento subito dopo il riscaldamento.

** defaticamento post-gara va fatto aerobico ~10-15'. Assumere prodotti di recupero entro la mezz'ora da fine gara.

Take home message

- priorità al recupero post gara
- il riposo assoluto non è consigliato, si consiglia esercizio leggero
- massaggio/stretching/yoga/foam roller
- alimentazione: particolarmente importante tra le batterie KO
- non provare novità quei giorni, ma usare prodotti/abitudini già rodati
- provare prodotti/abitudini già usate o nuove adesso durante il camp

KEEP
CALM
AND
ENJOY THE
ORIENTEERING