



RADUNO DI CARNEVALE – CARSO TRIESTINO 2-3 MARZO 2025



**FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO**

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Il Comitato regionale FISO FVG organizza un raduno di corsa orientamento di 2 giornate sui terreni del Carso Triestino. Nell'occasione, oltre a 4 allenamenti di C-O, il gruppo giovanile regionale prenderà anche parte ai test atletici sui 1200, 1600 e 3000 m di corsa in bosco.

Il raduno vedrà inoltre la gradita partecipazione di atleti e tecnici della Carinzia per una collaborazione con l'Università della Carinzia per "Erasmus Project for sport".

Coordinatrice: Clizia Zambiasi

Tecnici CO: Federica Sancin, Giacomo Crucil

Programma

Domenica 2 marzo 2025 - Monte Grisa, Sgonico, Borgo San Mauro

ore 10:00 ritrovo al parcheggio di Monte Grisa <https://maps.app.goo.gl/NcoquZdf-SH8S92K58>

ore 10:10 suddivisione dei gruppi e riscaldamento

Ore 10.45 test 1200 m (MW12), 1600m (MW14) e 3000 m (da MW16 fino a MW 20) corsa in bosco lungo percorso fettucciato.

ore 12:00 pranzo al sacco presso l'area attrezzata del Santuario del Monte Grisa <https://g.co/kgs/Z73na7M>

ore 13.00 trasferimento al centro sportivo di Sgonico
<https://g.co/kgs/L3jSHdf>

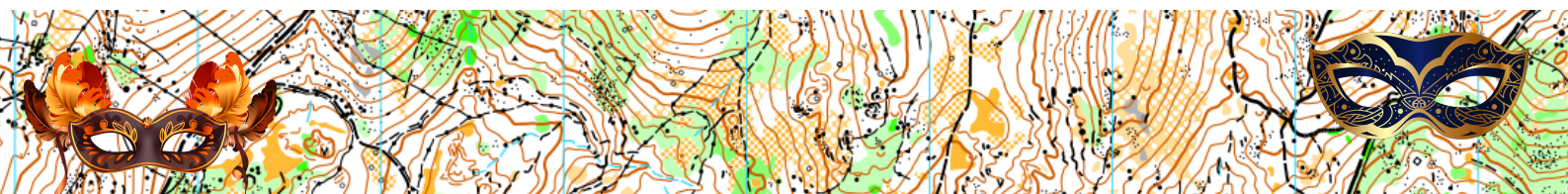
ore 14:00 allenamento C-O in bosco, carta di Sgonico

ore 17:00 trasferimento al ritrovo di Borgo San Mauro
<https://maps.app.goo.gl/ZcSM7myWAE5GQKxa9>

ore 18:00 allenamento sprint centro abitato, carta Borgo San Mauro

ore 19:30 pizza in compagnia a Borgo San Mauro

Ore 21.00 trasferimento presso l'alloggio a Trieste





Lunedì 3 marzo 2025 – Sgonico

ore 09:30 ritrovo al parcheggio del centro sportivo di Sgonico

<https://g.co/kgs/L3jSHdf>

ore 10:00 esercitazione multi-tecnica C-O in bosco

ore 12:30 pranzo al sacco

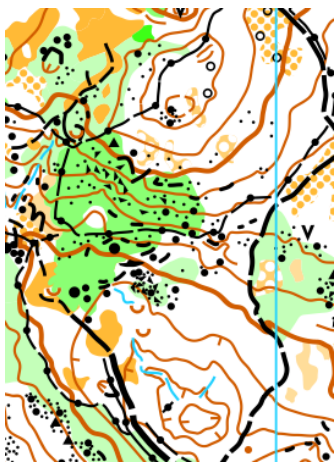
ore 14:30 esercitazione mass start C-O in bosco

ore 17:00 chiusura raduno al parcheggio del centro sportivo di Sgonico

<https://g.co/kgs/L3jSHdf>

Per gli esercizi di corsa orientamento saranno previsti percorsi di difficoltà GIALLO, ROSSO e NERO

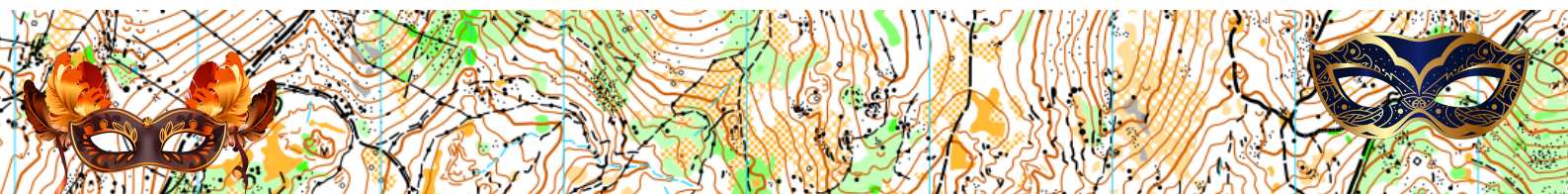
Terreni

		
Monte Grisa	Sgonico	Borgo San Mauro

Logistica

Spostamenti: **ATTENZIONE!!!** si chiede gentilmente la disponibilità delle società e/o dei genitori per i trasferimenti da e per gli allenamenti. Saranno tuttavia resi disponibili alcuni posti in automobile dai tecnici del raduno; chi è disponibile è pregato di comunicarlo al momento dell'iscrizione, indicando anche la giornata e i posti auto.

Pernottamento: per chi arriva da più lontano si propone il pernottamento in appartamenti, sono stati fermati 12 posti. Gli appartamenti sono attrezzati con lenzuola e asciugamani e sono a Trieste in viale XX Settembre.





Iscrizioni

Le iscrizioni vanno effettuate tramite e-mail all'indirizzo del comitato regionale:
comitato@fisofvg.it

entro e non oltre il 23 febbraio 2025, comunicando attraverso la società di appartenenza: NOME, COGNOME, SOCIETÀ SPORTIVA, TIPO DI PERCORSO, specificando a QUALI ALLENAMENTI si intende partecipare e l'interesse al PERNOTTAMENTO.

Il costo per la partecipazione sarà di **15 euro per i soli allenamenti**.

La quota pernottamento/colazione e trasporti durante il raduno, comprensiva degli allenamenti, sarà di **40 euro** da pagare all'IBAN del Comitato FISO FVG

IBAN: **IT89S0548464890000000421021**

Bonifico unico per tutti i partecipanti della stessa Società, indicando nella causale "Raduno Carnevale".

La pizza di domenica sera è a carico dei partecipanti e andrà pagata in contanti a **ELENA MARGIORE**.

Contatti

Clizia Zambiasi - tel: 347 9674321, - e-mail: zambiasi.clizia@gmail.com

Federica Sancin - tel: 339 6851102

Giacomo Crucil - tel: 388 6040904

