



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

Comitato  
TRENTINO

## 21 - 23 febbraio 2025 - Training Camp Sprint SLOVENIA

Il Training Camp Sprintomania si svolgerà lungo la splendida costa slovena e offrirà due giorni intensivi di allenamenti tecnici dedicati al formato sprint. Con sessioni strutturate per massimizzare la performance, è un'occasione unica per affinare le abilità tecniche e vivere un'esperienza sportiva di crescita.

### ACCOMMODATION

Alloggio presso il Bioenergy Resort Salinera Apartments.

<https://www.sava-hotels-resorts.com/it/salinera-resort-strunjan/sistemazioni/appartamenti-salinera/>

### PROGRAMMA

#### Venerdì 21 febbraio

*Viaggio di andata*

**Pomeriggio:** Allenamento Sprint allungata - Pieve di Soligo

**Sera:** Talk: "Strategie nutrizionali per il massimo rendimento"

#### Sabato 22 febbraio

**Mattina:** KO qualifications - Koper

**Pomeriggio:** KO finals (probabili 3 round) - Koper

**Sera:** Talk: "Monitoraggio dell'allenamento"

#### Domenica 23 febbraio

**Mattina:** Sprint realy (2x2 frazioni) - Portorož o Izola

**Pomeriggio:** Sprint intervals (4-6 x 1,0-1,5km) - Piran

*Viaggio di ritorno nel pomeriggio/sera*

### OLD MAPS:



**PIEVE DI SOLIGO**



**KOPER**



**IZOLA**



**PIRAN**

## PIANO VIAGGI

13:30 Partenza da Trento

13:45 Fermata a Pergine (Distributore Q8 sulla statale)

13:55 Fermata a Brenta-Levico Terme

14:05 Fermata a Roncegno

14:40 Fermata a Fonzaso (La Fenadora)

15:30-16:00 Arrivo a Pieve di Soligo per l'allenamento multitecnica sprint

20:00 Slovenia

## MATERIALE DA PORTARE

- Carta d'identità
- Materiale per orienteering (SIAC, bussola, busta di plastica, ecc.)
- Abbigliamento per gare sprint

Il contributo richiesto per la partecipazione ad ogni atleta è di 80€ e comprende:

- Viaggio a/r dal Trentino
- Pernottamento presso struttura
- Colazione, pranzo e cena dalla cena di venerdì al pranzo di domenica
- Iscrizione alle gare/allenamenti

Maggiori info sulle gare: <https://sprintomania.com>

Lo staff tecnico

**Martina** 366 354 9773

**Aaron** 349 568 7098

**Luca** 347 469 9930

## **Comitato Trentino – Federazione Italiana Sport Orientamento**

via della Malpensada, 84 – 38123 Trento

P.IVA 00853510220 - C.F. 80023210224

e-mail: [trentino@fiso.it](mailto:trentino@fiso.it) – [jttrentino@gmail.com](mailto:jttrentino@gmail.com) – web: [www.oritrentino.it](http://www.oritrentino.it)