

# COMUNICATO 1

## ALLENAMENTO TRADATE

### 20 DICEMBRE 2015

**RITROVO:** parcheggio di via Ai Ronchi – Tradate (seguite le indicazioni per l'osservatorio astronomico di Tradate); **COORDINATE:** N45°42'24" E8°55'32" (300 m dopo aver imboccato via Ai Ronchi, il primo parcheggio sulla sinistra)

**ORARIO:** ritrovo alle 10.00; partenza alle 10.30 circa

**CARTA:** Parco Pineta Tradate – revisione 2001 –  
Abbastanza resistente anche se comunque non in materiale idrorepellente.  
Punti di controllo indicati con fettuccia bianco-rossa senza codice.

Portarsi pennarello rosso.

#### **PERCORSI:**

- AGONISTI LUNGO (9600 +300) / MEDIO\* (6500+150)
- GREEN (4200+60)

\*Il percorso medio è un taglio sul percorso lungo

#### **TIPO DI ALLENAMENTO E SUGGERIMENTI:**

L'allenamento prevede una prima parte generalmente con più di una scelta di percorso. L'esercizio può essere fatto sia individualmente che in coppia (partendo contemporaneamente su scelte diverse).

Segue una seconda parte che si presta all'utilizzo prevalente della bussola.

Tenetevi qualche caloria di riserva per la tratta ultimo punto-arrivo! E' gradita la rilevazione cronometrica personale da dichiarare all'arrivo, sia dell'ultima tratta che dell'intero percorso!! Per chi se lo ricorda questa è la cartina della famosa iron leg!

**ANNOTAZIONI DEL TRACCIATORE:** La carta è del 2001 e, pertanto, la vegetazione è cambiata. Sono presenti ampie zone soggette a taglio degli alberi. La buona notizia è che, non essendoci stato terremoti, le curve di livello sono rimaste invariate... In ultimo, tenete i sensi accesi per il bosco degli ultimi punti; è soffice e ad azione anti stress...

**ISCRIZIONI:** Possibilmente a cura delle società sportive all'indirizzo [posta@vao.club](mailto:posta@vao.club) **entro giovedì 17 sera** (percorso già disegnato) con Nome, Cognome, indicando se agonista o green. Daremo conferma di ricezione. Dalla mezzanotte di giovedì vi accettiamo comunque ma... dovrete ricopiarvi il percorso...

**COSTO:** gratuito. Cercate di iscrivervi solo se siete ragionevolmente sicuri di esserci!

Vi aspettiamo!

