

2on ENTRENAMENT TÈCNIC CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ

16 de juny de 2019, Les Pinedes - Castillejos (Arbolí)

Nova sessió preparatòria multitècnica de curses d'orientació amb l'objectiu d'exercitar la lectura de corba de nivell en mode "virtual navigate" o "estar en el mapa".

L'entrenament serà basat en exercicis de re-orientació, navegació per referències i lectura precisa. A més, una bossa de controls d'elecció lliure (molt adequat pels que vulguin entrenar la modalitat de ROGAINE).

GRUPS D'ENTRENAMENT

INICIACIÓ - Mapa 1 (4 km)

BÀSIC - Mapa 1 (2 km, exercici per parelles) / Mapa 2 (5 km)

AVANÇAT - Mapa 1 (2 km, exercici per parelles) / Mapa 2 (7 km)

* tots el circuits podran ser retallats si no s'arriba al temps límit

PROGRAMA

9:30h Trobada (<https://goo.gl/maps/wtSDn7u7Dtz8adRU9>)

9:30h a 9:45h Explicació de l'activitat

9:45h a 10:00h Escalfament

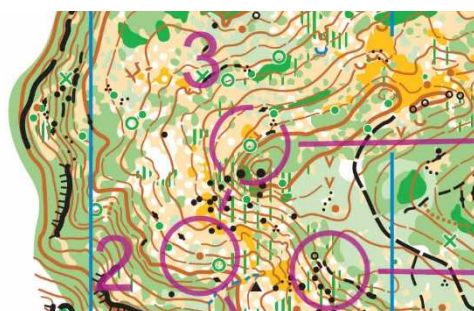
10:00h Inici de l'entrament amb SORTIDA EN MASSA

12:00h FI DE L'ENTRENAMENT

INSCRIPCIONS I MÉS INFORMACIÓ

Entrenament obert a tothom.

Més informació i inscripcions: <http://www.clubmontsant.org>



 **CLUB MONTSANT ORIENTACIÓ**
TARRAGONA

 **airelliure**
ACTIVITATS OUTDOOR

Sport
maps

Eduard Vizcaya Roldán
Cartògraf / Guia de Baixa i Mitja Muntanya
www.airelliure.net / info@airelliure.net